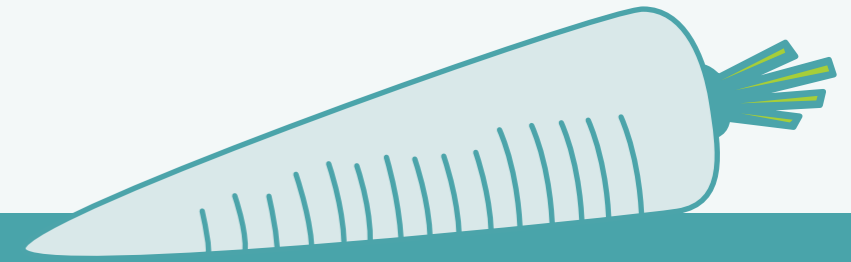
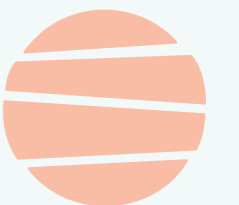


Des pratiques éco-responsables à la maison
pour des économies durables



Propositions d'ateliers pour les professionnels sociaux

EVITER le GASPILLAGE ALIMENTAIRE



métropole
ROUENNORMANDIE

Atelier 1

Où se cache le gaspillage alimentaire ?

Objectifs

- Evaluer si les participants ont conscience du gaspillage alimentaire au travers de leurs propres pratiques et de celles des autres
- Connaître les comportements et les astuces pour éviter de gaspiller la nourriture
- Savoir mener un atelier en tenant compte de l'accessibilité universelle

Déroulement de l'atelier

Durée : environ 1h

Lieu : Dans la structure sociale ou un appartement témoin

Matériel nécessaire :

1 stylo pour chaque participant

En amont de l'atelier :

Il est conseillé de prévoir une liste de conseils et astuces pour éviter le gaspillage alimentaire.

Vous pouvez organiser cet atelier avant la mise en place d'un atelier cuisine autour d'une recette «anti-gaspi».

Déroulement de l'atelier :

A l'aide de la bande dessinée ci-à-droite, demandez aux participants d'identifier les pratiques qui permettent de réduire le gaspillage alimentaire et demandez leur d'expliquer pourquoi.

Réponses attendues :

Vérifier et organiser ses placards pour ne pas oublier d'aliments / Acheter des quantités adaptées à sa famille / faire une liste de course / éviter les sur-emballages / ranger les aliments dans son réfrigérateur en fonction de la température des compartiments / penser à manger les restes / trouver des recettes adaptées à ses restes alimentaires.

Ouvrez le débat :

Après ce travail autour de la bande dessinée, vous pourrez échanger avec les participants sur leurs propres pratiques, qui évitent le gaspillage au sein du foyer et sur les pratiques à revoir, qui provoquent du gaspillage.

Distribution de colis alimentaires : le truc en +

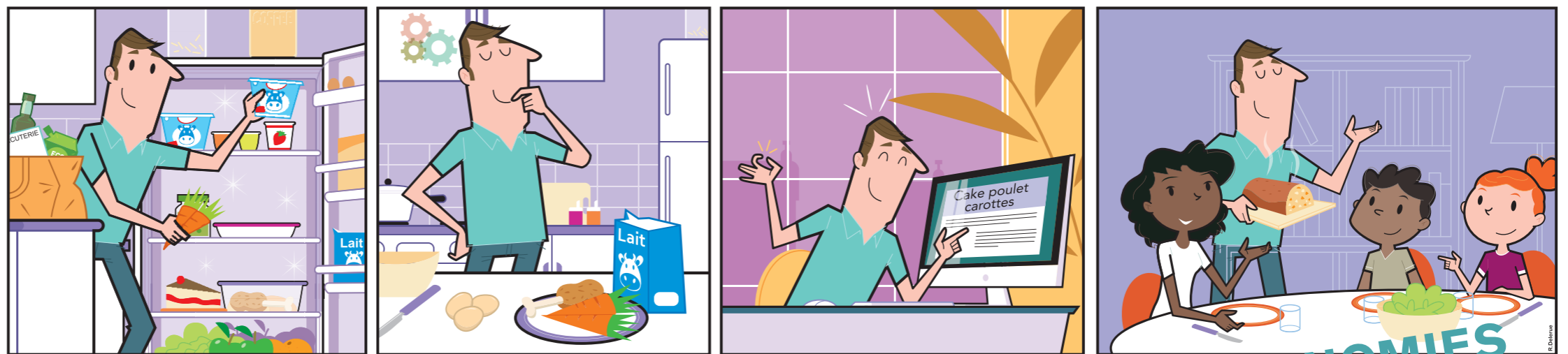
Pourquoi ne pas installer une table de troc alimentaire lors des distributions de colis alimentaires ? Ainsi, lorsque les bénéficiaires ne peuvent pas choisir le contenu de leur colis alimentaire, ils pourront s'échanger les produits.

