

SESSION 1

Les légumes ET fruits, POUR VOUS !



NUTRITION
RESOURCE
CENTRE
CENTRE DE
RESSOURCES
EN NUTRITION



cancer care | action cancer
ontario | ontario



Canadian
Cancer
Society | Société
canadienne
du cancer



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DE L'ONTARIO

À la conquête de solutions.

Qu'est-ce que c'est ?

Cette session permet aux femmes de partager leurs expériences avec les légumes et les fruits. Les participantes :

- ▶ parleront des légumes et des fruits qu'elles aiment et qu'elles n'aiment pas,
- ▶ se rappelleront des souvenirs, et
- ▶ décriront comment les membres de leur famille réagissent face aux légumes et aux fruits.

Toutes ces activités sont conçues pour aider les femmes du groupe à se connaître et aident le groupe à s'unifier. L'ambiance détendue et agréable de cette session établira le ton pour les six sessions. Les femmes ont plus de chance de revenir si elles ont une expérience agréable lors de cette session.

Cette session permettra aussi aux participantes d'explorer et de mettre au défi leurs croyances, leurs opinions et le nombre de fois qu'elles mangent des légumes et des fruits.

Une alimentation saine, riche en légumes et fruits, est bénéfique à court et à long terme. Parfois, les croyances des gens les empêchent de modifier leurs habitudes alimentaires. En mettant au défi les croyances et en fournissant des raisons de faire des changements, vous aidez les participantes à cesser de penser aux changements et à activement effectuer un changement. Cette session présente l'établissement d'objectifs personnels, l'auto-surveillance et les récompenses qui seront utilisés pour aider les participantes à effectuer des changements.

Objectifs

À la fin de la session, les participantes seront en mesure de :

- 1) Identifier leurs expériences personnelles et leurs souvenirs relatifs aux légumes et aux fruits.
- 2) Identifier les bienfaits à court et à long terme de manger des légumes et des fruits.
- 3) Établir un objectif personnel pour manger plus de légumes et de fruits.
- 4) Tenir un registre du nombre de portions de légumes et de fruits qu'elles mangent.

SESSION 1

ÉLÉMENTS de réflexion



Renforcez votre message...

- Posez des affiches, photographies ou bannières qui font la promotion des légumes et des fruits.
- Créez une exposition de légumes et de fruits. Incluez de l'information sur les bienfaits des légumes et des fruits, et des exemples de portions du Guide alimentaire. Votre service de santé pourrait être en mesure de vous prêter une exposition.
- Mettez des livres de recettes et des recettes à la disposition des participantes. Créez une bibliothèque de prêt de livres de recettes pour les participantes.

Préparatifs de la première session

Pour vous préparer à la session :

- ▶ Lisez les sections suivantes du Guide d'animation :
 - Point de départ
 - Votre succès en tant qu'animatrice
 - Aider les gens à faire des changements
 - Messages clés du programme
- ▶ Achetez assez de cartables pour le nombre prévu de participantes.
- ▶ Photocopiez et placez dans les cartables :
 - *Légumes et fruits de A à Z*
 - *Recettes de légumes et de fruits*
- ▶ Photocopiez le texte des transparents sur des transparents ou bien préparez des diapositives avec Power Point (sur le CD-ROM).
- ▶ Prenez les dispositions nécessaires pour avoir accès à un rétroprojecteur pour des transparents ou une présentation de diapositives Power Point.
- ▶ Photocopiez toute la documentation dont vous aurez besoin. Faites des trous dans la documentation afin que les participantes puissent l'ajouter à leur cartable.
- ▶ Préparez les cartes ou les photographies de modèles de légumes et de fruits. Vous pourriez les copier sur du papier plus épais et les plastifier afin de pouvoir les utiliser plusieurs fois.
- ▶ Si vous désirez effectuer une brève évaluation de la session d'aujourd'hui, préparez un formulaire d'évaluation. Faites des photocopies.
- ▶ Choisissez une recette parmi le choix de recettes compris dans le Guide d'animation, et préparez-la. Si vous choisissez de demander aux participantes d'aider à préparer la collation pour les sessions suivantes, apportez le Formulaire d'inscription – pause-collation au groupe.
- ▶ Rassemblez tout le matériel dont vous aurez besoin.
 - Insignes d'identité
 - Cartables pour les participantes
 - Formulaire d'inscription et de présence
 - Cartes modèles ou photos de légumes et de fruits. Inclure une variété de légumes et de fruits populaires (p. ex. tomate, banane, fraise) ainsi que d'autres moins populaires et moins connus (p. ex. aubergine, asperge, mangue)

