

Jeu de l'intrus



A partir d'une activité ludique, sensibiliser aux messages de base en matière d'alimentation équilibrée ; inviter à s'interroger, échanger et partager des expériences, à partir des représentations et pratiques de chacun.

Public

Jeunes à partir de 12 ans, adultes.

Groupe de 15 personnes ou groupe-classe.

OBJECTIFS

- Sensibiliser à l'importance d'une alimentation variée.
- Informer sur les alternatives plus durables et/ou économiques présentes au sein de chaque famille alimentaire.
- Echanger des astuces et des pratiques culinaires favorables à une alimentation équilibrée.
- Aborder les recommandations en matière d'activité physique.

COMPÉTENCES SUSCITÉES

- Au sein d'un groupe, coopérer et interagir de manière positive et constructive.
- Développer chez chacun l'esprit critique, la capacité à s'exprimer, à argumenter tout en faisant preuve d'empathie et d'écoute active envers des avis/expériences différentes.
- Etablir le lien entre aliments, nutriments, besoins nutritionnels et besoins plus généraux d'un individu.

MATÉRIEL

8 cartes illustrant les familles d'aliments et 1 carte illustrant l'activité physique.

Document correctif permettant l'argumentation des réponses :

<https://observatoiresante.hainaut.be/jeux-de-l-intrus>

CONSEILS D'UTILISATION

- L'outil est simple mais il permet d'aborder des éléments sensibles (pratiques et habitudes de chacun, coût des denrées...). Quel que soit le public, l'animateur veillera à installer un climat convivial, de bienveillance et de respect de chacun.
- Prévoir 1h30 d'animation (2 périodes de 50 minutes en milieu scolaire).
- Au fur et à mesure des présentations, l'animateur invite les participants à poser des questions, à donner éventuellement d'autres idées ; il clarifie, complète, rectifie si besoin et amène les recommandations théoriques en matière de fréquence de consommation.
- Au besoin, consulter quelques ressources documentaires pour se familiariser avec les notions d'équilibre alimentaire.
Par exemple :
 - <https://www.foodinaction.com/la-pyramide-alimentaire-2025-edition-3/>
 - <https://www.mangerbouger.fr/>

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

En introduction, préciser que le jeu porte sur les familles d'aliments. Susciter les échanges en questionnant les différentes familles alimentaires.

1. Répartir les participants en sous-groupes. Chaque sous-groupe pioche une carte au hasard. Toutes les familles d'aliments sont à distribuer.
2. L'animateur guide la réflexion de chaque sous-groupe.
 - ✓ Quelle est la famille représentée ? Quel est son nom ?
 - ✓ Y a-t-il un intrus et si oui lequel et pourquoi ?
 - ✓ A quoi sert cette famille ? Quel est son rôle par rapport à la santé ?
 - ✓ Parmi les éléments proposés pour cette famille, lesquels nous sont inconnus ?
 - ✓ Dans cette famille, y a-t-il d'autres éléments que ceux représentés sur la carte ?
 - ✓ Quels aliments mangeons-nous le plus souvent dans cette famille ?
 - ✓ Quand consommons-nous des aliments de cette famille ? Combien de fois par jour ?
 - ✓ Pourquoi associer une carte "activité physique" aux cartes "familles d'aliments" ? Quel sens cela a-t-il ?
 - ✓ Quels sont les besoins du corps illustrés par ces cartes ? Existe-il d'autres besoins ? Lesquels ? ...
3. Restituer les échanges au sein du groupe complet : chaque sous-groupe amène les autres à deviner quelle est "sa" famille en dessinant, mimant ou en jouant une saynète.
4. En commun, les participants s'interrogent sur leurs habitudes de consommation et les changements possibles.
5. L'animateur invite chacun à noter anonymement sur un petit papier sa piste personnelle pour se rapprocher de l'équilibre alimentaire, avec la possibilité de les partager ou non.
6. En synthèse, l'animateur précise le rôle et la fréquence de consommation recommandée pour chaque famille d'aliments.
7. Pour clôturer, l'animateur demande l'avis de son public par rapport au contenu et au déroulement de la séance : tour de table ou smiley ou météo intérieure...

VARIANTES (selon le public, le temps disponible, le nombre de rencontres...)

- L'outil peut être construit au fur et à mesure de l'animation, avec le public bénéficiaire et à partir de dépliants publicitaires (découpe/collage). Prévoir davantage de temps.
- L'activité physique et les autres besoins peuvent être abordés lors d'animations complémentaires.
- **Avec des étudiants ou de jeunes adultes** : orienter les échanges vers les préparations réalisées chez eux, en camp scout ou en kot... Préparent-ils des repas ? Quelles préparations font-ils le plus souvent ? Comment diversifier ? (mise en commun des idées de chacun).
- **Avec des adultes** : guider et noter les échanges. Qu'est-ce que nous faisons déjà qui se rapproche des recommandations ? Quels sont les freins ? Pour les freins énoncés, quelles pistes à tester ? Par quoi pouvons-nous commencer ?...
- **Avec le personnel et/ou les bénéficiaires de restauration collective** : guider les réflexions vers l'offre alimentaire: cela correspond-il à l'offre de notre service ? Qu'est-ce qui se rapproche des recommandations dans les menus, les journées alimentaires ? Quels sont les freins ? Pour les freins énoncés, quelles pistes à tester ?...
- La pyramide alimentaire active ou l'épi peuvent éventuellement être remis.
- L'activité peut se réaliser en collectif en projetant les images via un powerpoint par exemple.

PROLONGEMENTS POSSIBLES

- Création d'un support à exposer (arbre de vie, fresque de fruits peints ou découpés/collés...) et sur lequel chaque petit papier "piste personnelle" est fixé.
- Réalisation d'ateliers sensoriels et/ou culinaires à partir d'aliments méconnus.
- Animation complémentaire sur le thème des contenants, des emballages...
- Echanges spécifiques, initiés par l'animateur, selon son public.

Exemples :

- ✓ quels aliments de cette famille se conservent le plus facilement quand on n'a pas de frigo (ex. camps de scouts, logement précaire...) ?
 - ✓ quels aliments de cette famille sont les plus économiques tout en étant favorables à la santé ?
 - ✓ comment utiliser les restes de... et ainsi réduire le gaspillage alimentaire ?
- Rencontre-bilan des actions retenues/mises en place (ex. au sein d'une institution)...

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information complémentaire.



Rue de Saint-Antoine, 1
7021 Havré



+32 065 87 96 00



observatoire.sante@hainaut.be



observatoiresante.hainaut.be

