

Gâteau ou plateau de fruits

Petite histoire d'une démarche en éducation populaire sur la santé et l'alimentation

Lorsqu'une personne ne sait ni lire ni écrire, comment fait-elle pour s'informer de la qualité de ce qu'elle consomme si elle ne veut pas se fier uniquement à la publicité et aux emballages des produits ? Quelle incidence cela a-t-il sur sa santé ? Mais surtout, que peut-on faire pour changer la situation ?

Sylvie Bernier,
animatrice

La Marée des mots

En 2007, si on avait demandé aux membres de La Marée des Mots de choisir entre un gâteau et un plateau de fruits et fromages pour leur anniversaire, la grosse majorité d'entre eux auraient opté pour le gâteau. Mais quand on pose aujourd'hui la même question, les fruits et fromages remportent la palme. Sans doute ce revirement est-il en grande partie le fruit d'un projet mené en 2007-2008 qui a permis à certains de réaliser les liens de cause à effet entre nutrition et santé. Nous avons conçu le projet pour qu'il réponde aux besoins que nous avons constatés chez les participantes et participants : problèmes de santé majeurs liés aux habitudes de vie, manque d'information et démission face à leur état de santé. La démission fait souvent suite, c'est bien connu, à l'absence de pouvoir sur une situation donnée. Comment donc aider nos membres à prendre du pouvoir et à agir sur leur condition physique dans le respect de leur culture et dans le plaisir ? C'est ce que nous avons tenté de faire avec le projet *Se donner du pouvoir sur notre santé : démarche d'éducation populaire sur la nutrition, l'obésité et le diabète* dont nous présentons ici la petite histoire.

Croyances parfois erronées et habitudes de vie difficiles à déraciner, désinformation pratiquée par l'industrie alimentaire à laquelle sont particulièrement sensibles les personnes peu scolarisées... sont au nombre des obstacles qui, en plus de s'additionner, se nourrissent mutuellement.

Les personnes analphabètes en butte à plus d'obstacles

Exclure complètement ou partiellement quelqu'un du monde de la lecture et de l'écriture a de multiples répercussions dans la vie de cette personne. Nous constatons ainsi de plus en plus que ce phénomène d'exclusion influe énormément sur la santé des gens. La majorité de ceux qui fréquentent La Marée des Mots souffrent d'ailleurs de problèmes de santé liés à l'alimentation : obésité, diabète, cholestérol et hypertension affectent plusieurs de nos membres. Il n'est pas rare que ces personnes éprouvent un sentiment d'impuissance, voire de panique, par rapport à leur état, du fait qu'elles sont très mal informées sur toutes les questions liées à la santé et à la nutrition. En effet, les gens qui éprouvent des difficultés en lecture et en écriture rencontrent la plupart du temps énormément d'obstacles quand ils désirent prendre leur santé en main.

Croyances parfois erronées et habitudes de vie difficiles à déraciner, désinformation pratiquée par l'industrie alimentaire à laquelle sont particulièrement sensibles les personnes peu scolarisées, accessibilité réduite aux informations promouvant la santé ainsi que pauvreté économique sont au

nombre des obstacles qui, en plus de s'additionner, se nourrissent mutuellement. En mettant sur pied notre projet, nous avons à cœur d'aider les personnes à en surmonter quelques-uns, dans le respect de leur culture, de leurs besoins et de leurs souhaits afin de construire une démarche significative avec et pour elles.

Partir de la culture et des besoins des personnes

Nous travaillons en éducation populaire, ce qui signifie avant tout que nous voulons aider les gens à exprimer leurs besoins et les difficultés qu'ils rencontrent, et tenter d'identifier avec eux des pistes de solutions. Ce n'est qu'en répondant à ces critères qu'une démarche comme celle que nous proposons pourrait rallier les gens et leur donner le goût de s'impliquer.

Pour ce faire, nous avons eu recours à deux moyens complémentaires. Nous avons d'abord organisé des déjeuners « Parler pour parler » à la manière de Jeannette Bertrand, qui étaient destinés à l'ensemble des participants de La Marée des Mots. L'animation s'est faite à partir d'un outil emprunté à l'approche REFLECT, l'arbre à problèmes. Les personnes présentes ont pu discuter de leur santé, des problèmes qu'elles rencontraient, des causes présumées de ces problèmes ainsi que des solutions qu'elles pouvaient développer en groupe et individuellement pour améliorer leur qualité de vie.

Pour compléter cette cueillette d'informations, chacune a bénéficié d'une rencontre individuelle où l'on a abordé différents sujets en lien avec les connaissances et les habitudes en matière de santé et d'alimentation.

Nous avons alors en main les éléments qui nous permettaient d'amorcer une démarche qui serait fidèle aux attentes de nos membres, une démarche motivante, amusante et construite au jour le jour, de façon démocratique.

