

Fourchettes & Baskets



Guide

d'utilisation



Ministère de la Santé
et des Solidarités



« Fourchettes & Baskets » est :

1) Un outil pour mettre en œuvre des actions d'éducation pour la santé sur l'alimentation et l'activité physique avec des ados de 11 à 16 ans

Depuis 2001, une politique nutritionnelle de santé publique a été mise en place pour améliorer l'état de santé de la population française, en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition.

L'information et l'éducation des jeunes constituent l'un des axes stratégiques du Plan national nutrition-santé (PNNS), qui souligne l'importance d'une éducation nutritionnelle précoce et durable, portant à la fois sur l'alimentation et sur l'activité physique. En outre, l'un des axes prioritaires de la circulaire du 1^{er} décembre 2003¹ concerne l'éducation à la nutrition et la prévention des problèmes de surpoids.

Dans ce cadre, l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes), en collaboration avec l'Éducation nationale et la Direction générale de la santé (DGS), a souhaité réaliser **un outil permettant de mener un travail éducatif avec les adolescents sur l'alimentation et l'activité physique, en adoptant une approche globale et positive de la santé des jeunes**. Ce coffret s'inscrit plus largement dans une démarche d'éducation pour la santé avec trois grandes finalités éducatives :

- développer le respect de soi-même et l'autonomie ;
- promouvoir le respect d'autrui et la solidarité ;
- sensibiliser au respect et à la protection de l'environnement.

Les activités proposées dans l'outil « Fourchettes & Baskets » ont pour objectifs :

- de permettre aux adolescents d'être acteurs de leur santé dans le champ de la nutrition ;
- de les sensibiliser et les mobiliser sur leur alimentation et leur activité physique ;
- de renforcer et développer leurs capacités à faire des choix adaptés à leurs besoins, leurs goûts, leurs habitudes et leur mode de vie ;
- de les inciter à poser un regard critique sur le lien entre leur environnement, l'alimentation et l'activité physique.

L'alimentation et l'activité physique sont abordées à travers 6 chapitres thématiques :

- **Qu'est-ce qu'ils mangent ?** Ce chapitre aborde notamment les repères de consommation du PNNS, les besoins nutritionnels, les groupes d'aliments et leur composition nutritionnelle, la composition des repas au sein de journées alimentaires équilibrées.
- **Activité physique, nutrition et santé :** ce chapitre aborde la promotion de l'activité physique (dans le cadre d'activités de la vie quotidienne et de pratiques

¹ La santé des élèves : programme quinquennal de prévention et d'éducation. Circulaire n° 2003-210 du 1^{er} décembre 2003 : *BOEN* n° 46 du 11 décembre 2003. En ligne : <http://www.education.gouv.fr/bo/2003/46/MENE0302706C.htm> [dernière vérification: 28/3/2006]

sportives) et la réduction de la part des activités sédentaires ; l'aspect convivial et ludique de l'activité sportive ; les liens entre activité physique, alimentation et nutrition.

- **Consommateur averti, consommateur citoyen** : ce chapitre fait réfléchir les ados sur leur statut de consommateurs ; il traite notamment de la publicité et des autres incitations à consommer, de la transformation des aliments, de l'étiquetage alimentaire.
- **Rythmes alimentaires** : ce chapitre traite de la répartition des prises alimentaires dans la journée, du petit-déjeuner, du goûter et du grignotage.
- **Alimentation et relation aux autres, relation à soi** : ce chapitre aborde les dimensions sociales et culturelles de l'alimentation, l'influence de l'environnement et des traditions, le rapport individuel à l'alimentation (influence des émotions, importance des 5 sens...).
- **Le repas de midi** : ce chapitre détaille les spécificités de ce repas ; il traite plus particulièrement des différents aspects de la restauration scolaire (qualité de l'offre, goût, convivialité...).