SESSION 1

Légumes et fruits de A à Z est un guide sur la grande variété de légumes et de fruits. Il comprend de l'information sur la nutrition, le choix et la conservation ainsi que des idées de préparation. On parlera de ce guide tout au long du programme. Encouragez les participantes à y jeter un coup d'œil. L'original de ce guide se trouve dans le Guide d'animation.



Recettes de légumes et de fruits est une collection de recettes pour chaque participante. Choisissez les recettes pour la pause-collation dans cette collection. De plus, certaines activités pendant le programme référeront à ces recettes. Assurez-vous de prendre le temps de les consulter. L'original de ce guide se trouve dans le Guide d'animation.

- Bien manger avec le Guide alimentaire canadien
 - Toute la documentation pour cette session
 - Tous les transparents pour cette session, y compris un rétroprojecteur et des stylos
 - Stylos et crayons pour les participantes
 - Vaisselle, ustensiles et autres articles pour servir la collation
 - Formulaire(s) d'évaluation
 - Récompenses
- Préparez la pièce.
- Placez les tables et les chaises de façon à créer une atmosphère invitante et détendue. Les femmes sentiront qu'elles font partie d'un groupe si elles sont assises autour d'une table ou si les chaises sont placées en cercle ou en demi-cercle.
 - Choisissez un endroit où servir la collation.

SESSION 1

Préparez une trousse pour la Session 1 qui comprend tout le matériel nécessaire. La prochaine fois que vous présenterez le programme, tout sera déjà prêt.

Grandes lignes de la session

En avant 15 minutes

Accessoires de travail

- Inscription**
- ▶ Accueillez les participantes.
 - ▶ Demandez-leur de remplir un formulaire d'inscription. Si nécessaire, aidez les femmes à le remplir.
- Présentations**
- ▶ Ramassez les formulaires d'inscription.
 - ▶ Souhaitez la bienvenue aux participantes.
 - ▶ Présentez-vous (et toute autre animatrice du programme).
 - ▶ Demandez aux femmes de se présenter et de partager une chose à leur sujet (leur famille, travail ou passe-temps).
- Cartables**
- ▶ Distribuez les cartables.
 - ▶ Informez les femmes que vous réfèrerez aux deux documents contenus dans le cartable tout au long des six sessions. Dites-leur que vous leur remettrez d'autres documents à y ajouter. Le cartable les aidera à conserver tout le matériel ensemble.
 - ▶ Dites aux femmes qu'elles peuvent apporter le cartable à la maison. Il comprend des activités et des recettes qu'elles voudront peut-être essayer à la maison. Demandez-leur de ne pas oublier de l'apporter avec elles à chaque session.
 - ▶ Passez brièvement en revue le matériel dans le cartable. Dites aux femmes que :
 - la collation de chaque session proviendra des recettes du cartable;
 - la liste A à Z est un guide sur plusieurs légumes et fruits. Il comprend de l'information sur la nutrition, le choix et la conservation de divers aliments et des idées de préparation des différents légumes et fruits.

Formulaires d'inscription
Feuille de présence
Insignes d'identité

Cartables, qui comprennent :
▶ Recettes de légumes et de fruits
▶ Légumes et fruits de A à Z



CONSEIL du haricot savant

Soyez honnête. Dites aux participantes que le programme **Plus de couleur** est conçu pour aider les femmes à changer leurs habitudes. Le programme fournit de l'information sur les légumes et les fruits, et aide les femmes à en manger plus. Le but du programme est d'aider les femmes à manger plus de légumes et de fruits.

