



## Entre ce que l'on sait et ce que l'on fait, pourquoi des différences ?



### Objectifs pédagogiques

- Faire le point sur les connaissances
- Rappeler les règles de l'équilibre nutritionnel
- Sensibiliser aux différences de comportements
- Comprendre la différence entre savoir et faire
- Evoquer quelques influences comportementales

### Pour réfléchir avant d'animer les discussions

#### Ce que l'on sait

On a tous des connaissances de ce qu'est l'équilibre alimentaire, des nutriments indispensables à une bonne santé, des aliments favorables pour grandir, rester en forme etc. On sait tous pas mal de choses à ce propos.

#### Ce que l'on fait

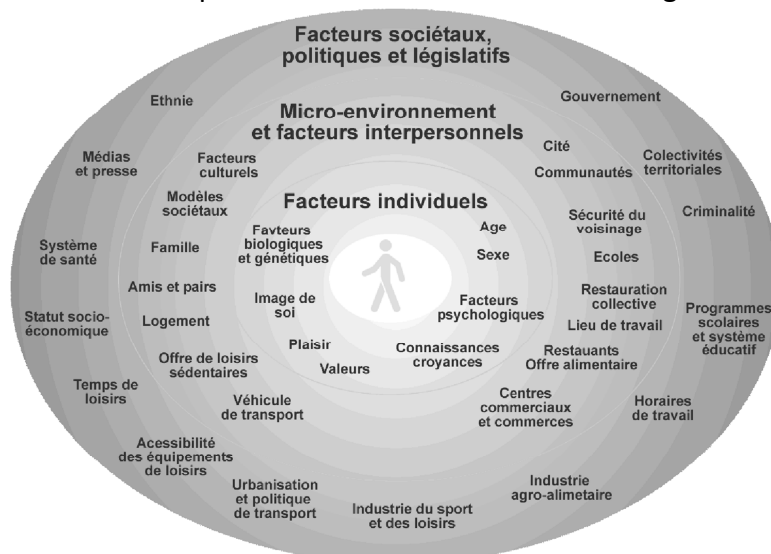
Le comportement alimentaire est le choix personnel que l'on fait autour de son alimentation. C'est notre façon de faire, nos rituels, nos manies, ce qu'on aime ou qu'on rejette. C'est la façon dont on consomme les aliments et la façon dont on bouge. Lucas boit toujours un verre d'eau avant de commencer son repas, Alice préfère boire de petites gorgées entre chaque plat, Tania ne boit pas en mangeant sauf chez sa mamie qui ajoute du sirop de fraise dans l'eau.

Mais très souvent on ne fait pas ce que l'on sait être favorable ou indispensable au bien-être.

Comment se l'expliquer ?

### Animer l'activité pédagogique avec des discussions

Pour en savoir plus avant de commencer les échanges avec les élèves :



Déterminants de l'activité physique et des choix alimentaires (d'après Booth et coll., 2001 ; Davison et Birch, 2001)

Mettre en place différences discussions autour des thèmes suivants :

1. Raconter une situation où l'on a changé de comportement de façon durable, quel que soit le domaine (alimentation, activité physique, sécurité...). Se demander quel est le ou les déclencheurs ayant permis de changer de comportement : une information marquante, une personne influente, un résultat positif, une punition, une évolution naturelle (les goûts alimentaires pouvant évoluer avec l'âge, de la même manière que les goûts musicaux ou vestimentaires)...

2. Faire une liste de 2 ou 3 comportements que l'on sait favorables à l'équilibre alimentaire (Exemple : manger lentement pour profiter de toutes les saveurs et pour mieux digérer). Parmi la liste ci-dessous de comportements :

- Quels sont ceux que l'on met en application le plus souvent ? Qu'est-ce qui aide à le faire ? (les facilitateurs du changement)

- Quels sont ceux que l'on n'arrive pas à adopter ? qu'est-ce qui empêche de le faire (les résistances au changement) ? Rechercher collectivement ce qui permettrait de le faire.

Proposer de faire le même travail d'enquête dans l'entourage pour savoir comment se répartissent leurs comportements. Mettre en commun les facilitateurs et les résistances au changement.

3. Les étapes pour passer de « je sais » à « je fais »

Penser à un comportement alimentaire que l'on aimerait adopter (exemples : manger lentement en mastiquant bien, goûter de nouveaux aliments, être plus curieux, ne pas dire non systématiquement quand une nouveauté est dans l'assiette, goûter un plat avant d'ajouter du sel,...) et répondre aux questions qui suivent :

- Suis-je obligé de changer ? Est-ce que les autres le font ? [le DEVOIR faire]

- En ai-je vraiment le désir ? Quelle est mon opinion personnelle ? [le VOULOIR faire]

- Saurais-je effectuer ce changement ? Ai-je toutes les informations nécessaires pour le faire ? [le SAVOIR faire]

- Me laissera-t-on le faire ? Est-ce une chose possible ? [le POUVOIR faire]

Mettre en commun toutes les réponses. Laisser du temps aux échanges pour que chaque élève prenne le temps de comprendre et d'analyser son mode de fonctionnement.

4. Que se passe-t-il quand on se contraint à ne PAS manger certains aliments qui nous procurent beaucoup de plaisir ?

- Est-ce qu'on mange mieux forcément ?

- Est-ce qu'on mange moins finalement ?

- Est-ce que les filles et les garçons s'interdisent les mêmes sortes d'aliments ? pour les mêmes raisons ?

- Que se passe-t-il si on 'craque' pour l'aliment qu'on s'est interdit : dans sa tête ? dans son corps ?

Aucun aliment en soi ne fait grossir ni maigrir, même s'il est commun d'en diaboliser certains et d'en idéaliser d'autres. Que se passe-t-il lors d'un excès alimentaire ? Pour la plupart, et notamment les enfants et adolescents non prédisposés, la constitution d'un surpoids dans le cas d'une surconsommation occasionnelle de produits sucrés n'est pas avérée<sup>10</sup>. Une telle

---

<sup>10</sup> Ruxton CHS, Gardner EJ, McNulty HM. Is Sugar consumption detrimental to health? A review of the evidence, 1995-2006. Crit Rev Food Sci Nutr 50:1-19, 2010.

surconsommation quand elle est régulière augmente cependant le risque d'une moindre diversité alimentaire.

Mettre en commun toutes les réponses. Laisser du temps aux échanges pour que chaque élève prenne le temps de comprendre et d'analyser son mode de fonctionnement. Utiliser de grandes feuilles pour lister et classer ce qui est dit. L'objectif n'est pas d'arriver à des consensus mais de procurer un vrai espace d'expression.

5. Essayer d'évoquer la différence entre ce que tout le monde autour de soi dit préférer et que l'on préfère individuellement. Proposer aux élèves de rechercher comment tel ou tel goût ou plaisir ou dégoût leur est venu. Quels récents changements ont eu lieu ? Leur demander d'interroger leurs parents à ce sujet pour voir quelle a été l'évolution de leurs préférences depuis leur petite enfance. A quelle période ont-ils été très curieux, à quel moment ont-ils de plus en hésité à tester de nouvelles saveurs ?... Essayer de mettre en évidence que la personne qui a une grande palette de préférences a une alimentation variée, l'un allant avec l'autre.

Prolonger l'ensemble des discussions en demandant aux élèves d'expliquer ce que ce travail leur a apporté.