

# PROMOUVOIR L'ALIMENTATION SAINNE AUPRÈS DES ENFANTS ET DES JEUNES

PAR LE SOUTIEN AU  
DÉVELOPPEMENT DES  
COMPÉTENCES  
PSYCHOSOCIALES



Chantal Sadzot  
SPSE ASBL

# SOMMAIRE

---

.Alimentation

---

. Les compétences psychosociales

---

. Promouvoir l'alimentation saine: comment ?

---

# ALIMENTATION

---

Modèle alimentaire

Sujet mangeur

# L'ALIMENTATION - DÉFINITION...

---

- Notion complexe à définir, recouvre plusieurs dimensions:
  - **Biologique** : besoins physiologiques à combler pour le bon fonctionnement de l'organisme
  - **Symbolique et sociale**: culture, tradition, représentations sociales...
  - **Economique**: production et marché agroalimentaire
  - **Comportementale**: une réalité universelle dans laquelle nous avons tous nos propres pratiques ...
  - **Identitaire**: c'est en opérant des choix que l'individu s'affirme et commence à dessiner son identité
  - **Santé/bien-être**: santé publique, maladie, prévention...

# LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES (CPS) DE QUOI PARLONS NOUS ?

---

C'est la capacité d'une personne à mobiliser un ensemble de ressources (connaissances, savoir-faire, savoir-être) dans une situation en rapport avec :

- soi-même (physique, psychique, intellectuel...)
- son environnement social, naturel et professionnel

# LES CPS

## DE QUOI PARLONS NOUS ?

---

Les CPS font référence à l'intelligence du « savoir comment » plus que du « savoir que »

Elles se situent dans une perspective d'action

Elles se développent par l'apprentissage

Elles sont structurées en combinant « savoir agir » et « pouvoir agir »

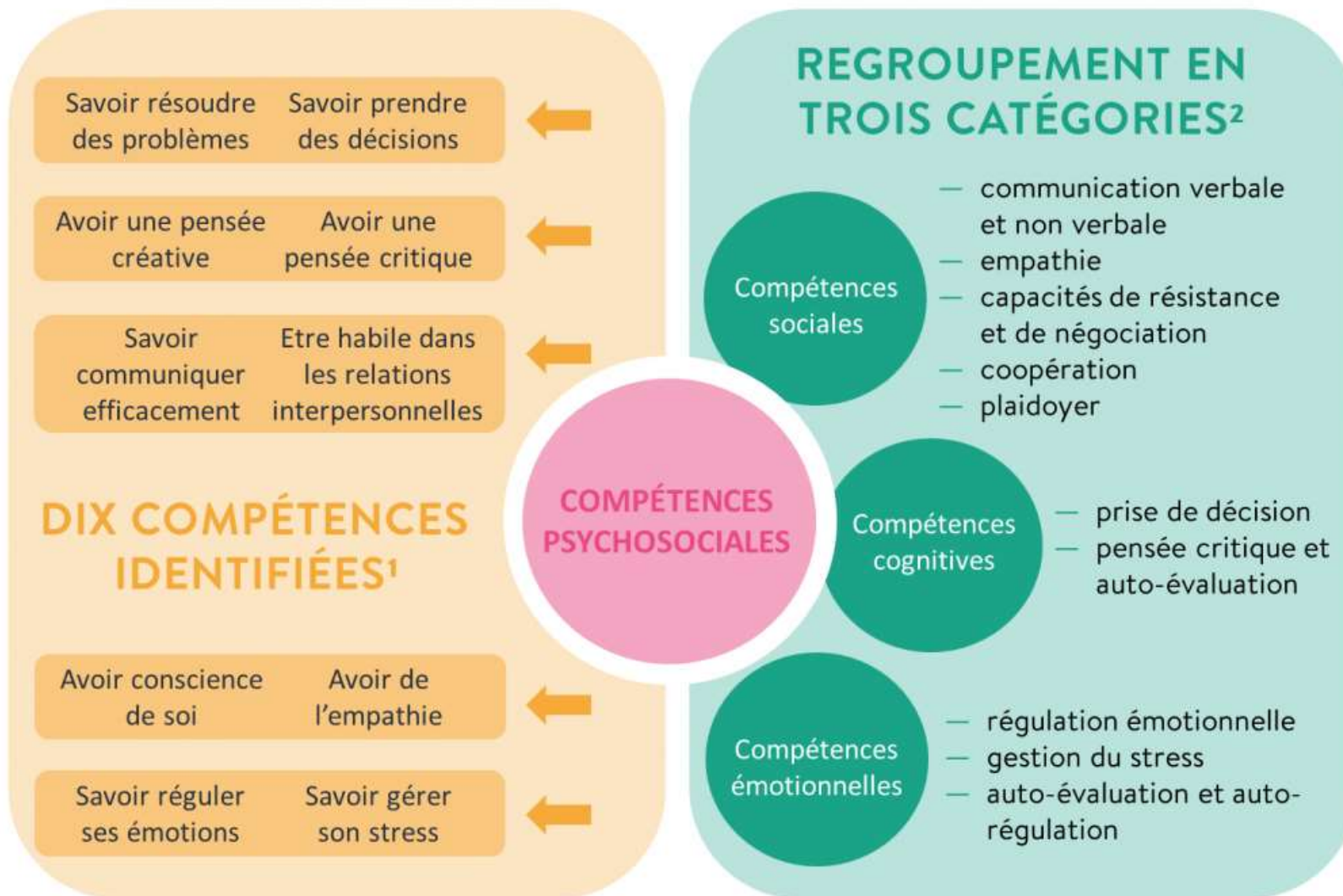
Elles sont impliquées dans les **apprentissages scolaires** et **de santé**



