

## ... et nos recettes ont du génie

- **La mise en bouche** : Contexte et évolution des pratiques alimentaires, page 2.
- **L'entrée** : Alimentation et plaisir, page 10.
- **Le plat** : Alimentation et nutrition, page 14.
- **Le dessert** : Alimentation et consommation, page 18.



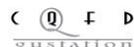
Ce guide a été réalisé par les équipes socio-éducatives de la région Centre...



avec le soutien financier du Groupement Régional de Santé Publique du Centre...



et l'appui méthodologique de la Fédération Régionale de Acteurs en Promotion de la Santé, de l'association Matières Prises et de l'Institut de Dégustation...



## Des idées à la fourchette...

### Les jeunes et leur alimentation

Guide pratique  
à destination  
des équipes  
socio-éducatives

[www.unhaj.org](http://www.unhaj.org)

Union régionale pour l'habitat des jeunes - région Centre  
16, rue Bernard Palissy, 37000 Tours - Tel. : 02 47 60 51 51  
Télécopie : 02 47 20 75 20 - E-mail : [centre@unhaj.org](mailto:centre@unhaj.org)



## LE DESSERT : Alimentation et consommation

La question des ressources (salariales, sociales, ou parentales) est cruciale pour appréhender la consommation chez les jeunes. La dégradation du marché de l'emploi et la difficulté pour disposer de ressources stables, influent sur la capacité à se nourrir.

De plus, la proportion des dépenses<sup>4</sup>, au sein du budget, liée aux loisirs ou à la culture, à l'acquisition de biens, augmente de façon importante chez la jeune génération par rapport à leurs parents. Malgré l'âge et le peu de ressources, la plupart d'entre eux bénéficient déjà d'un grand nombre d'objets, de biens matériels, technologiques ou ménagers, bien avant leur premier emploi. Il est aujourd'hui « normal » d'avoir un téléphone portable et une télévision indépendamment du niveau de revenu. « Vivre sans » est même impensable. Il semblerait même que les écarts sociaux soient gommés au profit d'une large société de consommation ; le « bonheur » étant promis à l'arrivée.

La jeunesse est particulièrement réactive aux campagnes publicitaires et au marketing agressif. Le budget consacré à l'alimentation se retrouve au second plan et à même tendance à régresser notamment pour les moins bien dotés financièrement.

Il s'agit pour les FJT de décrypter les mécanismes de la consommation au regard des pratiques alimentaires des jeunes. Les projets associatifs encouragent des actions « d'éducation à la consommation » ; c'est par ce biais, que les jeunes adultes pourront développer un esprit critique sur leur(s) pratique(s) alimentaire(s). Les actions peuvent avoir pour thématique « l'alimentation durable », « le développement des filières courtes », « l'agriculture biologique », « la découverte et la dégustation de produits de qualités » ou encore « la capacité à cuisiner des produits frais ». Toutes ces idées contribuent à l'éducation alimentaire, sans doute le meilleur moyen pour lutter en faveur du bien manger.

<sup>4</sup> D'après la loi d'Engel (théorie empirique développée par le statisticien allemand Ernst Engel), la part du revenu allouée aux dépenses alimentaires est d'autant plus faible que le revenu est élevé. La dépense allouée à l'alimentation peut augmenter, même si sa proportion diminue.

sont larges : du service de restauration collective aux cuisines partagées par étage ou par groupe de chambres, à des logements équipés d'une kitchenette. Les foyers offrent souvent des solutions mixtes et les complètent par des actions collectives autour de l'alimentation (cuisine pédagogique).

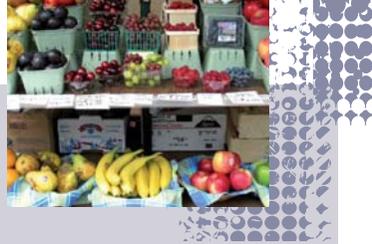
Le mouvement « Habitat Jeunes » continue d'adapter et de développer ses outils face aux mutations des demandes alimentaires des jeunes. Comprendre leurs demandes, proposer des actions permettant à la fois aux jeunes de se nourrir convenablement, d'être responsable d'eux-mêmes et de partager des temps de convivialité en sont les enjeux. Engager un travail sur l'alimentation des jeunes est une occasion d'interroger sur le long terme le projet pédagogique et ses finalités, à partir notamment des modalités de socialisation des résidents.

Ce guide, réalisé par les équipes éducatives du réseau « Habitat Jeunes » de la région Centre<sup>1</sup>, est fondé sur l'intervention de personnes ressources durant l'année 2009 et sur la réalisation dans les associations d'une expérimentation en relation avec l'alimentation des jeunes dont les thèmes ont été très variés : équilibre alimentaire, repas collectifs, image de soi, consommation d'alcool, courses, budget, etc. A partir d'actions collectives entre les jeunes, d'échanges de pratiques et de savoirs entre les associations, un espace critique qui permette l'échange des idées, des initiatives et l'évolution comparative des projets, a permis d'aboutir à la réalisation de ce guide. Lors des réunions régionales chacun a pu venir se nourrir de la diversité et de l'expérience des autres et mettre en commun pour se qualifier ensemble.

