

Mon assiette gourmande et complice, je la partage



• Résumé

Le Groupe de Travail Santé mis en place par l'Antenne Semois de Vie Féminine à Paliseul s'est assez rapidement intéressé à l'alimentation comme outil de prévention pour être en bonne santé. De conférences en expositions et ateliers culinaires, le groupe a voulu partager ce qu'il avait appris au moyen d'un jeu.

Ce jeu interactif sur l'alimentation, "Mon assiette gourmande et complice, je la partage", amène à prendre conscience de ce que la notion de manger implique. Un partage d'idées démarre le jeu puis celles-ci sont regroupées par thème (plaisir, environnement, budget, culture, santé...). Chaque groupe de personnes choisi un thème-assiette et réalise un menu en relation avec son thème à partir des éléments représentant des aliments (un citron, une pomme de terre, un poisson, un chou, par exemples, fabriqués le groupe de travail).

Enfin, les participants mettent en commun en expliquant le choix des éléments par assiette. Le but est de passer un bon moment ensemble et de partager les expériences de tous les participants sur le plan de l'alimentation. Ce jeu a été testé lors du passage de la Caravelle des Droits des Femmes le 28 mai à Paliseul qui était aussi la journée internationale de la Santé.

• Éléments de contexte

L'outil a été créé par une dizaine de femmes faisant partie d'un groupe de travail santé mis en place par Vie féminine, antenne Semois : "Mon corps au jour le jour, ma santé une préoccupation au quotidien".

Vie féminine est un mouvement féministe d'éducation permanente qui rassemble des femmes autour des valeurs d'égalité, de démocratie, de justice sociale et de solidarité. Au départ du vécu des participantes, l'objectif est de déboucher sur une prise de conscience et une action collective.

La prévention de leur santé est un enjeu important pour elles : que mettre en place pour soutenir notre bien-être ? L'alimentation suscite un grand intérêt et intervient tout le temps dans la vie. L'idée est de jeter des passerelles entre la réalisation de soi et la vie en société. Savoir ce que nous mangeons et être juste avec soi permet de rester en bonne santé.

• Objectifs

Soucieuses de transmettre toutes les connaissances acquises et d'échanger avec d'autres en toute convivialité, les femmes ont élaboré depuis janvier 2012 un jeu interactif "Mon assiette complice et gourmande, je la partage". Il permet de voir l'alimentation autrement et d'ouvrir l'esprit vers d'autres possibilités. L'important est d'être à l'écoute de sa propre santé en respectant son corps.

Être en bonne santé est une préoccupation au quotidien, l'important par rapport à l'alimentation:

- Est à remettre dans sa globalité (environnement, provenance, nutrition, bienfait, plaisir, bien-être, espace, temps, convivialité, se rencontrer, échanger, ...).
- Connaître les différents facteurs qui influencent notre alimentation.
- S'ouvrir à une autre manière de s'alimenter, changer les habitudes pour améliorer la santé.
- Prendre conscience que grâce à la créativité, chacune peut envisager de se nourrir différemment en faisant preuve de bon sens, de curiosité et de discernement.
- Cuisiner en pleine conscience : Qu'ai-je envie de manger ? Pourquoi je les mange ? Qu'est ce qui est bon pour moi ? Quel est mon ressenti quand je mange

• Institution porteur(s) de l'expérience

• Institution partenaire(s) de l'expérience

• Institution ressource(s) de l'expérience

• [Centre Local de Promotion de la Santé du Luxembourg](#)
• [Cultures et Santé - Promosanté](#)
• [Observatoire de la Santé de la Province de Luxembourg](#)

• Période de déroulement du projet

• La réflexion avec le CPAS et la concertation communale pour le livre de recettes a débuté un an avant la parution de celui-ci (octobre 2011). Concernant le jeu en lui-même qui s'ensuivit, l'acquisition des connaissances nécessaires a eu lieu durant 2012. La réflexion pour arriver à l'idée d'un jeu propice au partage des expériences sur l'alimentation a rapidement mené à sa confection jusque mai 2013, où il a été présenté à la presse et à la radio, lors du passage à Paliseul de la Caravelle des Droits des Femmes organisée par Vie Féminine. Cette présentation avait lieu le jour de la Journée Internationale de la Santé.

• Territoire

• Paliseul

• Formations

Le Groupe de Travail Santé a bénéficié de formations animées par Frédérique Dolphijn, formatrice indépendante...

Elles ont également participé à deux ateliers culinaires (ouverture à une autre alimentation) et corporels (bien dans sa peau).

