

La cueillette d'informations sur les connaissances et les besoins des participantEs à propos de la santé et de la nutrition

B- La communication des résultats de la cueillette d'informations aux participantEs

Objectifs :

1. Rendre compte des résultats des deux étapes de cueillette d'informations.
2. Décider démocratiquement de notre manière de procéder et de nos thèmes dans le cadre du projet.

Il était impératif que les participantEs soient vraiment partie prenante d'un tel projet. La communication des résultats des étapes de cueillette d'informations leur a permis de faire des choix éclairés dans la détermination de thèmes qui allaient répondre aux besoins de l'ensemble des membres de La Marée des Mots. Elle les a aussi amenéEs à constater qu'ils-elles ne sont pas les seulEs à avoir des problèmes de santé et que la recherche de solutions peut se faire collectivement.

Dans cette section du module, vous trouverez :

- un texte destiné à permettre aux participantEs de s'appropriier les informations recueillies lors des déjeuners-causeries et des entrevues individuelles (questionnaire),
- un exercice «Vérité ou mensonge» sur ce texte.

Bon travail !

La santé et l'alimentation des personnes de La Marée des Mots

Au printemps 2007, vous avez été invitéEs à discuter de votre santé et du projet santé-alimentation. Ces discussions ont eu lieu pendant des déjeuners-causeries. On y goûtait des aliments santé. Pour nos discussions, on a utilisé l'arbre à problèmes. L'arbre à problèmes est une idée qui vient d'un groupe d'alpha du Sénégal. Pendant les déjeuners-causeries, on a appris beaucoup de choses sur notre santé, nos besoins et nos buts.

Pour encore mieux connaître vos besoins, j'ai fait passer un questionnaire à tout le monde lors d'une entrevue individuelle. Il y avait des questions sur la santé, les habitudes de vie, l'épicerie et la popote. 16 personnes ont accepté d'y répondre.

Toutes ces rencontres ont été très intéressantes pour moi. Elles me permettent de mieux connaître les besoins des membres de La Marée des Mots.

Voulez-vous en savoir un peu plus long ?

Voici les choses que j'ai remarquées :

Les membres de La Marée des Mots sont, en général, des personnes positives qui se prennent en main.

Ils ont le goût d'améliorer leur alimentation et d'apprendre des choses nouvelles.

Plusieurs personnes ont déjà des connaissances qu'elles peuvent partager.

La majorité des membres de La Marée des Mots ont des problèmes de santé comme l'embonpoint et l'obésité, le diabète, un haut taux de cholestérol et l'hypertension. Ce sont tous des problèmes liés à l'alimentation.

Plusieurs personnes ont dit qu'elles n'avaient pas toujours la motivation de cuisiner, car elles vivent seules.

Quelques chiffres intéressants :

Des bonnes nouvelles :

- ☺ Les membres de La Marée des Mots ont déjà des bonnes habitudes au niveau de la cigarette et de la boisson. C'est un bon départ pour rester en santé. Sur les 16 personnes qui ont accepté de répondre au questionnaire, seulement 2 fument régulièrement. 2 autres fument de temps en temps. Aucune personne ne prend de la boisson en grande quantité.
- ☺ Seulement une personne a dit ne pas déjeuner le matin. Une autre a dit qu'elle ne déjeunait pas quand elle partait trop tôt. Ça veut dire que la grande majorité des membres de La Marée des Mots a déjà la bonne habitude de déjeuner le matin : 14/16, c'est excellent !
- ☺ 10 personnes sur 16 mangent du pain brun, alors que 6 préfèrent le pain blanc.
- ☺ 12 personnes sur 16 achètent très rarement des repas déjà préparés ou même jamais, alors que 4 autres disent en acheter souvent.
- ☺ 9 personnes sur 16 regardent les spéciaux avant d'aller faire leur épicerie.

- ☺ 12 personnes sur 16 pensent qu'il y a un lien entre la santé et l'alimentation.