L'objectif de ce projet a donc été, dans un premier temps, d'approfondir nos connaissances des situations de jeunesse, des modes de vie, et des enjeux, à partir de la thématique spécifique de l'alimentation. Puis par la constitution de ce guide, nous avons souhaité proposer des repères théoriques et méthodologiques aux équipes du mouvement « Habitat Jeunes » pour aider les associations à mener des actions d'éducation à l'alimentation auprès des jeunes, âgés de 16 à 30 ans.

<sup>1</sup> Union régionale pour l'Habitat des Jeunes (URHAJ Centre) -  
Ex. UFJT Centre : Union des Foyers et services pour Jeunes Travailleurs





## La préparation - Le photolangage

Pour faire émerger les représentations collectives de l'alimentation, un travail préparatoire peut être enclenché à partir de la technique du photolangage. Le principe est simple : il consiste à rassembler des photographies suggestives variées représentant des groupes, des personnes, des situations... L'idée est d'engager le dialogue autour de ces supports, de faire émerger des représentations collectives, d'éveiller une prise de conscience des participants, chacun avec sa perception propre. Le photolangage n'apporte pas de réponses mais il va permettre d'amorcer des projets éducatifs.

Le photolangage est une méthode qui se différencie d'autres approches en ce qu'elle utilise comme incitation à l'expression une photographie sur papier. Il ne s'agit pourtant pas de demander à chacun un commentaire esthétique sur une photographie, ou de laisser se dire n'importe quoi, au nom de la polysémie. Ce qui est demandé à chacun c'est de faire un choix personnel d'une ou plusieurs photographies (selon les cas) pour exprimer visuellement et verbalement (en commentant la photographie) une position personnelle, une expérience vécue, des images intérieures, un point de vue spécifique. Le travail de l'animateur du groupe entre autres fonctions est de s'assurer que la visualisation proposée par chacun correspond effectivement à ce qu'il veut dire.

Le photolangage est un support facilitateur qui permet de réaliser un choix personnel d'une ou plusieurs photographies et d'essayer de rendre compte de ce choix devant les autres participants du groupe. Dans ce travail de groupe, il n'y a plus de position privilégiée, avec quelqu'un qui sait, qui a la vérité et les autres qui cherchent. Il ne s'agit pas de transmettre le contenu d'un enseignement, mais de favoriser un certain type de rapport au réel, au savoir et aux autres.

L'outil « photolangage » n'est pas une fin en soi. C'est un instrument qui va permettre « d'alimenter » un projet d'éducation à la santé ; réaliser une séance unique avec cet outil a peu de sens. L'intérêt de mettre en place des animations auprès des jeunes est bien sûr de véhiculer des messages pédagogiques. Cela peut-être par le biais de pots, repas, café, discussion...

### Pour aller plus loin

De nombreuses photographies présentant des individus, des scènes de la vie quotidienne, des lieux, des situations. Vous pouvez les télécharger en cliquant sur le lien : <http://ufjtcenre.free.fr/photos-alimentation.pdf>

Le modèle alimentaire évolue, avec l'arrivée des nouvelles générations, vers une diminution de la durée de préparation des repas. Cette dernière n'est toutefois pas linéaire et on assiste à une assez forte déconnection entre l'alimentation quotidienne et l'alimentation festive<sup>2</sup>. Les stratégies d'approvisionnement, de réalisation des plats et de prises des repas sont fortement différenciées chez les jeunes entre une alimentation quotidienne, qui se doit d'être fonctionnelle (achetée à pas cher, vite préparée et vite mangée) et une alimentation festive où ils peuvent passer beaucoup de temps à préparer un repas de manière occasionnelle. Les ateliers culinaires sont alors un levier pédagogique intéressant pour éveiller la curiosité, créer de l'événementiel, du festif, ... Selon Jean Pierre Corbeau, il est important de mettre en place différentes actions autour de l'alimentation (atelier culinaire, atelier gustatif, ...) et ce, même si on adapte certaines recommandations nutritionnelles. Pour faire de l'information nutritionnelle, il faut un rapport matérialisé à l'aliment pour que les jeunes y trouvent du sens. Il est donc important de s'amuser avec l'aliment (le toucher, le goûter, le sentir, ...) pour pouvoir le comparer et ainsi se l'approprier.

L'effet générationnel a certes une incidence sur les pratiques alimentaires, mais ne constitue pas le seul élément déterminant les représentations de ce que doit être l'alimentation. Les femmes sont notamment plus sensibles que les hommes au discours nutritionnel. La question du genre est donc importante dans les choix alimentaires. La consommation des hommes se caractérise notamment par un plus grand apport de féculents, de plats cuisinés, de produits sucrés, destinés avant tout à « rassasier ». Les excès alimentaires sont vécus par les femmes de façon plus culpabilisante que les hommes qui tendent à les valoriser et les assument. L'environnement socioculturel, le niveau de qualification ou encore la situation familiale sont également des éléments déterminants dans les pratiques alimentaires des jeunes.



<sup>2</sup> Jean Pierre Corbeau est professeur de Sociologie de la consommation et de l'alimentation à l'université François Rabelais de Tours. Cofondateur de l'Institut Français du Goût, il est membre du comité scientifique de l'Observatoire des habitudes alimentaires (OCHA) et intervient au sein de plusieurs laboratoires de recherche.