Comment procéder :

- Proposez à un ou plusieurs participants de se porter volontaire pour tenir la table de troc lors des distributions.
- Prévoyez des fiches de recettes à disposer sur la table et confiez à l'un de vos bénéficiaires la réalisation d'une des recettes pour encourager les personnes à la reproduire.

Pour plus d'information :

Rendez-vous sur le site internet «réduisons vite nos déchets, ça déborde», rubrique : Accueil > Particuliers > Je passe à l'action > J'évite le gaspillage alimentaire.



Illustrations : Raphaëli Delerue

Atelier 2

Créer un atelier cuisine écoresponsable

Utiliser des produits de saison et éviter le gaspillage alimentaire

Objectifs

- Prendre confiance en soi pour réaliser des recettes de cuisine
- Connaître des recettes et astuces pour réduire le gaspillage alimentaire
- Réduire le coût de l'alimentation dans le budget du foyer
- Permettre aux personnes de maîtriser leurs choix alimentaires
- Réaliser un atelier convivial d'échange de pratiques
- Prendre plaisir à manger ce que l'on a cuisiné
- Stimuler la créativité des participants
- Redécouvrir les plaisirs liés aux repas
- Aborder les notions de saisonnalité, d'équilibre alimentaire et de rythme des repas
- Favoriser l'autonomie
- Savoir mener un atelier en tenant compte de l'accessibilité universelle

Déroulement de l'atelier

- **Durée :** Une demi-journée (préparation du repas + dégustation)
- **Lieu :** La cuisine de votre structure sociale, ou un lieu équipé mis à disposition par votre commune
- **Matériel :** Ustensiles de cuisine adaptés à la recette

En amont de l'atelier :

Parmi les personnes qui vous auront fait part de leur présence à l'atelier :

- évaluez leur autonomie afin d'adapter la recette.
 - vérifiez les allergies et intolérances alimentaires des participants pour qu'aucun problème ne se pose au cours de l'atelier
- Préparer l'atelier en amont
- Dans la semaine, avant l'atelier, faites vos courses pour acheter les produits alimentaires. Attention, les produits frais devront être achetés au dernier moment. Pensez à vous fournir du nécessaire pour nettoyer les locaux et les ustensiles : liquide vaisselle, torchons, savon pour les mains, tabliers, charlottes...
 - Demandez aux participants de ramener une boîte afin d'emporter les restes de nourriture éventuels.

Avant l'arrivée des participants

Installez sur chaque place les ustensiles nécessaires, une copie de la recette et les ingrédients. Les participants pourront travailler par 2.

Partie 1 : le choix des ingrédients

Pour évoquer le gaspillage alimentaire, demandez aux participants une semaine avant l'atelier de faire une liste des aliments présents dans le réfrigérateur et dans leurs placards dont ils ne savent pas vraiment quoi faire. Dans cette liste, l'animateur sélectionnera les produits les plus courants et les intégrera dans la recette (les ingrédients des recettes proposées par la Métropole pouvant être modifiés selon les goûts). Les ingrédients doivent être simples, de bonne qualité et de préférence

Les ateliers cuisine sont couramment organisés dans les structures sociales.

Dans cet atelier, les participants réalisent des recettes aux valeurs écoresponsables : limiter le gaspillage alimentaire, utiliser des produits de saison et locaux, recycler...

Pour vous aider à construire cet atelier, retrouvez des recettes originales, réalisées par les élèves du Greta du lycée hôtelier de Canteleu, sur le site internet de la Métropole Rouen Normandie.

de saison. Les légumes et les fruits pourront être issus du potager de la structure sociale, de jardins familiaux/ouvriers ou de producteurs locaux. Les produits seront également variés et répondront aux besoins nutritionnels journaliers : viande ou poisson, légume et fruits, laitage. Il est conseillé de limiter l'apport de graisses saturées, de sel et de sucre.

Partie 2 : le public

Le groupe de participants peut être composé d'adultes et d'enfants ou uniquement d'adultes. A noter : les tâches des enfants devront être adaptées selon les âges (certaines recettes proposées par la Métropole sont spécialement adaptées à des groupes mixtes). - Il est conseillé de ne pas excéder 10 participants par intervenant (en fonction également des installations et des équipements).