2) Un outil multisupport construit autour d'un cédérom

Ce coffret d'intervention en éducation pour la santé comporte 6 éléments :

• 1 cédérom destiné aux professionnels

Élément central de l'outil, ce cédérom permet d'accéder à :

- une partie « Activités et parcours » proposant :
 - 45 Fiches d'Activité (FA), organisées par thème dans chacun des 6 chapitres. Ces FA sont indépendantes et peuvent être utilisées en association entre elles ou séparément ;
 - des Fiches Info (FI), proposant des informations validées, des éléments de réflexion et des connaissances théoriques pour l'utilisateur) et des Fiches Méthodo (FM, présentant des conseils méthodologiques pour l'animation des activités) associées aux différentes activités proposées pour aider à leur mise en place ;
 - des Docs Ado (DA) à imprimer pour une utilisation par les adolescents dans le cadre de certaines activités proposées ;
 - des Fiches d'Évaluation (FE) propres à chaque chapitre et à chaque parcours type d'activités ;
 - des Parcours types d'activités pour des programmes éducatifs « clés en main », construits à partir d'une sélection d'activités en fonction d'un objectif ou d'un cadre d'utilisation spécifique ;
 - un outil de construction de son ou ses propres parcours d'activités.
- une partie « Aide à l'action » composée :
 - d'informations générales sur la mise en place d'activités d'éducation pour la santé avec des adolescents ;
 - des documents d'évaluation globale pour faire le point sur la classe avant et après l'utilisation de l'outil et pour évaluer l'appréciation des élèves et de l'animateur ;
 - d'une liste de ressources bibliographiques et pédagogiques complémentaires ;
 - d'un mode d'emploi complet du CD-Rom.

- **1 guide d'utilisation de l'outil**
- **12 transparents A4** couleur destinés à être projetés aux adolescents dans le cadre de certaines activités proposées dans l'outil
- **1 jeu de 6 cartes « Journées alimentaires »** (à utiliser dans le cadre de la FA 8)
- **1 jeu de 20 cartes « Personnages et Situations »** (à utiliser dans le cadre de la FA 41)
- **10 planches de dessins d'aliments** (à utiliser dans le cadre de la FA 10)

3) Un outil conçu pour et par les professionnels qui travaillent avec des collégiens

« Fourchettes & Baskets » s'adresse aux enseignants mais aussi à tous les professionnels de la communauté éducative ou périscolaire du collège désireux de travailler sur les thèmes de l'alimentation et de la promotion de l'activité physique avec les collégiens.

Sont ainsi concernés :

- **Les professionnels du collège**

- les professeurs de disciplines pour lesquelles les objectifs d'activités proposées dans l'outil sont directement en relation avec les programmes : sciences de la vie et de la Terre (SVT) ; éducation physique et sportive (EPS) ; technologie ; histoire, géographie et instruction civique ;
- mais aussi les professeurs de disciplines au sein desquelles l'alimentation ou l'activité physique constituent des thèmes à partir desquels travailler : français, langues vivantes, arts plastiques... ;
 - les infirmières et médecins scolaires ;
 - les conseillers principaux d'éducation (CPE) ;
 - les documentalistes ;
 - les intendants et professionnels de la restauration scolaire ;
 - les animateurs périscolaires.

- **Les professionnels extérieurs au collège**

- les animateurs des services jeunesse ;
- les éducateurs pour la santé.

De façon à répondre aux besoins de l'ensemble de ces professionnels, l'Inpes a travaillé pour la conception de cet outil en collaboration avec un groupe de travail pluridisciplinaire (voir dernier volet de ce « Guide d'utilisation »).

4) Un outil permettant une utilisation à la carte

« Fourchettes & Baskets » peut être utilisé de manière très libre, selon les disponibilités et le contexte d'utilisation. L'éventail des ressources et des activités proposées permet à chaque utilisateur de choisir les activités qui correspondent le mieux à sa fonction, à ses objectifs éducatifs, au temps dont il dispose, aux préoccupations des élèves et à

son cadre d'action. Pour l'y aider, chaque Fiche d'Activité (FA) précise ses objectifs, la durée nécessaire à sa réalisation, les supports associés et, le cas échéant, le matériel et la préparation nécessaires.