<sup>3</sup> « Plaisir, Santé et sociabilité dans l'alimentation des jeunes », Frédéric Précigout, in « Nourrir de plaisir : régression, transgression, transmission, régulation ? », Les Cahiers de l'Ocha, Paris, 2008.



## LE PLAT : Alimentation et nutrition

Les associations « Habitat Jeunes » proposent des lieux de vie collective, d'expérimentation du « vivre ensemble » dégageant ainsi des conditions favorables à l'émergence de projets de santé à destination des jeunes. Elles adoptent une vision extensive de la notion de santé prenant en compte tous les aspects de la vie quotidienne des jeunes : l'alimentation, le rapport à son corps, l'expression de soi, le respect de l'autre, l'environnement, ou plus tragiquement la mort, le suicide, le sida... Elle doit, avant toute chose, donner aux jeunes les moyens de vivre dignement. Cette lecture rejoint la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé, reprise dans la déclaration de l'Alma-Ata du 12 septembre 1978 :

« la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

La notion de bien-être est donc prépondérante en matière de santé. On construit sa santé, notamment, avec sa fourchette. Traduire les Apports Nutritionnels Recommandés, exprimés en terme de nutriments, en rations alimentaires de qualité est l'objectif poursuivi par tous les professionnels de la santé. Toutefois, les déformations guettent et il n'est pas rare que des discours pseudo-diététiques utilisent la science nutritionnelle comme alibi pour prodiguer des messages percutants mais scientifiquement peu crédibles.

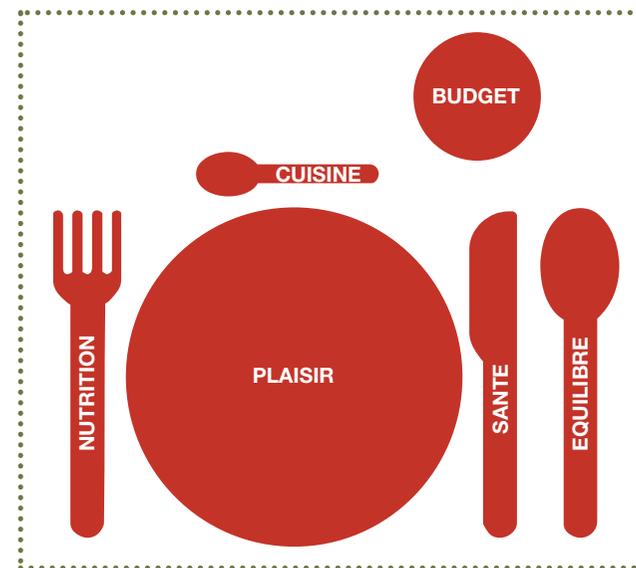
A l'heure où le coût de la santé pèse lourd, la formulation de messages simples sur l'alimentation saine, équilibrée et préventive semble essentiel dans la conduite d'une action d'éducation à l'alimentation. A côté d'une démarche nutritionnelle rigoureuse, il importe également de tenir compte d'autres facteurs (évolution des habitudes alimentaires, gastronomie...) pour que les messages de santé ne restent pas momifiés en de beaux discours stériles....

### Les mystères de la pyramide...

Il n'existe pas d'aliment « parfait » ni d'aliment « mauvais », chacun d'entre eux a sa place et son utilité. Pour l'équilibre nutritionnel comme pour le plaisir de manger, il faut consommer chaque jour des aliments de chacune des grandes familles.

La pyramide alimentaire est un outil officiel qui a été élaboré par les instances gouvernementales (Programme National Nutrition Santé...) dans le but de permettre de se repérer plus facilement par rapport au concept d'équilibre alimentaire. Il n'est pas évident de situer précisément ses besoins nutritionnels en lien avec les nombreuses recommandations qui sont prodiguées régulièrement. La pyramide est donc un moyen accessible à tous et pratique pour ajuster son alimentation dans le but de couvrir au plus près ses besoins nutritionnels au quotidien.

## Une approche globale de l'alimentation



Ce projet régional a été élaboré suite à la diffusion d'un questionnaire relatif aux pratiques alimentaires des jeunes accueillis en FJT, en 2008. Plus de 350 résidents ont été consultés. L'analyse des questionnaires dénotent une double tendance :

- une évolution certaine des pratiques alimentaires (pratiques plus variées, plus individualisées, avec des temporalités diversifiées, ...)
- le maintien de « traditions » concernant les représentations d'une alimentation conviviale.

Le questionnaire diffusé auprès des résidents des Foyers de Jeunes Travailleurs a également permis de mesurer les écarts entre les pratiques alimentaires des jeunes et les repères nutritionnels du Programme National Nutrition Santé.

Les principaux éléments sont les suivants :

- un budget alimentation difficile à gérer (plus de la moitié des jeunes disposent de ressources en dessous du seuil de pauvreté (681 euros par mois)
- la faible consommation de fruits et légumes et de produits laitiers
- une insatisfaction liée à leur mode d'alimentation (peu variée et peu équilibrée)
- le faible temps consacré à la préparation des repas et de leur dégustation



**L'ouïe** : la texture et le bruit entrent en ligne de compte dans l'acceptation ou le rejet d'un aliment. Une pomme ou du céleri doivent craquer dans la bouche. Une boisson gazeuse doit pétiller.