Des choses à travailler davantage :

- ☹ Sur 16 personnes, seulement 3 avaient mangé 2 portions de légumes dans leur journée. Beaucoup de gens avaient seulement mangé des patates comme légume.
- ☹ La majorité des gens n'avait pas assez mangé de fruits dans la journée.
- ☹ 8 personnes sur 16 boivent de la liqueur d'une manière régulière.
- ☹ La majorité des gens ne connaît pas les conseils du Guide alimentaire canadien.
- ☹ 6 personnes disent que ça leur arrive de manquer de nourriture à la fin du mois. 2 disent qu'elles essaient de s'arranger, 2 autres qu'elles reçoivent de l'aide. Ça fait beaucoup de monde qui arrive juste. C'est une chose sur laquelle il nous faudra travailler beaucoup.

Les buts des membres de La Marée des Mots

Voici la liste des défis que des participants et participantes de La Marée des Mots ont exprimé pendant la rencontre individuelle :

- ♥ Améliorer sa santé de manière générale
- ♥ Boire plus d'eau



- ♥ Boire moins de café
- ♥ Boire moins de liqueur
- ♥ Perdre du poids



- ♥ Manger moins de sucrage
- ♥ Manger moins gras
- ♥ Diminuer le taux de sucre et de gras dans le sang
- ♥ Faire de l'exercice



- ♥ Manger plus de fruits et de légumes



- ♥ Cuisiner plus à la maison



- ♥ Cuisiner santé
- ♥ Apprendre à rapetisser les portions
- ♥ Manger plus santé
- ♥ Continuer à faire attention à soi
- ♥ Ne pas recommencer à boire de la liqueur

Le grand thème de la nutrition

D'après ce que j'ai pu voir et d'après vos souhaits, je suggère qu'on travaille sur les points suivants dans nos modules portant sur la nutrition :

- 🔊 Le Guide alimentaire canadien
- 🔊 Les légumes et les fruits
- 🔊 Les légumineuses
- 🔊 Les petits déjeuners
- 🔊 L'importance de l'eau pour le corps humain
- 🔊 Attention aux plats préparés

Nos autres thèmes

Pour nos autres thèmes, on garderait ceux qui étaient prévus :

- L'industrie alimentaire et la publicité
- La lecture des étiquettes
- Comment mieux manger avec un petit budget ?

Est-ce que ça vous convient toujours ?

La santé et l'alimentation des personnes de La Marée des Mots

Vérité ou mensonge ?

1. Les gens de La Marée des Mots sont en général des personnes positives qui se prennent en main.

2. Les gens de La Marée des Mots ont déjà des mauvaises habitudes au niveau de la cigarette. Sur 16 personnes, il y en a 12 qui fument régulièrement.

3. À La Marée des Mots, on n'a pas de gros problème avec la boisson.

4. 10 personnes sur 16 mangent du pain brun. 6 préfèrent le pain blanc.

5. 9 personnes sur 16 regardent les spéciaux avant d'aller faire leur épicerie.

6. 12 personnes sur 16 pensent qu'il n'y a pas de lien entre les problèmes de santé et l'alimentation.

7. Sur 16 personnes, seulement 3 avaient mangé 2 portions de légumes dans leur journée.

8. La majorité des gens avait mangé trop de fruits dans la journée.

9. 16 personnes sur 16 boivent de la liqueur d'une manière régulière.

10. La majorité des gens connaît très bien le Guide alimentaire canadien.

11. Plusieurs personnes manquent parfois de nourriture à la fin du mois. C'est une chose sur laquelle il nous faudra travailler beaucoup.

Souligne les 3 folies que Sylvie a ajoutées dans les buts des membres de La Marée des Mots.

- ♥ Améliorer sa santé de manière générale
- ♥ Boire plus d'eau
- ♥ Boire moins de café
- ♥ Boire moins de liqueur
- ♥ Perdre du poids
- ♥ Manger moins de sucrage et moins gras
- ♥ Diminuer le taux de sucre et de gras dans le sang
- ♥ Boire plus de bière
- ♥ Faire de l'exercice
- ♥ Devenir mannequin
- ♥ Manger plus de fruits et de légumes
- ♥ Cuisiner santé
- ♥ Apprendre à rapetisser les portions
- ♥ Courir le marathon de Montréal