Les participantes doivent accepter les buts et les avantages du programme. Si elles pensent que le programme est important pour elles, il est plus probable qu'elles reviendront pour les sessions futures. Encouragez les participantes à partager leurs attentes du programme. Expliquez comment le programme répondra à leurs attentes.

Introduction à Plus de couleur

- ▶ Parlez brièvement de **Plus de couleur**. Voici une façon de décrire le programme :

Le programme **Plus de couleur dans votre vie... avec plus de légumes et de fruits** incite les femmes et leur famille à manger sainement. Il vous aidera à manger davantage de légumes et de fruits. Durant les six sessions du programme, vous découvrirez des façons toute simples de consommer des légumes et des fruits. Vous apprendrez aussi à suivre le Guide alimentaire canadien, qui recommande aux femmes de votre groupe d'âge de consommer de 7 à 8 portions de légumes et de fruits par jour.

- ▶ Demandez aux femmes de parler de ce qu'elles espèrent retirer du programme. Utilisez ce qu'elles disent pour réviser les objectifs et les avantages du programme. Les objectifs et les avantages sont énumérés sur le transparent.
- ▶ Dites aux participantes qu'elles en apprendront davantage sur les légumes et les fruits. Encore mieux, le programme les aidera à effectuer des changements pour parvenir à manger plus de légumes et de fruits.

Effectuer des changements

- ▶ Demandez aux participantes de penser à d'autres changements qu'elles ont déjà faits dans leur vie. (Par exemple, cesser de fumer, commencer un programme de conditionnement physique, rompre avec un ami.)

- Comment ont-elles effectué ces changements ?
- Qu'est-ce qui a bien fonctionné ?

- ▶ Certaines stratégies qu'elles ont utilisées pour faire d'autres changements pourraient être utilisées comme stratégies pour manger plus de légumes et de fruits. Ce programme pourrait examiner plusieurs de ces stratégies.

Présence

- ▶ Rappelez aux participantes qu'il est très important d'assister aux six sessions.

Récompenses

- ▶ Parlez-leur des récompenses que vous leur donnerez si elles assistent aux sessions régulièrement.

Ordre du jour

- ▶ Examinez l'ordre du jour de la session d'aujourd'hui.

Transparent 1 :

Plus de couleur :
qu'est-ce que c'est ?

Pour les idées de récompenses, consultez le Guide d'animation.

Transparent 2 :

Ordre du jour :
Les légumes et les fruits, pour vous !



CONSEIL du haricot savant

Les récompenses fournissent un renforcement positif. On récompense les participantes parce qu'elles ont assisté aux sessions, complété les activités et finalement, parce qu'elles mangent plus de légumes et de fruits. La récompense peut être un prix ou un cadeau. Elle peut simplement être une louange. Au fur et à mesure que les participantes commencent à apporter des changements et à manger plus de légumes et de fruits, les renforcements positifs pourraient être qu'elles se sentent mieux ou qu'elles ont accompli quelque chose. Consultez la section sur les récompenses du Guide d'animation pour obtenir des idées de récompenses.

Accueil

- ▶ Expliquez que chaque session débutera par une activité brise-glace. L'activité inclura une question d'accueil ou une activité basée sur ce que les participantes ont appris ou mis en pratique au cours de la semaine précédente.
- ▶ Cette semaine, la question portera sur les habitudes actuelles de consommation de légumes et de fruits.
- ▶ Une à la fois, demandez aux participantes de partager leur meilleure habitude relativement aux légumes et aux fruits. Afin de stimuler les idées, demandez-leur de penser aux situations qui les aident à manger plus souvent des légumes et des fruits. Par exemple :
 - Incluez-vous des légumes et des fruits dans votre déjeuner ?
 - En apportez-vous au travail ou lorsque vous sortez ?
 - Les incorporez-vous dans vos menus du souper ?
 - Les gardez-vous à portée de la main dans le réfrigérateur ou sur le comptoir ?