**Le goût** : En pénétrant dans la bouche, l'aliment actionne les récepteurs du goût qui se situent sur la langue. Chaque saveur possède un récepteur spécifique situé au niveau des papilles. Ces récepteurs permettent de capter et de transmettre au cerveau les quatre saveurs suivantes :

- \* Le sucré ; plus on consomme de sucre plus le seuil de perception augmente, c'est-à-dire qu'il faut de plus en plus de sucre pour éprouver le plaisir lié à la saveur sucrée
- \* Le sel
- \* L'acide ; chez le nourrisson, il provoque une grimace qui ne signifie pas obligatoirement qu'il n'aime pas le goût spontané.
- \* L'amer ; dans les cultures européennes l'amer est une saveur peu appréciée et peu courante qui a pratiquement disparu de notre alimentation. C'est celle du café, du cacao non sucré ou de l'endive.

## L'analyse sensorielle

L'analyse sensorielle est un moyen pour prendre conscience de la totalité des stimulations apportées par l'aliment. Les informations apportées par nos sens sont traitées dans deux perspectives :

- \* Une perspective de connaissance et de recueil d'informations
- \* Une perspective affective. Ainsi une approche sensorielle des aliments va permettre au niveau de chaque personne d'apprendre à distinguer les différents composants sensoriels et à en reconnaître les divers messages.

Au niveau collectif, les échanges permettent de reconnaître les différences et les similitudes autour de la perception d'un même aliment. En confrontant les univers alimentaires, ils permettent de développer la tolérance sans porter de jugement de valeur simpliste.

L'analyse sensorielle est donc un outil d'enrichissement personnel permettant un apprentissage de la liberté car il y a une grande différence entre consommer des aliments par habitudes ou par choix délibéré. C'est également un outil au service de la communication, permettant d'écouter les autres avec curiosité et tolérance.

## Assurer une veille stratégique

Quels moyens faut-il mobiliser pour analyser les besoins et les attentes des jeunes ?

\* L'importance de l'accueil : l'accueil et l'intégration des nouveaux résidents est fondamental pour leur implication dans les projets d'animation. Le 1er accueil permet : d'être identifié comme référent et d'aborder avec le résident ses loisirs, ses centres d'intérêts, ses ressources...

Le moment de l'accueil peut être découpé en deux temps : un premier accueil pour les principales règles qui régissent la vie de la résidence ; un second accueil pour aborder plus spécifiquement les centres d'intérêt du résident.

\* Etre en situation d'observation participante lors des temps de vie collective. L'idée est de se mettre en position d'écoute « flottante », en disponibilité, pour repérer les attentes des jeunes.

\* Du bon usage de la contestation... Les équipes éducatives reçoivent régulièrement des réclamations de la part des résidents. Il s'agit de s'appuyer sur certaines d'entre elles pour développer un projet avec les résidents.

## Aménager l'espace

Le choix du lieu de réalisation de l'action et son aménagement sont déterminants dans la réussite des projets. Quelques exemples d'aménagement de l'espace :

- \* les lieux permettant de voir sans être vu
- \* l'aménagement de l'espace peut se faire avec les résidents : l'appropriation par la décoration
- \* proposer des animations dans les lieux déjà investis par les résidents (lieux choisis ≠ lieux subis)
- \* favoriser les « petits regroupements » : les projets ambitieux naissent souvent d'un petit nombre d'individus.

## Accompagner la « montée en puissance » du projet

Dans cette perspective ascendante, les idées de projets naissent des attentes de quelques résidents. Au départ, les enjeux ne sont pas d'ordre pédagogique mais relèvent plutôt d'une volonté de « faire des choses ensemble ». Mettre en avant des enjeux ambitieux risque de conduire à une démobilité des jeunes : « trop d'enjeu, tue le jeu ! ». Le rôle de l'équipe éducative est d'accompagner la montée progressive du projet.





## Mise en bouche : contexte et évolution des pratiques alimentaires

### Genèse du projet

Le thème des jeunes et de leur alimentation est une source de questionnements importants se limitant trop souvent à l'opposition entre la notion de plaisir et celle d'équilibre nutritionnel. Une telle approche peut conduire à une stigmatisation, ou pour le moins à un regard de méfiance que les personnes se font des manières de manger des jeunes. Cette posture se fonde souvent sur la peur de perdre un modèle traditionnel fait de « bons aliments » et de convivialité des repas pris en commun. L'urbanisation, la diminution du groupe familial, l'augmentation du temps de transport, et ses incidences sur la restauration hors foyer, et la rationalisation du temps de production ont eu des incidences directes sur l'alimentation. Ces évolutions sont souvent une source d'inquiétude car elles seraient à rapprocher de déséquilibres qualitatifs (grignotage, faible apports nutritionnels, forte consommation de plats cuisinés).