Au collège, la mise en place des activités proposées prendra tout son sens dans le cadre d'un projet d'établissement en éducation pour la santé autour de l'alimentation et de l'activité physique ; un tel projet pourra s'échelonner sur plusieurs séances en associant différents types de professionnels du collège et des intervenants extérieurs. Mais différentes approches sont possibles, en appui des enseignements ou dans le cadre des dispositifs de vie scolaire.

Mise en place des activités en classe

- De nombreuses activités proposées dans l'outil présentent des objectifs liés à ceux des programmes de disciplines enseignées au collège :
- sciences de la vie et de la Terre : production alimentaire, fonctionnement de l'organisme et besoins nutritionnels, responsabilité individuelle et collective en matière de santé et d'environnement ;
- éducation physique et sportive : développement qualitatif et quantitatif de l'activité physique, des diverses compétences liées à cette pratique et du goût pour celle-ci ;
- technologie : production et stratégies liées à la commercialisation des produits.
- Plus généralement, un très grand nombre de disciplines sont concernées à travers les objectifs transversaux des activités :
- maîtriser les différentes formes du discours écrit et oral ; les utiliser pour lire, résumer, argumenter, justifier, rédiger, participer à un débat ;
- exploiter des sources d'information rédigées dans une autre langue ;
- construire des déductions logiques, des hypothèses argumentées, des raisonnements de cause à effet ;
- utiliser des pratiques de créations artistiques ou technologiques ;
- développer sa culture citoyenne, en relation avec l'exercice de la responsabilité individuelle mais aussi de la responsabilité collective en matière d'alimentation, d'activité physique et d'environnement.

Mise en place des activités pendant des périodes d'intercours ou pendant des heures de vie scolaire ou d'éducation à la santé

Mettre en place des activités dans ce cadre permet de proposer un parcours d'activités plus transversal et de travailler plus facilement en collaboration avec différents professionnels. Différents dispositifs peuvent faciliter ce travail en équipe pluridisciplinaire : itinéraires de découvertes (IDD), travaux croisés, parcours diversifiés, classes à « Projets artistiques et culturels », etc.

Le Comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC) y contribue également et favorise le travail en partenariat*.

Enfin, en dehors du collège, plusieurs activités proposées dans l'outil pourront être mises en place sur des temps périscolaires, au sein ou en lien avec des structures de loisirs pour les jeunes.

* Décret n° 2005-1145 du 9/9/2005, art. 20.

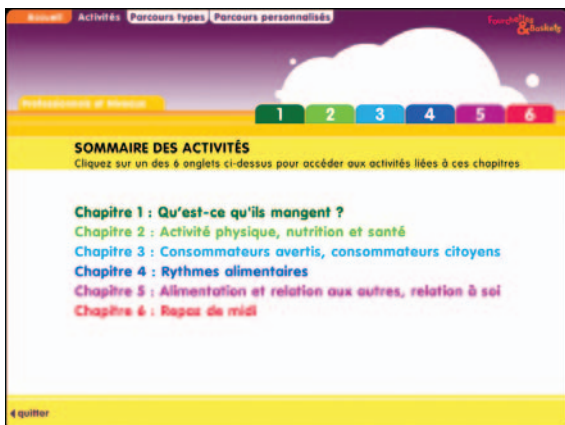
Présentation du cédérom

Le mode d'emploi technique complet du cédérom figure sur le CD dans la partie « Aide à l'action »

Le cédérom comprend 2 parties :

La partie « Activités et parcours »