Réflexion

- ▶ Distribuez la documentation.
- ▶ Demandez aux participantes de penser à un légume et à un fruit qui figurent dans chaque expérience. Allouez quelques minutes pour qu'elles terminent cette activité.
- ▶ Faites circuler les cartes modèles ou les photographies d'aliments pour aider les participantes à se rappeler de souvenirs, de sentiments et d'expériences.
- ▶ Encouragez les participantes à partager leurs réponses. Inscrivez quelques-unes des réponses à chaque question sur le transparent.
- ▶ Aidez les femmes à explorer les raisons ayant mené à leurs réponses. Permettez-leur de réfléchir sur les influences et les expériences qui ont abouti à leurs croyances et attitudes. Demandez-leur si elles croient que leurs attitudes ont une influence sur leur famille. Voici quelques questions pour aider à la discussion :
 - Qu'est-ce qui fait que vous aimez un légume ou un fruit ?
 - Qu'est-ce qui fait que vous n'aimez pas un légume ou un fruit ?
 - Pouvez-vous penser à un souvenir relié à un légume ou à un fruit que vous aimiez quand vous étiez enfant ?
 - Que vous souvenez-vous du légume ou du fruit que vous n'aimiez pas quand vous étiez enfant ?

Documentation :
Mes expériences avec les légumes et les fruits

Cartes ou photographies de légumes ou de fruits

Transparent 3 :
Mes expériences avec les légumes et les fruits

- Qu'est-ce qui vous a empêché de goûter à certains légumes et fruits ? À l'âge adulte ? Quand vous étiez enfant ?
- Comment réagissez-vous devant ce que votre famille aime et n'aime pas ?
- Comment vous sentez-vous si on vous force à manger un aliment que vous n'aimez pas ?
- Quelles sont les raisons qui vous poussent à acheter certains légumes et fruits ? Quelles sont les raisons pour lesquelles vous n'achetez pas certains légumes et fruits ?

Activités pour les enfants

- ▶ Distribuez des copies de la feuille d'activité pour les enfants. Encouragez les participantes à donner cette page d'activité à leurs enfants. Elle convient le plus aux enfants de 6 à 12 ans. Parlez des avantages de chaque activité. Les parents peuvent aussi aider les enfants à faire ces activités.
- La chasse au trésor légumes et fruits permet aux parents d'explorer les sentiments et les attitudes de leurs enfants face aux légumes et aux fruits.
- Les autres activités comprennent l'identification de légumes et de fruits mystères et des mots-mystères.

Documentation :
« Pour les enfants... »
Page d'activité sur les légumes et les fruits

- ▶ Distribuez la documentation.
- ▶ Demandez aux participantes de cocher les bienfaits qu'elles croient être reliées à la consommation de légumes et de fruits. Donnez-leur quelques minutes. Si nécessaire, aidez les femmes à remplir ce formulaire.

Documentation :
Découvrez les bienfaits des légumes et des fruits

ÉLÉMENTS de réflexion



Faites le lien entre ce programme et la campagne *5 à 10 par jour*. Demandez aux participantes si elles ont vu le matériel promotionnel ou consulté le site Internet. Indiquez-leur l'adresse du site, www.5a10parjour.com. Vous pouvez aussi leur remettre certains dépliants ou feuillets d'information. Pour commander ou télécharger ce matériel, consultez la section Ressources du Guide d'animation.

Pour obtenir plus d'information sur les bienfaits des légumes et des fruits, consultez la section Ressources recommandées du Guide d'animation. Vous pouvez choisir de fournir certaines de ces références aux participantes qui désirent plus d'information.

- ▶ Demandez aux participantes de compter le nombre de boîtes cochées.
 - Est-ce que certaines ont coché cinq bienfaits?
 - Est-ce que certaines ont coché six, sept, huit ou neuf bienfaits?
- ▶ Informez les femmes qu'en fait, les dix bienfaits sont liés à la consommation de légumes et de fruits.
- ▶ Utilisez le transparent pour parler de chaque avantage plus en détail. Si vous le désirez, distribuez des copies de « Les nombreux bienfaits des légumes et des fruits »