Dans ce contexte, l'alimentation est au cœur de bien des préoccupations (notamment médiatique) à travers les enjeux de santé publique, environnementaux, économiques et territoriaux. Les politiques publiques en direction de la jeunesse portent leur attention sur cette question en soutenant des actions d'éducation nutritionnelle ou de solvabilisation. Certes, les mutations des pratiques alimentaires ne concernent pas uniquement les jeunes mais elles semblent particulièrement prégnantes pour une population qui connaît des parcours d'insertion plus incertains où les contraintes budgétaires ont des incidences directes sur l'alimentation.

Au sein du réseau « Habitat Jeunes », le rôle des pratiques alimentaires est également questionné, notamment à partir de l'individualisation du rapport à l'alimentation qui affaiblirait la fonction de sociabilité des repas pris en commun. De nombreuses actions sont mises en œuvre pour accompagner les jeunes dans leurs pratiques alimentaires à partir des questions budgétaires, d'équilibre nutritionnel, de convivialité : ateliers cuisine, atelier dégustation, intervention d'une diététicienne, etc. Pour les associations, la question de l'alimentation est souvent considérée dans une perspective globale : manger pour le bien être, manger pour le plaisir, manger pour partager avec les autres... Dans les FJT, les propositions en matière d'alimentation

### Les petits plus du chef l'alimentation fondée en 3 axes :

#### Faire intervenir les producteurs locaux

Achetez en circuit court (marchés, Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne, pôles agricoles ruraux) ou auprès d'artisans (boulangers, charcutiers, fromagers, cavistes) ou de commerçants spécialisés et compétents permettent d'acquérir un réel savoir sur les produits consommés. Ils sont des ressources pour engager une action d'éducation à l'alimentation.

#### La saisonnalité est souvent moins couteuse

La consommation de masse rend possible l'obtention de fraises ou de tomates en hiver. Pourtant, les produits de saison sont les moins couteux. Les actions doivent viser à composer les menus en fonction des saisons. Certaines associations distribuent aux jeunes des fruits de saison permettant d'engager un travail sur la valorisation de ces produits.

#### Apprendre à cuisiner, c'est ne plus subir sa nourriture

L'éducation à la consommation passe par la capacité à se préparer à manger : des courses jusqu'à l'assiette. Il est en effet plus rapide et facile d'aller dans un fast-food, ou d'acheter un plat cuisiné. Pourtant la qualité gustative, énergétique, et le coût ne sont pas équivalents. Il s'agit d'obtenir les bases nécessaires à l'élaboration de ses propres recettes en autonomie. Cela passe par des ateliers cuisines (réalisés au sein de l'association ou à l'extérieur).





Ce guide a été réalisé grâce au soutien financier du Groupement Régional de Santé Publique de la région Centre (GRSP Centre). Les intervenants suivant ont été de véritables ressources dans sa constitution :

\* Jean-Pierre Corbeau : professeur de Sociologie de la consommation et de l'alimentation à l'université François Rabelais de Tours. Cofondateur de l'Institut Français du Goût, il est membre du comité scientifique de l'Observatoire des Habitudes Alimentaires (OCHA) et intervient au sein de plusieurs laboratoires de recherche.

\* Christophe Prouteau, œnologue à l'Institut de Dégustation « CQFDégustation »

\* Sophie Rousselet, chargée de mission à l'A.D.E.S. 41 et Florence Etienne, diététicienne à la ville de Romorantin-Lanthenay, en partenariat avec la FRAPS Centre (Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé)

\* Jérôme Guillet, Directeur Pédagogique, et Virginie Tanguy, Animatrice, de l'association Matières Prises

Les membres du l'URHAJ Centre ayant participé à ce projet sont les suivants : Association pour l'habitat des jeunes en Pays Loire Touraine (Amboise), Espace Kennedy (Vendôme), Résidence Clemenceau (Vendôme), FJT de Châteaudun, La Charmille (Bourges), Résidences Jeunes Acacias (Orléans), Résidences Jeunes Colombier (Orléans), Association Jeunesse et Habitat (Tours), Escale et Habitat (Blois), Résidence Pierre Perret (Châteauroux), FJT de Saint Amand-Montrond et La Majo (Romorantin-Lanthenay).

## Plaisir, Santé et consommation dans l'alimentation des jeunes

L'analyse des comportements alimentaires des jeunes s'appuie sur une collaboration avec Jean Pierre Corbeau<sup>2</sup>, Professeur de Sociologie. Son intervention a permis de comprendre l'impact des transformations des rythmes, de l'organisation des temps quotidiens et hebdomadaires, dans les pratiques alimentaires. Nous avons souhaité comprendre comment les jeunes se situent en fonction des mutations récentes, comment ils se positionnent par rapport aux choix qui leur sont offerts, comment ils s'organisent en fonction des systèmes de contraintes auxquels ils doivent faire face.



4

## Une expérience : « Le Café Diet »

Action expérimentée au sein de l'Association pour l'Habitat des Jeunes en Pays Loire Touraine (Amboise)

### Ingredients :

Un espace ouvert, une diététicienne, un ou des animateurs, des supports visuels (panneaux, vidéos, emballages...)