## LES CPS ONT POUR BUTS :

---

- ❑ le bien-être physique et psychique (capacité d'adaptation...)
- ❑ l'insertion sociale / socio-professionnelle
- ❑ l'épanouissement personnel



1. OMS, UNESCO. 1993

2. MANGRULKAR L., WHITMAN C.V. et POSNER M. 2001



# CHEZ L'ENFANT / LE JEUNE , LES CPS ATTENDUES PEUVENT SE RÉSUMER COMME SUIVANT :

---

- **Emotionnelles:** régulation des émotions et du stress, habiletés d'autocontrôle
- **Cognitives:** capacité d'attention, adhésion aux normes sociales
- **Sociales:** capacité d'adaptation (coping), habiletés relationnelles, capacité à gérer les conflits et à résister à la pression des pairs ...

# POUR DÉVELOPPER CES CPS

---

## Principes:

- l'enfant/le jeune devient le **Sujet** de la démarche éducative et non plus l'objet
- l'enfant est considéré comme un expert de sa réflexion et de l'évaluation de ses choix
- les enfants apprennent les uns des autres
- les enfants ont besoin de continuité dans les apprentissages
- les promoteurs d'activités se réfèrent à des modèles d'intervention et mettent en jeu des compétences pour favoriser « l'émergence » et le soutien aux compétences psychosociales...
- L'environnement est cohérent

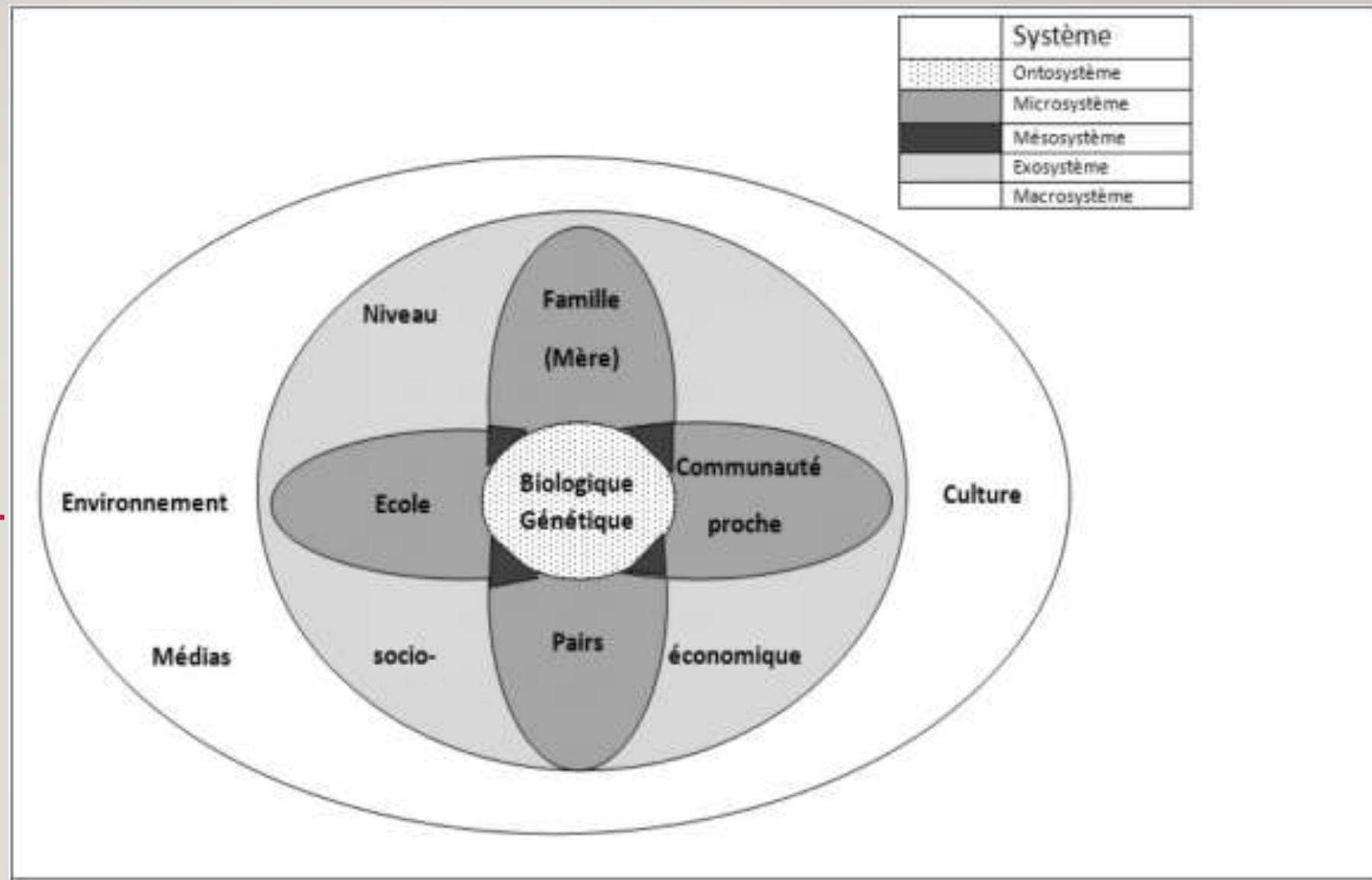
# COMMENT ORIENTER LES INTERVENTIONS DE PROMOTION DE L'ALIMENTATION SAINNE ?