Transparent 4 :
Découvrez les bienfaits des légumes et des fruits

Documentation (facultatif) :
Les nombreux bienfaits des légumes et des fruits

- ▶ Présentez les listes de contrôle comme étant une manière de voir combien de légumes et de fruits les femmes mangent. Dites aux participantes que la liste les aidera aussi à voir tout changement dans leurs habitudes alimentaires.
- Comment utiliser la liste de contrôle**
- ▶ Distribuez des copies de la liste de contrôle. Encouragez les participantes à compléter la liste pour deux ou trois jours par semaine, pendant les trois prochaines semaines.
 - ▶ En utilisant le rétroprojecteur, montrez aux participantes comment remplir la liste. Demandez aux femmes d'énumérer des légumes et des fruits qu'elles ont mangés récemment. Écrivez leurs exemples sur le transparent. Discutez des portions du Guide alimentaire canadien pour chaque légume et fruit.
- Qu'est-ce qu'une portion**
- ▶ Référez les participantes au guide de A à Z contenu dans leur cartable. Montrez les portions pour plusieurs aliments. Dites aux femmes que ce guide peut les aider à découvrir ce qui compte comme une portion.

Documentation :
Liste de contrôle des légumes et des fruits

Transparent 5 :
Liste de contrôle des légumes et des fruits

Référez à :
Légumes et fruits de A à Z



CONSEIL du haricot savant

Liste de contrôle des légumes et des fruits

Lorsque les participantes tiennent un registre du nombre de légumes et de fruits qu'elles mangent, elles commencent à voir leurs habitudes alimentaires actuelles. Le fait de cocher ce qu'elles mangent pourrait même mener à des choix d'aliments plus sains. Cependant, il est important de ne pas accabler les participantes avec cette activité. Encouragez les femmes à remplir la liste de contrôle des légumes et des fruits pendant seulement deux ou trois jours au cours de la semaine suivante. Dites-leur qu'elles n'auront à faire cette activité que pendant trois semaines.

- ▶ Parlez de la façon dont l'établissement d'objectifs peut aider les gens à modifier certaines habitudes alimentaires. Suggérez que chaque semaine les participantes établissent un petit objectif atteignable qui les aidera à manger plus de légumes et de fruits. Demandez aux participantes de penser à leur objectif comme étant une chose précise qu'elles désirent accomplir.
- ▶ Expliquez que les récompenses peuvent aider les gens à atteindre leurs objectifs. Donnez des exemples de récompenses qu'elles peuvent utiliser pour reconnaître quand elles ont atteint leur objectif.
- ▶ Utilisez le transparent pour montrer aux participantes comment établir des objectifs « SMART » (transparent 6). Montrez l'exemple complet (transparent 7).
- ▶ Demandez au groupe de donner un autre exemple d'un objectif « SMART » et écrivez-le sur la feuille d'objectif (transparent 8).

Transparent 6 :
Comment établir des objectifs « SMART »

Transparent 7 :
Feuille d'objectif personnel, exemple 1

Transparent 8 :
Feuille d'objectif personnel, exemple 2

Documentation :
Comment établir des objectifs « SMART »



CONSEIL du haricot savant

Encouragez les participantes à établir des objectifs « SMART ».

Un objectif « **SMART** » est :

- S**pécifique
- M**esurable
- A**tteignable
- D**igne d'une **R**écompense
- T**emporel

Voici un exemple d'objectif « **SMART** » :

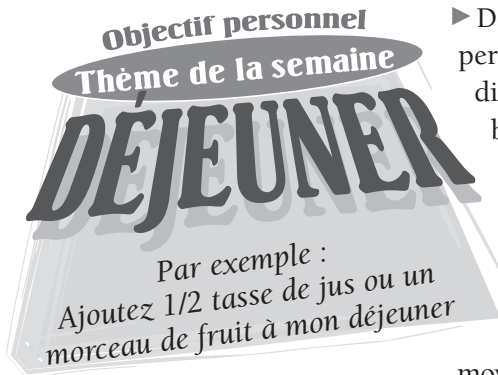
- ▶ Pendant la prochaine semaine, je mangerai une banane avec mes céréales pour déjeuner. Lorsque j'atteindrai cet objectif, je m'offrirai une sortie au cinéma.