Former un comité d'expertes et d'experts-apprenants

Si le projet était destiné à l'ensemble des membres de La Marée des Mots, les personnes le plus fortement intéressées par la démarche se sont inscrites à un atelier hebdomadaire où on a discuté, lu et écrit sur les thèmes choisis, en plus de faire certaines visites et activités pratiques. Au nombre de dix (cinq femmes et cinq hommes), la plupart des participants avaient un surplus pondéral ainsi que des problèmes de santé liés à l'alimentation. Les objectifs qu'ils visaient étaient d'être mieux informés sur ce qu'on entend par « bonne alimentation », de perdre du poids, de diminuer leur taux de diabète et de cholestérol, de goûter à de nouveaux aliments, d'apprendre des recettes santé, de briser leur isolement, etc.

Sans programme rigide à suivre, nous avons toute latitude pour prendre de vraies décisions en groupe en rapport avec ce que nous voulions aborder. Ainsi, comme nous étions également chargés d'organiser des activités d'éducation populaire sur la santé et l'alimentation destinées à l'ensemble des membres de La Marée des Mots, nous avons fait un sketch publicitaire sur l'importance du petit déjeuner et organisé une dégustation de plats à base de légumineuses. Tour à tour, les membres experts et

apprenants de ce comité partageaient leurs connaissances et leurs « trucs » sur les différents thèmes abordés, mettaient à profit leurs compétences en cuisine et s'entraidaient les uns les autres.

Ces activités concrètes ont sans aucun doute beaucoup plus d'impact sur le changement de certaines habitudes de vie que les beaux discours et démontrent que les choses peuvent être à la portée de tous et toutes.

Allier acquisition de connaissances et activités pratiques

Afin de maintenir l'intérêt des participantes et participants et de respecter leur besoin de passer à l'action, nous avons toujours veillé à ce que la démarche allie acquisition de connaissances et activités pratiques. Pour chacun des thèmes abordés, il y avait donc un aspect plus « grouillant », qui s'est concrétisé par une activité théâtrale, la visite de commerces d'alimentation, l'invitation de personnes-ressources et surtout, la préparation et la dégustation d'aliments santé. Nous avons en outre vécu l'expérience d'une cuisine collective, histoire de faire découvrir une ressource déjà offerte dans notre milieu. Le fait d'inclure régulièrement des activités pratiques a été très important pour maintenir l'intérêt des troupes tout au long de l'année et permettre aux membres de valoriser et de développer certains de leurs talents. Ces activités concrètes ont sans aucun

doute beaucoup plus d'impact sur le changement de certaines habitudes de vie que les beaux discours et démontrent que les choses peuvent être à la portée de tous et toutes.

Quelques exemples de thèmes abordés

« Qu'est-ce qui vous aiderait à atteindre le ciel de l'arbre, c'est-à-dire un état de bien-être idéal ? » Telle était la dernière question posée lors des déjeuners-causeries. Plusieurs personnes avaient déjà exprimé leur désarroi face à toutes les informations qui circulent sur la santé et l'alimentation, mais avaient aussi formulé plusieurs idées de thèmes et d'activités concrètes. Nous avons pu constater que la marche était haute pour la majorité d'entre elles. Ainsi, plusieurs ne connaissaient pas le *Guide alimentaire canadien*, ignoraient ce qu'étaient les protéines, n'avaient jamais lu les informations nutritionnelles qui figurent sur les produits alimentaires. Par contre, beaucoup pensaient que les *chips* « sans cholestérol » et les aliments « allégés » étaient des produits santé. Il fallait se rendre à l'évidence : les informations véhiculées par la publicité et les emballages mensongers des aliments constituaient leur principale source de « connaissances ». L'autre problème quasi généralisé dans le groupe était le manque d'argent nécessaire pour bien se nourrir. C'est de ce désarroi et de la pauvreté économique de nos membres que sont nés nos thèmes d'ateliers. Nous devons parvenir à « démêler les affaires » et être capables de faire plus et mieux avec un tout petit budget.

Nous avons donc abordé le thème de la nutrition et du *Guide alimen-*

taire canadien et avons construit et animé un bingo sur les groupes alimentaires. Nous avons particulièrement étudié certains parents pauvres de l'alimentation, comme les légumes et les légumineuses. Il faut dire que la réalisation et la dégustation de plats cuisinés à partir de ces aliments ont été très convaincantes ! Le petit déjeuner, l'importance de l'eau, l'industrie alimentaire et la publicité ainsi que la lecture des étiquettes de produits alimentaires ont figuré parmi les thèmes que nous avons abordés. Ce dernier sujet a d'ailleurs donné lieu à des activités très amusantes puisque nous avons ramassé tout au long de l'année nos emballages vides pour nous constituer un véritable petit magasin qui nous permettrait finalement de nous exercer à lire les étiquettes, telle une véritable chasse aux trésors alimentaires. Certes, les membres de l'atelier ne sont pas devenus des spécialistes du *Guide alimentaire canadien* ou des lecteurs d'étiquettes émérites, mais ils sont maintenant mieux outillés pour comprendre ce qu'ils lisent ou entendent au sujet de l'alimentation et, conséquemment, ils sont plus aptes à faire des choix santé.