Activités et parcours

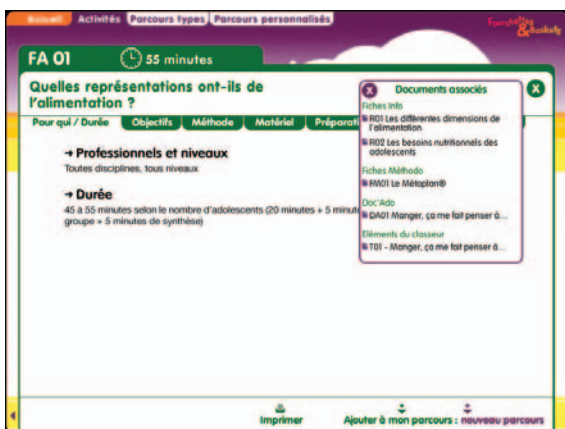


Cette partie contient :

- Des **Fiches d'Activité (FA)**
- Pour chaque Fiche d'Activité, des **documents associés** :
 - des Fiches Info (FI) ;
 - des Fiches Méthodo ;
 - des Docs Ado (DA, à utiliser avec les ados pendant l'activité) ;
 - des Fiches d'Évaluation propres à chaque chapitre et parcours types d'activités.

Toutes les Fiches d'Activité et tous leurs documents associés sont imprimables depuis le cédérom.

Les activités sont réparties dans 6 chapitres thématiques.

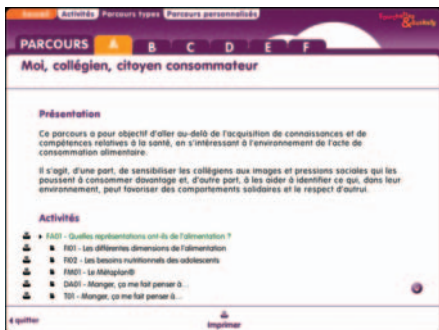


Grâce à l'onglet « Professionnels et niveaux », vous pouvez facilement mettre en avant les Fiches d'Activité qui correspondent aux professions et aux niveaux de classe qui vous intéressent.

Ouverture d'une Fiche d'Activité

Elle contient également :

• des parcours types pour des formations
« clé en main »



• un outil de construction de votre propre parcours personnalisé

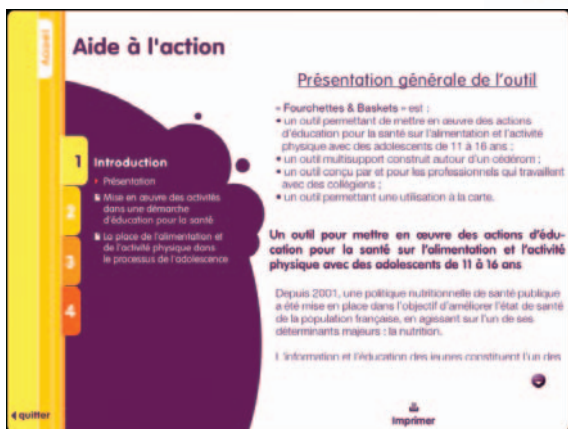


L'onglet « Parcours types » vous propose 6 sélections ordonnées et argumentées d'activités à mettre en œuvre sur plusieurs séances en fonction d'un objectif ou d'un cadre d'utilisation spécifique.

Au fur et à mesure de votre consultation des Fiches d'Activité (FA), vous pouvez sélectionner celles qui vous intéressent et les enregistrer dans un « Parcours personnalisé ». Le contenu de ce (ces) parcours est visible à tout moment dans la partie « Parcours personnalisés ».

La partie « Aide à l'action »

Aide à l'action



Cette partie contient :

- des documents généraux sur la mise en place d'activités d'éducation pour la santé auprès d'adolescents ;
- des ressources pour approfondir la question (textes officiels, ouvrages et articles, sites Internet et lieux ressources) ;
- des documents pour une évaluation globale de vos actions ;
- le mode d'emploi complet du cédérom.

Chaque élément peut être consulté à l'écran ou bien imprimé.

Configuration requise systèmes d'exploitation compatibles

PC : Windows 98, 2000, XP
MAC OS 9, OS X

Affichage :

- pour une meilleure résolution : 1024 x 768
- pour un affichage « plein écran » : 800 x 600

Le cédérom est programmé pour se lancer automatiquement lorsque vous l'introduisez dans votre lecteur sur PC.