---

- Alimentation
- Compétences psychosociales

# LE SYSTEME

---



# MODÈLE POUR PENSER L'INTERVENTION

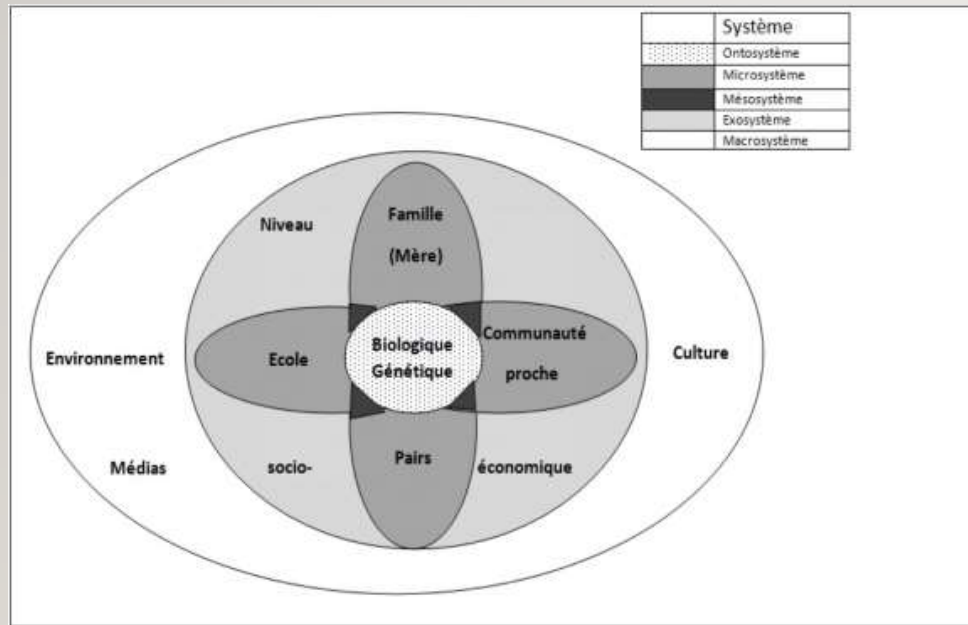
---

- Identifier les déterminants des comportements et ceux qui sont accessibles à la promotion de l'alimentation saine à l'école
- Identifier les leviers permettant de définir une éducation à l'alimentation qui profite au développement de compétences psychosociales plutôt qu'une masse de connaissances

(France ARBOIX-CALAS <https://doi.org/10.4000/edso.1002>)