Enfin, le thème *Comment mieux manger avec un petit budget ?* a permis aux participants de partager leurs « trucs » personnels pour mieux se nourrir de manière économique, réfléchir à des manières collectives de le faire et se familiariser avec les ressources disponibles en sécurité alimentaire. Ce thème était tout particulièrement pertinent, car nous avons malheureusement souvent entendu des phrases comme : « Des fruits, j'en mange, mais pas à la fin du mois. »

Changement de cap à La Marée des Mots

Ne cherchez pas de boisson gazeuse à La Marée des Mots : vous n'en trouverez plus, même le soir de la fête de Noël. Progressivement, le comité responsable de la vie sociale de l'organisme a effectué son virage santé, en commençant par faire installer un refroidisseur d'eau dans la salle de pause. Les « grignotines » de tous ordres font désormais place aux fruits et aux bâtonnets de fromage. Et il arrive souvent que les personnes apportent maintenant leur lunch au lieu de s'acheter des « cochonneries » au dépanneur. Le plus beau de l'histoire, c'est que personne ne se plaint de ce virage, loin de là... Même le jour de leur anniversaire, le choix du plateau fruits et fromages fait désormais presque l'unanimité.

Des pas petits et grands, des pas encore à faire

S'il semble relativement facile en groupe de maintenir les nouveaux acquis, on ne peut malheureusement en dire autant des changements vécus individuellement au quotidien. Il est clair que les gens ont acquis de nouvelles connaissances et développé certaines habiletés au niveau de la cuisine et qu'ils sont également plus ouverts à découvrir de nouveaux aliments. Par contre, force nous est de constater qu'il leur est difficile de conserver la motivation de bien se nourrir une fois rentrés chez eux.

Il faudrait donc impérativement donner suite au projet, même si nous ne bénéficions évidemment pas du financement nécessaire... Nous devons donc rester modestes et cibler les actions qui

nous semblent les plus pertinentes. Nous avons ainsi opté pour une activité de cuisine collective occasionnelle, n'ayant pas les ressources nécessaires pour l'offrir sur une base mensuelle. Nous y cuisinons des recettes économiques, bonnes pour la santé et qui font l'unanimité. Cette activité affiche complet. Il va sans dire qu'elle est tout à fait adaptée au niveau de lecture des personnes présentes. Elle aide les participants à rester attentifs à leur état de santé, à briser leur isolement et à faire plus avec leur budget. Nous avons aussi mis sur pied un groupe d'achats pour que les gens aient accès à des produits à de meilleurs prix. Cette idée n'a toutefois rallié que trois personnes et a été mise temporairement de côté.

Nous encourageons en outre les participantes et les participants à développer des liens avec les ressources du milieu qui travaillent en sécurité alimentaire. Certes, nous rencontrons certains obstacles, comme le manque de places disponibles dans les cuisines collectives, l'accessibilité réduite en raison du faible niveau de lecture et d'écriture ainsi que les réticences de certains de nos membres face à l'inconnu ; nous n'en persévérons pas moins, car il nous semble essentiel que les personnes analphabètes et les ressources du milieu, par ailleurs fort intéressantes, s'approprient mutuellement jusqu'à un certain point. Mais encore une fois, nous nous trouvons limités dans ce que nous pouvons investir à ce niveau.

Le projet *Se donner du pouvoir sur notre santé...* a d'abord été une démarche en éducation populaire qui a permis

aux gens de remettre en question certaines choses et de se servir des connaissances des uns et des autres pour construire collectivement des solutions à leur image et introduire ainsi des petits changements au quotidien, selon le désir et la capacité de chacun. Il s'agit donc de proposer des régimes réalistes, afin de supporter les gens dans l'apprentissage de nouvelles habitudes qui pourraient leur convenir. Si certains pas ont été franchis, il n'en reste pas moins que, dans ce domaine comme dans plusieurs autres, la formation continue est essentielle. Une fois de retour chez soi, il est souvent difficile de maintenir sa motivation. Faire partie d'un groupe dynamique qui réfléchit à la santé et à ses liens avec l'alimentation est un incontournable pour la majorité des personnes qui veulent continuer à acquérir un plus grand pouvoir sur leur santé ; ce pouvoir est nécessaire pour lutter contre la désinformation quotidienne pratiquée par l'industrie alimentaire, et il est aussi nécessaire pour parvenir à un mieux-être individuel et collectif. ■

Si la question de la santé et de l'alimentation intéresse vos membres, nous vous invitons à consulter le document issu de notre démarche au Centre de documentation sur l'éducation des adultes et la condition féminine (CDÉACF).