Sur Mac, en ouvrant le disque qui monte sur votre bureau, choisissez dans le dossier «MAC» le dossier qui correspond à votre configuration (OS 9 ou OS X) puis double-cliquez sur «F_B».

« Fourchettes & Baskets » a été réalisé par :

Christelle DUCHÈNE (chargée de mission, Inpes), en collaboration avec
Guilaine LEGEAY et Béatrice COTELLE (chargées de mission, Inpes)

Sous la direction du **Dr Isabelle VINCENT**
(directrice adjointe de la Communication et des Outils pédagogiques, Inpes)

Avec l'aide d'un groupe de travail composé de :

- **Stéphanie ARNAL**, psychologue (École des parents)
- **Bernard BELIVEAU**, professeur d'EPS
- **Jean-Marc BILLARD**, professeur de SVT (APBG)
- **Geneviève BRIGANDAT**, diététicienne (Comité régional d'éducation pour la santé Nord – Pas-de-Calais)
- **Anne BROZZETTI**, diététicienne (Comité régional d'éducation pour la santé du Languedoc-Roussillon)
- **D' Michel CHAULIAC** (DGS)
- **Juliette CHEVALIER** (AFSSA)
- **Ingrid DELARBRE** (diététicienne en restauration collective)
- **Michèle DEROCHE** (FCPE)
- **Christine FERRON**, psychologue (Hôpital de jour Montsouris, Cerep)
- **Bruno HOUSSEAU**, chargé de mission (Inpes)
- **Émilie JAVERCOWSKI**, psychologue (École des parents)
- **Fabienne LEMONNIER**, chargée de mission (Inpes)
- **D' Laure MORANE**, médecin scolaire
- **Nathalie PEREZ**, infirmière scolaire
- **D' Hélène THIBAUT**, pédiatre (ISPED - Université Bordeaux 2, Hôpital des Enfants CHU de Bordeaux)
- **Pr Dominique TURCK**, pédiatre (Société Française de Pédiatrie)
- **Jean ULYSSE**, professeur de SVT – APBG
- **Jean-Charles VERHEYE**, chargé de mission (Inpes)

Remerciements à :

• **Yonna MOREAU**, psychosociologue, pour la réalisation des documents d'évaluation (en collaboration avec **Philippe GUILBERT**, Inpes) • **Anne SIZARET** (Inpes) pour son travail sur les ressources documentaires • **Catherine LAVIELLE et Olivier DELMER** (Inpes), pour leur contribution à la recherche documentaire • **Corinne DELAMAIRE, Florence ROSTAN, Florence CONDROYER, Juliette GUILLEMONT et Antoine L'HUILLIER** (Inpes) pour leur aide sur la rédaction de certaines fiches. • **Marlène DREYFUS**, psychologue (Hôpital Armand Trousseau), pour ses conseils sur la rédaction de deux fiches • **D' Elisabeth FEUR et Marie-Thérèse DEFRADÉ** (Conseil général 94) pour leur contribution à l'intégration de 3 activités issues du programme « Alimentation des jeunes en Val-de-Marne » • **Christine KERNEUR et Nadine NEULAT** (Éducation nationale, DGESCO), pour leur relecture attentive • **Saliha HASSENA** (Inpes) pour son aide dans l'organisation des réunions du groupe de travail • **Michèle RISAL et Noëlla THOMAS**, professeurs de SVT au collège Albert Camus (La Norville) pour leur contribution à l'évaluation de la faisabilité de mise en œuvre de certaines activités • Et tout particulièrement à **Catherine NUSS**, professeur de SVT, pour sa disponibilité et son accueil dans ses classes du collège François Villon (Paris) afin de tester certaines activités.

Édition

Vincent FOURNIER (Inpes)

Conception, développement et réalisation graphique

LUX MODERNIS - 4 Cité Griset 75011 Paris

Illustrations de **Franckie ALARCON** (hors planches d'aliments)