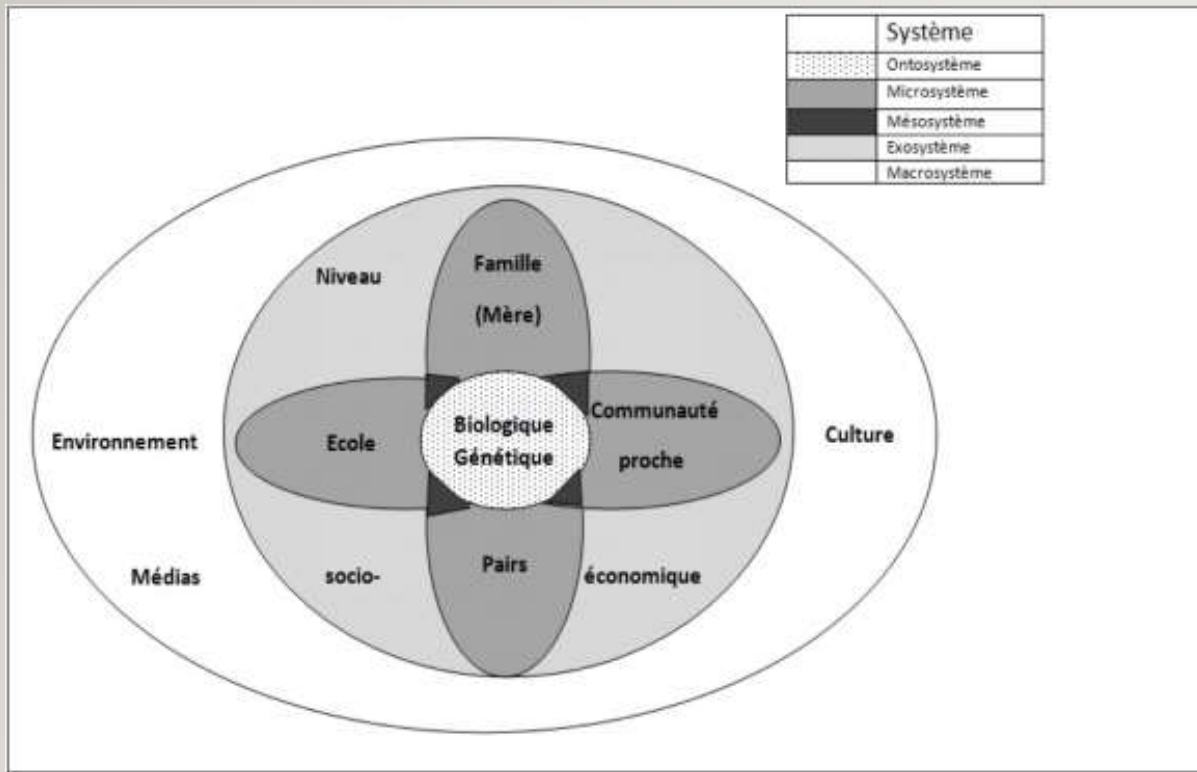


# L'ONTOSYSTÈME



- L'ontosystème : correspond aux facteurs individuels, il permet d'étudier les déterminants biologiques de l'alimentation.