Les ateliers bio du Réseau AMAP :

La Métropole en collaboration avec le Réseau AMAP de Haute Normandie, vous propose une journée d'accompagnement pour sensibiliser les participants à la consommation de produits sains, de saison et de proximité (visite pédagogique d'une exploitation agricole de produits biologiques + atelier cuisine de produits bio). Cet atelier est gratuit selon les disponibilités et le projet de la structure.

! | Retrouvez des informations complémentaires auprès de l'Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé de Haute Normandie (IREPS).

Partie 3 : les intervenants

Pour vous aider pendant l'atelier, pensez à vous rapprocher d'une association locale. L'objectif est d'avoir le soutien de personnes compétentes dans le domaine de la cuisine (connaissance des pratiques et des ustensiles).

Partie 4 : les recettes

L'objectif des recettes proposées est avant tout d'apprendre aux participants des techniques de cuisine simples qu'ils pourront reproduire chez eux.

Pour vous aider à trouver des recettes, vous pouvez utiliser celles proposées sur le site internet de la Métropole ou demander aux participants les plus expérimentés de proposer des recettes originales.

Partie 5 : les équipements et le lieu

Si vous ne disposez pas de cuisine dans votre structure, rapprochez-vous des services de votre commune pour réserver une salle appropriée. Les locaux doivent être propres et les espaces de travail désinfectés : réfrigérateur, congélateur, plan de travail. Vous pouvez utiliser un mélange d'1/3 de vinaigre blanc et le jus d'un citron dans 2/3 d'eau. Créez un lieu sécurisé et augmentez les précautions s'il y a des enfants. Une fois vos produits achetés, il sera nécessaire de les stocker dans de bonnes conditions afin qu'ils ne s'abiment pas. Attention à la chaîne du froid !

Partie 6 : cuisinez écoresponsable

Puisque vous vous engagez dans une démarche écoresponsable, voici ce qu'il ne faut pas oublier pour réaliser un atelier respectueux de l'environnement :

- Privilégier des produits bio et achetés auprès de producteur locaux.
- Evitez d'acheter des ingrédients en trop grande quantité qui risqueraient de ne pas être utilisés (évitiez le gaspillage alimentaire)
- Achetez-en vrac en fonction des indications de la recette.
- Triez et compostez les déchets.

Partie 7 : cuisinez en toute sécurité

- Apportez une trousse de pharmacie (en cas de coupure ou brûlure)
- Identifiez les sorties de secours de la salle et le lieu où se trouvent l'extincteur et le téléphone pour appeler les urgences.
- Si vous réalisez un atelier de cuisine familial, utilisez des ustensiles adaptés pour chaque âge.
- Veillez aux consignes de sécurité pour les enfants : manche de casseroles rentré sur la plaque, espace suffisant entre les plans de travail pour circuler, ciseaux à bouts ronds pour les plus petits...
- Ne cuisinez pas certains aliments crus tels que les œufs, la crème fraîche, les viandes et poissons.

Partie 8 : descriptif de l'atelier

Avant de cuisiner, faites un tour de table pour que chaque participant se présente au groupe (ex. donner son prénom et son plat préféré).

Au début de l'atelier : expliquez et échangez sur les objectifs avec les participants.

Expliquez chaque étape de la recette qui sera réalisée et présentez les ustensiles. N'hésitez pas à expliquer le vocabulaire technique.

Cuisiner maintenant !

Les participants se lavent les mains et s'installent par groupe de 2 autour du plan de travail.

A chaque étape de la réalisation, mains et plans de travail devront être nettoyés afin de ne pas contaminer les aliments de natures différentes (ex. après avoir épluchés des légumes, il faut se laver les mains pour toucher de la viande).

La recette est ensuite réalisée par les participants avec le soutien des différents intervenants.

Préparer la table et les assiettes

Profitez de la cuisson des plats pour laver et ranger les ustensiles et la salle. Mettez la table avec les participants.

Ensuite, présentez dans les assiettes les aliments de façon à donner envie de les manger (valorisation du travail).

L'heure de la dégustation

Il est temps de déguster à présent le ou les plats préparés. Ce moment convivial est l'occasion de discuter avec les participants pour dresser le bilan de l'atelier lui-même : l'atelier a-t-il plu ? les techniques apprises vont-elles être réutilisées à la maison ? / vont-ils refaire la recette chez eux ?

Après la dégustation

Tout le monde participe au rangement définitif de la salle.

Et s'il y a des restes : partagez-les entre les participants.