Exemples de récompenses :

- ▶ Louez un film ou allez au cinéma.
- ▶ Offrez-vous un autocollant ou faites un crochet sur votre calendrier.
- ▶ Planifiez une sortie spéciale.
- ▶ Demandez à votre famille de vous féliciter lorsque vous atteignez votre objectif.

Choisissez des récompenses significatives et motivantes. Presque tout peut être utilisé comme récompense, mais il est préférable de ne pas utiliser d'aliments vides comme récompense.

Feuille d'objectif ► Distribuez la documentation.



- Demandez aux participantes d'écrire un objectif personnel pour la semaine. Si elles ont de la difficulté, suggérez qu'elles fixent un objectif basé sur le thème de la semaine (déjeuner).
- Afin d'aider les participantes à établir des objectifs mesurables, examinez les exemples de portions du Guide alimentaire des aliments consommés au déjeuner. Par exemple, 1/2 tasse de jus, 1/2 pamplemousse, 1 banane moyenne, 1/4 tasse de fruits séchés.
- Distribuez des copies de la feuille d'information « Debout tout le monde ! Le déjeuner est servi ! ». Elle pourrait donner des idées d'objectifs personnels à certaines femmes.
- Certaines participantes ne seront peut-être pas prêtes à faire des changements. Réassurez-les. Elles ne sont pas obligées de fixer un objectif personnel.

Documentation :
Feuille d'objectif personnel

Documentation :
« Debout tout le monde !
Le déjeuner est servi ! »

- Offrez une collation saine avec un légume ou un fruit.
- Montrez aux participantes où elles peuvent trouver la recette dans leur cartable. Encouragez les femmes à suggérer des recettes qu'elles aimeraient essayer.
- Utilisez la pause pour parler davantage des légumes et des fruits. Encouragez les femmes à partager :
 - des idées pour l'achat, la conservation et la préparation;
 - des conseils pour augmenter le nombre de portions qu'elles et leur famille mangent.
- Vous pourriez demander aux participantes d'aider à préparer des collations pour les sessions futures.
 - Les femmes (seules ou à deux) pourraient s'inscrire pour la date où elles voudraient aider. Elles devront arriver plus tôt ce jour-là et préparer la collation avant le début de la session.
 - Tout le groupe pourrait aider à préparer la collation. S'il faut du temps pour la cuisson, la session devra être plus longue. Vous pourriez aussi offrir un repas.

Collation à partir des recettes dans le cartable
N.B. Les recettes ne seront pas toutes convenables en raison de l'espace et du temps dont vous disposez.
Formulaire d'inscription – pause-collation

- ▶ Il existe plusieurs façons d'offrir la pause-collation légume/fruit. Choisissez celle qui répond le mieux aux besoins de votre groupe et de l'endroit :
 - Prévoyez la pause-collation et une discussion amicale à la fin de la session.
 - Servez la collation au début de la session. Au fur et à mesure que les participantes arrivent, elles goûtent à la collation et discutent amicalement.
 - Prévoyez la pause-collation à la mi-session, entre les activités.

Rappels

- ▶ Rappelez aux participantes :
 - de partager les activités « Pour les enfants » avec leurs enfants;
 - d'utiliser la liste de contrôle pour tenir compte du nombre de légumes et de fruits qu'elles mangent;
 - d'essayer d'atteindre leur objectif personnel.
- ▶ Permettez aux participantes de regarder et/ou d'emprunter des livres de recettes et des recettes de la bibliothèque de prêt.

Évaluation

- ▶ Vous pourriez procéder à une courte évaluation de la session d'aujourd'hui. Préparez un court formulaire d'évaluation ou posez simplement quelques questions :
 - Qu'avez-vous aimé aujourd'hui ?
 - Qu'est-ce que vous n'avez pas aimé ?
 - Qu'est-ce qu'on pourrait améliorer ?
 - Quels légumes et fruits aimeriez-vous essayer la prochaine fois ?

Remerciements

- ▶ Remerciez les femmes d'être venues et donnez-leur une récompense.

Bibliothèque de prêt :
livres de recettes et recettes

Récompense
Consultez le Guide d'animation pour des idées de récompenses.