# LE MICROSYSTÈME: DÉTERMINANTS PSYCHOAFFECTIFS ET LIÉS AUX SAVOIRS

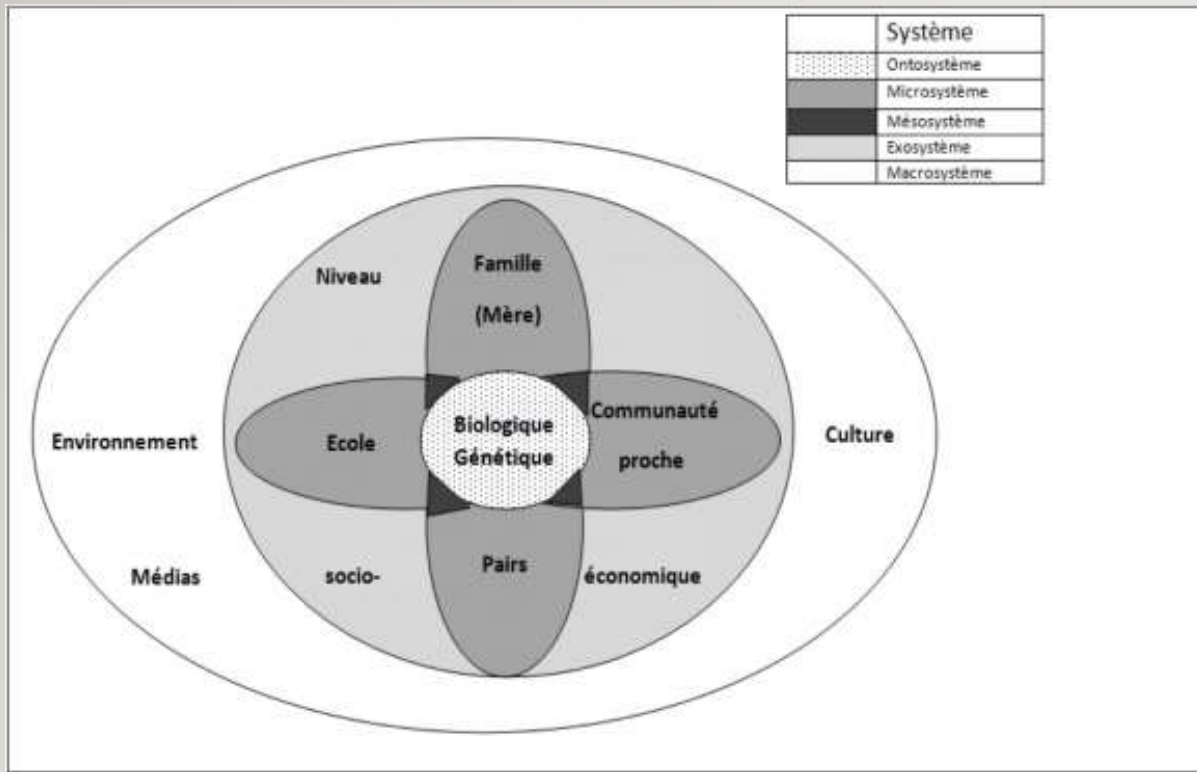


- Le microsystème correspond à l'environnement immédiat de l'individu (sa famille et en particulier sa mère, l'école et les pairs, la communauté proche).

Il permet d'étudier :

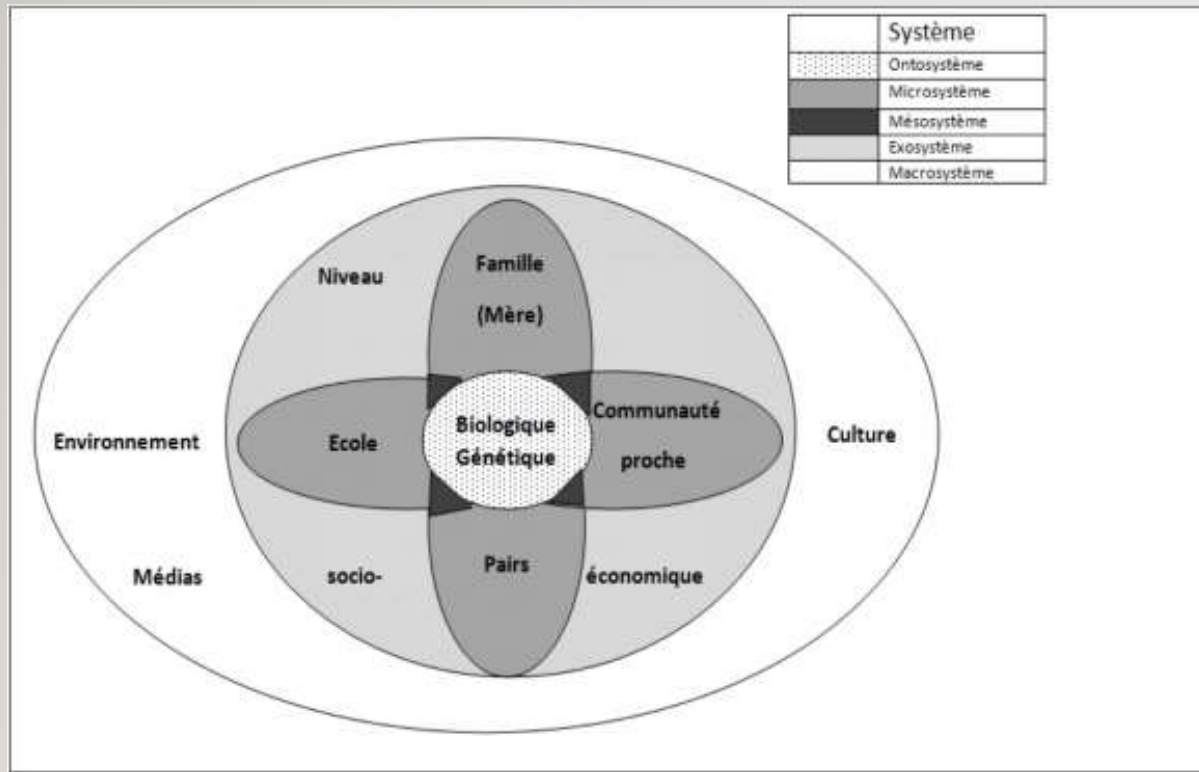
- l'influence des relations de l'environnement humain à travers les déterminants psychoaffectifs
- les déterminants liés aux savoirs sur l'alimentation.
- l'influence de l'environnement spirituel sur l'individu à travers les déterminants religieux.

# LE MÉSYSYSTÈME - L'EXOSYSTÈME



- **Le mésosystème** école-famille permettra d'approfondir l'analyse des déterminants psychoaffectifs et ceux liés aux savoirs.
- **L'exosystème** permet d'analyser les paramètres de l'environnement externe qui influent indirectement sur l'individu, il s'agit des déterminants socioéconomiques

# L'EXOSYSTÈME



- **Le macrosystème** correspond à la culture dans laquelle l'individu grandit et évolue. Il permet d'étudier des influences à plus large échelle à travers les déterminants culturels et environnementaux.