### Préparation :

Le projet a consisté à faire intervenir une diététicienne. Cette dernière a proposé deux interventions entre 12 et 14h, l'une ciblée sur « la gestion des aliments plaisir » et l'autre sur « les fruits et légumes ». Les jeunes ont été accueillis dans le hall d'entrée par l'équipe éducative qui leur a distribué un ticket pour un café gratuit. Ils se sont dirigés ensuite vers le restaurant où étaient disposés des panneaux d'information sur l'équilibre alimentaire. Ils ont choisi ensuite leur menu avec les conseils de la diététicienne qui a commenté le contenu de leur plateau. Pendant la prise du repas au restaurant des images «chocs» ont défilé sur un écran d'ordinateur. Une fois le repas terminé les jeunes sont allés jusqu'au bar de la cafétéria demander leur café offert et se sont alors prêtés à un quizz sur l'alimentation et à une dégustation de fruits (pommes, clémentines...). Des emballages de produits divers (type barres chocolatées, céréales...) ont également été mis à disposition, la diététicienne a expliqué alors aux jeunes comment lire une étiquette. Enfin, un film sur la « mal bouffe » a été diffusé en boucle dans la salle TV ouverte et accessible à tous pour l'occasion.

### Les petits plus du chef :

\* Se documenter auprès du CODES (Comité Départemental d'Education pour la Santé) pour disposer de supports pédagogiques (vidéos, DVD, expositions, affiches, plaquettes,...)

\* Investir tout l'espace : cafétéria, restaurant, hall...

\* Aménager différents pôles : expo, film, quizz, conseil

\* Trouver toutes les accroches : café offert sur participation, dégustation de fruits...

\* Ne pas être moralisateur, rester dans le plaisir de la dégustation et de la préparation.

\* Et surtout aller vers les jeunes pour engager le dialogue !

\* Afin de ne pas considérer la « bonne santé » seulement par une bonne alimentation, il peut être intéressant d'associer à celle-ci d'autres éléments comme, par exemple, l'activité sportive avec des tournois de football, basket, badminton ou une bonne hygiène de vie.



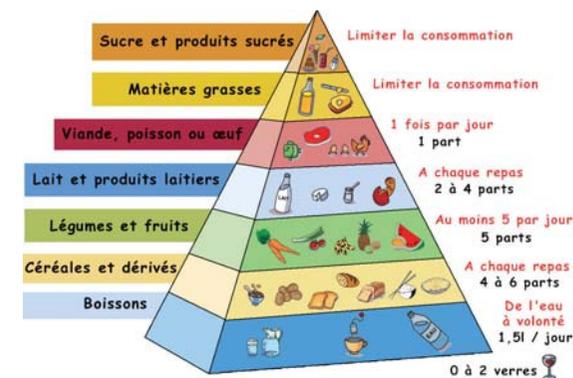
17



Ce guide méthodologique a été conçu comme un élément facilitateur pour développer des actions d'éducation à l'alimentation des jeunes âgés de 16 à 30 ans. Au regard des intentions pédagogiques des équipes du mouvement « Habitat Jeunes » et du contexte précédemment décrit, le menu proposé au sein de ce guide est le suivant :

- La mise en bouche : Contexte et évolution des pratiques alimentaires
- Les fondements des interventions socio-éducatives : « Rendre les jeunes acteurs »
- L'entrée : Alimentation et plaisir
- Le plat : Alimentation et nutrition
- Le dessert : Alimentation et consommation

Pyramide alimentaire proposées par les CODES (Comité Départemental d'Education pour la Santé)

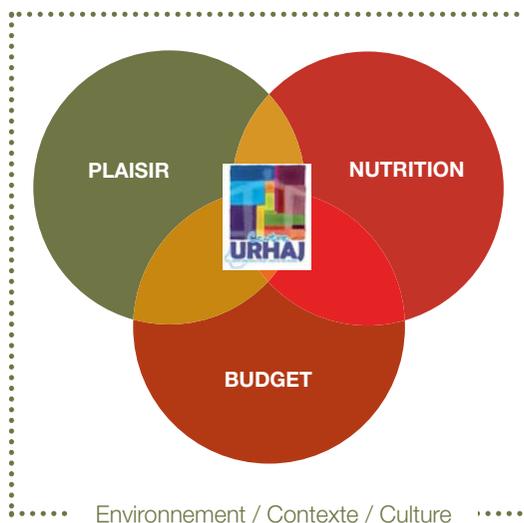


La pyramide montre qu'il est nécessaire de consommer en plus grande quantité des céréales et dérivés (à chaque repas), ensuite des fruits et légumes (au moins 5 par jour), des produits laitiers (à chaque repas), de la viande et du poisson (1 à 2 fois par jour), des matières grasses (en faible quantité). Les produits sucrés (sucre, confiture, bonbons...) sont consommés pour le plaisir mais leur intérêt nutritionnel est limité. La consommation d'eau recommandée est de 1,5 litre d'eau par jour en plus de celle présente dans les aliments (par exemple dans les fruits et légumes).