? Que puis-je mettre en place pour mieux manger ?

- Se faire confiance.
- Avoir à l'esprit qu'une bonne alimentation améliore la santé, le confort et le bien-être.
- La manière de s'alimenter varie est fonction de l'état mental, comment y être attentif, s'adapter et y remédier.
- S'alimenter en ayant à l'esprit le respect de soi.
- Aller à la découverte des aliments.
- L'alimentation est un moment de plaisir, de partage et de convivialité.

• Milieu de vie

- Tous

• Démarches et actions

En octobre 2011, un groupe de femmes créé par Vie Féminine a réalisé un livre de recettes "A chaque saison, ses recettes à petits prix" avec l'aide du CPAS et des partenaires de la concertation communale de Paliseul ainsi que la participation de la Province de Luxembourg et l'Observatoire de la santé.

Suite à cela, les femmes ont constitué un Groupe de Travail Santé et ont assisté à des conférences sur la santé. L'idée était d'aborder la santé sous l'angle du bien-être (gestion du stress, confiance en soi, séances de relaxation) et puis sur l'alimentation.

Des ateliers culinaires ont eu lieu sous l'aspect "plaisir de faire et de manger". Les femmes du groupe ont également assisté à des sessions touchant de près ou de loin à l'alimentation. L'exposition "A table" de Bruxelles et Libramont a été visitée.

L'outil est ainsi le fruit d'une longue réflexion, d'un travail d'échanges, de savoir-faire et de partage. Il a pu voir le jour grâce à la collaboration du CLPS, de l'Observatoire de la Santé, de Cultures&Santé et de la formatrice indépendante Frédérique Dolphijn.

• Moyens

Tout d'abord, une animatrice à mi-temps était détachée sur ce projet.

Pour mettre au point ce jeu interactif, l'imagination, le savoir-faire et l'échange ont été nécessaires. Ensuite, le partage des tâches s'est fait dans le respect des possibilités de chacune des femmes, tant au niveau des compétences que du temps disponible.

De janvier 2012 à mai 2013, les rencontres sont devenues plus fréquentes, plusieurs fois par semaine (3 heures par séance).

La commune a mis une salle à disposition pour réaliser le jeu interactif ainsi que de la Bibliothèque de Paliseul pour les réunions de préparation de l'animation. Quant au jeu, il a été construit en partant de matières principalement de récupération et du matériel de bricolage personnel.

• Evaluation et enseignements

Le jeu interactif a permis au groupe d'échanger de manière conviviale sur tout ce qui touche à l'alimentation. Par une prise de conscience des habitudes alimentaires, les femmes se sont ouvertes à la cuisine des autres. La réflexion a permis de réfléchir sur d'autres possibilités de se nourrir dans l'optique d'un mieux-être.

Créer le jeu et l'animer, a développé la confiance en soi de chacune. La découverte des compétences en terme de bricolage et de confection a stimulé le groupe et a donné envie de partager les différents talents. L'idée de faire profiter aux autres ce qui a été appris au cours des conférences, ateliers culinaires et exposition visitée, apporte à chaque animation bien plus que ce que chacune avait imaginé au départ du projet.

...

• Perspectives envisagées

Le jeu est utilisé en animation sur demande afin de permettre la réflexion d'un groupe sur l'alimentation.

Le Groupe de Travail Santé prévoit de multiplier les exemplaires afin qu'il puisse être utilisé par d'autres personnes.

Une séance de formation à l'animation du jeu devant un public sera alors programmée pour les personnes qui désirent l'utiliser elles-même.

Cette réflexion sur l'alimentation amène le groupe de femmes à réfléchir la réalisation d'un jardin communautaire en collaboration avec le PCS. Ce nouveau projet reste dans la lignée de se nourrir pour veiller à sa santé et est également basé sur le principe d'échange d'expériences.

• Pour aller plus loin

Avant de mener le même type de projet, il conviendrait de contacter le CLPS du Luxembourg à Neufchâteau. En effet, cette institution possède de nombreux outils qui aident à le structurer.

Pour commencer, il est nécessaire de réunir une petite équipe pleine d'enthousiasme qui est partante pour contribuer à construire le projet.

Celui-ci demande de rassembler les connaissances sur le sujet du projet, de participer à des formations (ou conférence, ou autre,...) et enfin de s'entourer de spécialistes de chacune des matières abordées.

• Personne de contact

- Anne Vanderauwera
- anne.vanderauwera@skynet.be
- 0032476649328