C'est par ce système que s'exerce l'influence des médias sur l'individu.



# QUELQUES EXEMPLES POUR L'ACTION

---

Le but est d'illustrer:

- l'analyse des déterminants du comportement alimentaire dans quelques systèmes
- des leviers qui permettent l'émergence du Sujet en lien avec ses compétences psychosociales dans son rapport à l'alimentation



# L'ONTOSYSTÈME: LES DÉTERMINANTS BIOLOGIQUES

---

- L'hypothèse du déterminisme biologique
  - à l'origine, il oriente le comportement alimentaire du mangeur afin d'assurer l'équilibre énergétique, il est modulé par des régulations externes, liées à son alimentation.
  - Le régime alimentaire d'un mangeur, est donc en même temps l'expression de choix singuliers, propres à chaque mangeur, mais également la résultante d'une régulation interne, indépendante de sa volonté.

# SUR QUOI AGIR?

---

- **les sensations corporelles.** Les organes sensoriels (c'est par eux que le mangeur se construit une identité alimentaire en affirmant ses préférences), le plaisir que procurent certains aliments
- **La faim et la satiété qui,** lorsqu'elles sont correctement identifiées, permettent au mangeur de réguler son alimentation et d'adopter un comportement alimentaire sain, c'est à dire un comportement responsable vis-à-vis de ses besoins physiologiques et donc de sa santé.
- **Les émotions:** effets sur le corps, qu'est ce que je fais pour me sentir mieux quand je m'ennuie, quand je suis contrarié ? Les phénomènes de dépendances...

**A ce niveau l'éducation à l'alimentation vise la connaissance de soi, de son propre corps et de son fonctionnement.**

[https://www.youtube.com/watch?v=27gf18EHI\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=27gf18EHI_0)

<https://www.youtube.com/watch?v=YgmjxOB2WzU>



## AU NIVEAU DES MICROSYSTÈMES: LES DÉTERMINANTS PSYCHOAFFECTIFS ET LIÉS AUX SAVOIRS

---

- L'analyse de chaque microsystème met en lumière plusieurs déterminants du comportement alimentaire du mangeur à savoir:
  - Les relations à la mère
  - La sphère plus large de la famille
  - Les relations aux pairs
  - Les relations à la communauté proche
  - Les relations à l'école

# LES RELATIONS A L'ECOLE - LE CHOC DES SAVOIRS

---

Le savoir de référence ne se réduit pas au savoir savant enseigné par l'école. D'autres types de savoirs contribuent à former le savoir de référence dans le domaine de l'alimentation.

- **Le savoirs issus de pratiques sociales de référence** : comme par exemple le principe du découpage de la prise alimentaire en plusieurs repas fractionnés et à heures fixes qui nécessite de savoir adapter ses besoins physiologiques à des impératifs de socialisation.
- **Des savoirs de nature non disciplinaires**, comme la réglementation de la consommation d'alcool qui demande d'être capable d'exercer un esprit critique face à sa propre consommation.
- **Les savoirs expérientiels liés à l'histoire du mangeur** exigent une connaissance de soi et de la place que l'alimentation occupe dans sa vie.
- **Les connaissances scientifiques sur l'alimentation** qui sont enseignées aux élèves que nous considérons comme indispensables pour prendre des décisions éclairées et avoir une alimentation saine. Mais elles ne sont toutefois pas suffisantes face aux autres savoirs qui constituent le savoir de référence dans ce domaine.



# SUR QUOI AGIR?

---

## **Au niveau des microsystèmes:**

- l'information (maîtrise des connaissances scientifiques)
- la prise de conscience de soi pour arriver à se distinguer du reste de l'environnement et ne pas se laisser envahir par les émotions des autres (mère, famille, pairs...)
- L'affirmation de soi à travers son appartenance à une communauté en valorisant les différents aspects de l'alimentation



## AU NIVEAU DU MESOSYTHÈME: LES DÉTERMINANTS PSYCHOAFFECTIFS ET CEUX LIÉS AU SAVOIR

---

L'intrication des savoirs savants et des savoirs liés aux pratiques sociales de référence pose **la question de la relation école-famille**

- Elle doit faire l'objet d'une attention particulière afin d'éviter la stigmatisation des modes d'alimentation familiaux qui place l'enfant dans une situation paradoxale.
- Dans cette situation, les connaissances diffusées par l'école peuvent entrer en conflit avec les pratiques familiales.