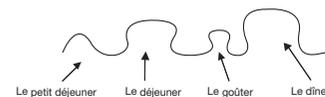
## Des rythmes alimentaires diversifiés

Longtemps il a été dit que multiplier les prises alimentaires durant la journée provoquait de « mauvaises habitudes » et donc un déséquilibre alimentaire. Néanmoins il faut apporter une nuance à ce constat puisque selon Jean-Pierre Corbeau, Professeur de Sociologie de la consommation et de l'alimentation à l'université François Rabelais de Tours, les individus qui étalent leurs repas sur 5 à 7 prises alimentaires par jour, ont un indice de masse corporelle (IMC) le plus intéressant. [Cela concerne essentiellement les femmes actives citadines et avec enfant plutôt cadre moyen ou supérieur]. Ce modèle tant à se développer.

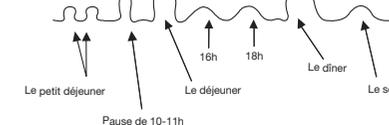
## Projet Alimentation



### Rythme alimentaire traditionnel (années 60)



### Rythme alimentaire « moderne »



Le petit déjeuner est commencé le matin dans le logement et se termine sur le lieu de travail (encas). Eclatement du petit déjeuner sur deux prises alimentaires.

- 10h – 11h : consommation de boisson chaude et viennoiserie, ...
- 12h – 13h : consommation plus légère sans dessert parfois
- 16h : correspond au dessert / pris sur le lieu de travail / moment de convivialité
- 18h : le goûter (essentiellement des produits apéritifs, charcuterie, ...) début du repas
- 20h : le dîner / plat simplifié / temps de partage et de convivialité
- Le soir : au moment du coucher / prise d'une tisane avec un petit chocolat, ...



## Les fondements des interventions socio-éducatives : « Rendre les jeunes acteurs »

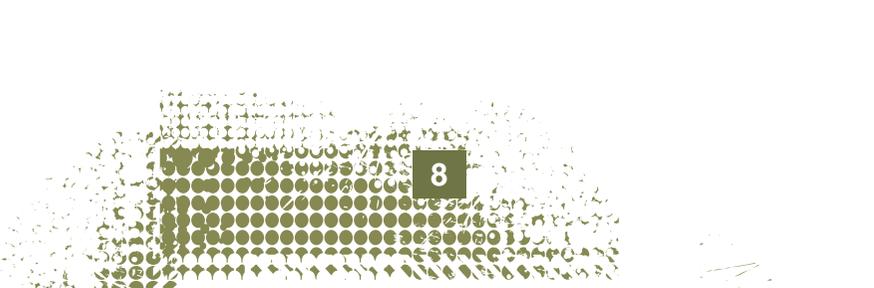
« Pour que les jeunes deviennent acteurs de leur propre développement, pour qu'ils puissent passer d'un état de dépendance à un rôle de contribution au bien commun, nous affirmons notre responsabilité pédagogique, et notamment que la tolérance est inséparable de l'exigence, la promotion individuelle se bâtit dans l'activité collective, le respect fonde l'autorité, l'écoute légitime la parole. » - Charte de l'UNHAJ.

Les jeunes sont trop souvent perçus comme non qualifiés, alors qu'ils ont de réelles capacités et compétences à exercer, pour peu que les conditions nécessaires à la réalisation de leurs initiatives soient réunies. Valoriser les capacités d'initiative des jeunes plutôt que de vouloir « combler leur handicap » implique de réaffirmer l'intérêt de l'animation spontanée, trop souvent délaissée au profit de l'animation programmée. L'animation spontanée requiert autant de préparation que l'animation programmée. Pour être capable d'intervenir spontanément en exploitant une situation à des fins éducatives, on doit réfléchir régulièrement aux besoins et aux attentes des jeunes.

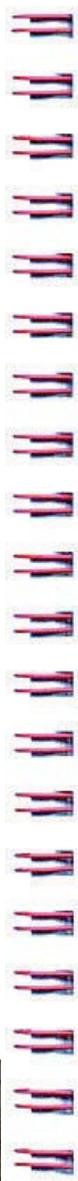
Les quatre éléments présentés ci-dessous facilitent la mise en place d'une animation spontanée.

### Partir des attentes et des besoins des résidents : « une logique ascendante »

Il s'agit au préalable de considérer les résidents comme des « aidants naturels », des personnes clés pour définir l'action d'animation à engager. Développer des actions d'animation dans une logique inductive suppose pour l'équipe éducative de disposer de « bonnes informations ». Il faut alors multiplier les zones de contact avec les jeunes en adoptant une posture d'écoute flottante.



8



### La préparation « L'Atelier dégustation »

#### Ingrédients

- \* Lieu agréable et convivial
- \* 1 animateur
- \* 1 fiche dégustation grand format

#### Préparation

- \* Choisir une thématique dégustation : fruits, café, chocolat, fromage, plats cuisinés...
- \* Afficher la fiche dégustation pour que chacun puisse suivre le déroulement de l'animation

#### La fiche de dégustation

La fiche de dégustation permet de retranscrire les sensations procurées par la dégustation.