# SUR QUOI AGIR?

---

- **Associer les familles au projet.** Ces partenariats permettront de donner plus de poids au discours de l'école et de mettre en cohérence les savoirs liés aux pratiques familiales et les savoirs diffusés par l'école.
- **Permettre à l'enfant d'exercer son esprit critique** face à la divergence de discours et de pratiques au niveau de son mésosystème et de pouvoir éventuellement réguler un conflit interne. L'idée est de lui permettre au travers d'activités:
  - d'explicitier son désaccord
  - d'argumenter son point de vue et de proposer des pistes à expérimenter pour transformer ses modes d'alimentation vers une alimentation plus saine.

Le but est de viser le développement de la pensée critique et l'autoévaluation



# AU NIVEAU DE L'EXOSYSTÈME : DÉTERMINANTS SOCIOÉCONOMIQUES

---

Ces déterminants n'exercent pas une influence directe sur l'enfant, ils lui imposent des contraintes qui peuvent modifier son comportement alimentaire comme:

- **Le repas en famille ou en groupe ou seul**: influence la façon de se nourrir (quantité, qualité...) et sur les choix alimentaires opérés par le Sujet
- **Le niveau économique**, les classes sociales les plus défavorisées, (vivant de l'aide alimentaire ou dépendant du versement des prestations sociales pour avoir accès à la nourriture) peuvent connaître des périodes de restriction alimentaire avec comme conséquences:
  - le rythme des repas perturbé,
  - modification des comportements alimentaires pour masquer la sensation de faim (grignotage plus fréquent,...),
  - consommation de nourriture plus riche en calories...),
  - utilisation de produits alimentaires très industrialisés...

# SUR QUOI AGIR?

---

## Développer les compétences suivantes:

- **La socialisation** : limites personnelles et influences des habitudes familiales... (ateliers pour les enfants, parents et les familles)
- **La communication efficace**: vivre sereinement un repas en famille, communiquer ses goûts alimentaires par l'assertivité, respecter les goûts des autres...
- **L'adaptation aux contraintes économiques** du milieu (ateliers en maison de quartier...).

## AU NIVEAU DU MACRO-SYSTÈME : DÉTERMINANTS CULTURELS, ENVIRONNEMENTAUX ET POLITICO-MÉDIATIQUES

---

- Le « sujet mangeur » doit se repérer dans les discours de grands groupes d'influence qui ont parfois des discours contradictoires :
  - l'industrie agro-alimentaire
  - les politiques de santé publique relayées par les médias
  - les discours relatifs à l'environnement durable, à l'éthique...



# SUR QUOI AGIR?

---

- **Stimuler la pensée critique** : pour repérer les tentatives de manipulation des médias, résister aux différentes formes de pression et gagner en autonomie
- **Faire face à son stress et ses émotions**: trouver ses propres ressources pour se sentir mieux sans recourir à l'alimentation...
- **Avoir conscience de soi et des autres**: identifier le type de consommateur que nous sommes, identifier les motivations individuelles pour prendre soin de sa santé, de son bien-être; identifier les motivations citoyennes : protéger l'environnement, la planète, équité envers les producteurs...

# CONCLUSIONS

---

- La pluralité des déterminants qui affectent le comportement alimentaire du mangeur doit nous pousser à développer des interventions qui place l'enfant/ le jeune comme un Sujet « mangeur ».
- Ce qui implique:
  - de développer l'autonomie et la responsabilité des enfants/des jeunes pour qu'ils puissent faire des choix libres et éclairés et faire face aux difficultés qu'ils rencontreront plus tard (que soit en rapport avec leur santé, leur revenu, leur comportement alimentaire...)