Avant que les aliments soient dans la bouche

- \* La vue : couleur - forme - aspect
- \* Le toucher : sensation mécanique - sensation thermique (chaud, froid)
- \* L'odorat : voie nasale, les odeurs
- \* L'ouïe

L'aliment est dans la bouche

- \* Le goût, les saveurs : sucré - salé - acide - amer
- \* Le toucher : mécanique; sensation dans la bouche - thermique; chaud, froid - chimique; piquant (vinaigre) - brulant (épices)...
- \* L'odorat : la grande majorité de ce que nous percevons en bouche
- \* L'ouïe

**Les petits plus du chef :** Le vocabulaire de dégustation

Acide, Sucré, Salé, Amer, Aigre, Animal (musc, fourrure, laine mouillée, cuir...), Aromatique, Astringent (sensation de sécheresse), Boisé, Brulé (cuit, notes rôties, pain grillé...), Court (qui manque de persistance en bouche), Epicé (poivre, clou de girofle, réglisse, anis, cannelle...), Floral (rose, violette, acacia, jasmin, fleur d'oranger), Frais (sensation de fraîcheur), Fruité, Fumé, Herbacé (qui évoque les plantes vertes, l'herbe fraîchement coupée), Pétilant, Terroir (terre humide), Végétal (paille, sous-bois, verdure, herbe...), Velouté (texture souple et agréable)...



13



## L'ENTREE : Alimentation et plaisir

Les questions relatives à l'alimentation sont aujourd'hui un enjeu majeur, notamment si l'on prend en compte l'accroissement des politiques de santé publique d'éducation nutritionnelle et leur médiatisation. Toutefois, on oublie, trop souvent, de parler de plaisir de manger, de partager un repas, de découvrir de nouvelles saveurs...

Le plaisir de se nourrir est l'entrée par laquelle nous proposons d'engager notre réflexion relative aux modalités de mise en œuvre d'interventions socio-éducatives en matière d'alimentation. Le plaisir n'est pas forcément synonyme d'excès et de déséquilibre alimentaire notamment si on prend en compte la notion de santé dans une perspective globale incluant la santé mentale. Par exemple, les recommandations nous encourageant à prendre garde aux consommations de produits « plaisir », assimilés au danger, correspondent aussi à des stratégies marketing nous invitant aux pratiques transgressives, à la prise de risque plus virtuelle que réelle.

Le plaisir en matière d'alimentation englobe de nombreuses dimensions liant le biologique, le culturel et l'imaginaire. Il se construit à partir de découvertes et de rencontres. Il peut aussi relever d'un besoin de renouer avec une histoire (cf. « La Madeleine » de Proust) lors d'un sentiment d'éloignement des proches. Il permet également de faire découvrir à d'autres notre propre histoire. Le plaisir gustatif participe donc à la construction identitaire des personnes. Les associations « Habitat Jeunes » qui accompagnent les jeunes dans leur processus de socialisation, ont donc souhaité mettre au cœur de leur intervention la notion de plaisir.

Déguster c'est d'abord être attentif, ensuite c'est analyser toutes les caractéristiques d'un aliment. C'est être curieux de tout ce qui fait l'aliment....



10



## Le goût

L'aliment et le contexte dans lequel on le consomme sont liés, et conditionnent la construction de nos habitudes alimentaires. Différents facteurs biologiques, psychologiques, comportementaux et sociaux interviennent dans la formation des goûts (le cadre familial, la technicité et le budget). Certains goûts sont innés, le goût du sucré est présent dès la naissance, l'aversion pour la saveur amère l'est également de façon universelle. La formation de notre répertoire des goûts et de dégoûts est la résultante d'apprentissage et de réapprentissage. Le simple fait d'avoir consommé un aliment semble augmenter sa probabilité d'appréciation. Ces goûts varient avec l'âge, le sexe, les catégories socioprofessionnelles.

L'acquisition des préférences paraît beaucoup plus lente et plus difficile que l'acquisition des aversions. Par exemple, on apprend plus vite à éviter les aliments dont la consommation a été suivie d'un malaise. Les aversions sont liées au souvenir d'une expérience malheureuse et à la conscience d'un danger. Le goût du café au lait que nous consommons chaque matin ou celui de l'exceptionnel foie gras dégusté à Noël est inscrit dans notre tête, sous la forme d'une image sensorielle. Un aliment n'a du goût qu'à partir du moment où il entre en contact avec le mangeur : le goût est bien une sensation subjective élaborée par l'individu, une représentation mentale des stimulations que nous transmettent nos sens. Lorsque nous mangeons, nous transformons les propriétés physiques et chimiques du contenu de notre assiette en un ensemble d'activations cérébrales qui aboutissent à une représentation.

## La place des sens dans l'alimentation

**La vue :** c'est la première barrière du goût. La vue nous renseigne sur :

- \* L'aspect de l'aliment (mat, brillant, limpide ou trouble...)
- \* Sur sa forme : sphérique ou aplatie
- \* Sur son état : liquide, solide ou gaz
- \* Sur sa couleur

**Le toucher :** le fait de palper un aliment nous fait apprécier sa texture ou sa consistance.

**L'odorat :** les odeurs peuvent être simples ou complexes selon l'aliment ou le plat cuisiné. L'odorat permet de reconnaître l'aliment sans le voir, de savoir si le plat est fort, doux ou épicé. L'odeur d'un aliment se fait sentir par voie directe et ou par voie retro-nasale une fois que l'aliment est en bouche. C'est pourquoi lorsque nous sommes enrhumés ou que nous nous bouchons le nez, nous ne sentons plus l'arôme des aliments. Le nez est donc un organe indispensable à la gustation.

11