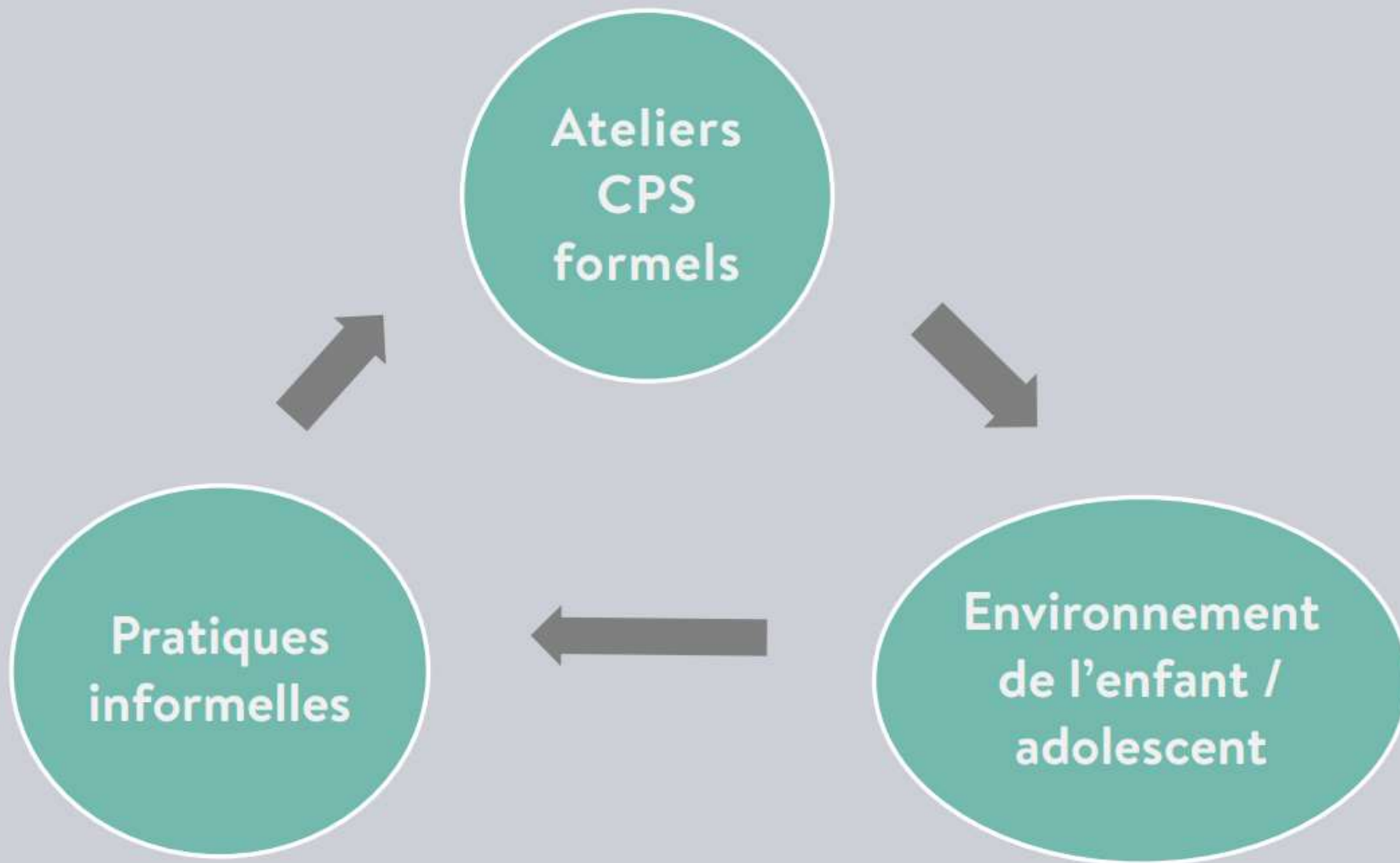
# CONCLUSIONS

---

De questionner nos méthodes et appliquer des principes comme:

- Considérer l'enfant / le jeune comme **Sujet (acteur)** de la démarche éducative et non plus l'objet
- Considérer l'enfant / le jeune capable de mener sa réflexion et d'évaluer ses choix à travers des activités pédagogiques interactives
- De prendre une position d'animateur capable d'accueillir les propositions, de questionner à l'aide de repères, d'informations
- D'inscrire les activités dans la continuité pour favoriser les apprentissages
- Appliquer des conditions d'efficacité pour soutenir les CPS dans une démarche de promotion de la santé

## Facteurs liés aux ...



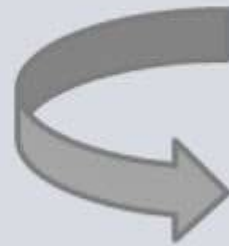
# Articulation entre formel, informel et environnement

Articuler les  
ateliers formels  
avec ...

Pratiques  
informelles



Environnement  
de l'enfant /  
adolescent



Non dissonance avec messages  
des ateliers formels



# Facteurs d'efficacité

Actions  
simultanées

Ateliers CPS  
formels



Pratiques  
informelles



Environnement

Éléments  
clés

Se baser sur **programmes existants / modèles** théoriques et **adapter**

Inscription dans la **durée**, dès la petite enfance

**Pédagogie** interactive et **expérientielle**

Climat **positif** et **bienveillant**

**Cohérence sur l'environnement** de l'enfant : scolaire, familial, communautaire...

Conditions

Formation des professionnels (CPS et posture)

Supervision

Analyse de pratiques

Accompagnement des professionnels



[HTTP://ECOLEENSANTE.INSPO.QC.CA/CADRE-DE-REFERENCE.ASPX](http://ecoleensante.inspq.qc.ca/cadre-de-reference.aspx)



# CADRE DE REFERENCE POUR L'ECOLE EN SANTE

36





## CAPSULE VIDÉO:

**« DIX COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES DANS UNE CAPSULE »**  
RÉALISÉE EN 2018 PAR LE PÔLE RESSOURCES EN PROMOTION DE LA SANTÉ  
BRETAGNE

---

<https://www.youtube.com/watch?v=L76E8JEdIAM>

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

---

Questions ?