Atelier 3

Pièges liés à la consommation

Objectifs

- Comprendre les stratégies de communication de l'industrie agro-alimentaire pour pousser à l'achat
- Intégrer ces pièges pour éviter de dépenser un budget de courses plus grand que le budget initialement prévu
- Savoir mener un atelier en tenant compte de l'accessibilité universelle

Déroulement de l'atelier

Durée : de 1h30 à 2h

Lieu : Dans la structure sociale ou dans un appartement témoin + dans un supermarché

Atelier 1 : Consommation et suremballage

Matériel :

- 2 produits type cake : 1 sur-emballé (mini cake emballés dans boîte en carton) et un sans suremballage.

- Pour chaque produit, une étiquette reprenant : le prix unitaire, le prix au kg, le poids du produit, le nombre d'emballages pour chaque produit.

Ouvrez le débat :

- Echangez avec les participants sur ce que l'on peut constater en comparant les deux produits :
- quelles sont les conclusions à tirer ?
 - quels types de produits peuvent être concernés par le suremballage ?
 - y a-t-il toujours une alternative au suremballage ?
 - quels impacts a le suremballage sur les coûts et la production de déchets de chaque produit ?
 - quels sont les intérêts du suremballage pour les consommateurs et pour les producteurs ?
 - quels effets peuvent avoir les composants de certains emballages sur la santé ?

Atelier 2 : Consommation et produits chimiques

Matériel :

- 2 produits ménagers : 1 chimique et un respectueux de l'environnement (ex. lessive)
- Pour chaque produit, une étiquette reprenant : le prix unitaire, le prix au litre, la liste des composants.

Ouvrez le débat :

- Echangez avec les participants sur ce que l'on peut constater en comparant les deux produits :
- quelles sont les conclusions à tirer ?
 - quelles indications sont présentes sur l'étiquette pour savoir si le produit est dangereux ou non pour la santé et pour l'environnement ?
 - Comparer les emballages (le marketing) et comment les fabricants de produits chimiques laissent penser que le produit est bon pour la nature (ex. étiquette avec des fleurs et des couleurs vertes...)
 - existe-t-il des alternatives moins chères et plus respectueuses de l'environnement (ex. savon noir, vinaigre blanc...)?

Chaque jour, les publicités sollicitent les consommateurs que se soit dans les magasins, dans la rue ou au sein même du foyer. Ces publicités, qui peuvent avoir une forte influence, ont pour but de faire consommer toujours plus et cette «surconsommation» peut parfois provoquer de graves difficultés dans les ménages. Cette fiche vous propose 4 ateliers, autour de la consommation et de ses pièges, pouvant être réalisés de façon complémentaire ou indépendante.

Atelier 3 : Consommation et publicité

Matériel :

Demandez, lors de l'inscription, aux participants d'apporter des catalogues et publicités qu'ils ont reçus chez eux. L'animateur devra prévoir également afin de pallier à un manque éventuel.

Décrypter les techniques de publicité ayant une influence sur le comportement d'achat :

- En amont de l'atelier, vous aurez préparé quelques pages de vos brochures publicitaires en vous appuyant sur les questions ci-après. Puis, avec les participants vous pourrez lancer le questionnaire autour des pages que vous aurez préparé :
- est-ce qu'un produit est plus attirant que les autres ? Pourquoi ?
 - y a-t-il des produits mis en évidence ? Lesquels ?
 - comment sont-ils mis en évidence (couleur, grosseur, promotion, mise en scène du produit...)?
 - selon vous, pourquoi les produits sont-ils mis en évidence (ex. accord avec les marques ou marque du magasin) ?

Exposition gratuite :

L'exposition « Des slogans dans nos assiettes » (cultures et santé) est disponible à l'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé de Haute Normandie (IREPS) ou téléchargeable sur le site de Cultures et Santé.

- connaissez-vous ces produits ? Les avez-vous déjà achetés ? Les avez-vous comparés à des produits similaires ? Avez-vous été satisfait ?
- comment sont affichées les promotions et les offres de crédits ?
- quelles conclusions peut-on en tirer ?

Réalisez ensuite le même exercice avec les catalogues publicitaires reçus à leur domicile apportés par les participants de l'atelier.

Ouvrez le débat :

Quel est l'intérêt des magasins et des supermarchés à faire de la publicité (vendre leurs produits) ? Discutez de l'importance de prendre du recul et d'analyser les offres (ne pas acheter des choses dont la personne n'a pas besoin, faire des économies, ne pas payer pour rien, ne pas succomber à des crédits ayant l'air intéressants...).

Atelier 4 : Organisez une sortie avec un groupe d'usagers dans un supermarché (entre 6 et 9 personnes)

En amont :

- Préparez une liste de courses définissant des produits correspondants à 2 types bien distincts : produits ménagers (ex. lessive, détartrant, nettoyant WC, savon pour se laver les mains,) et produits alimentaires (gâteau de type cake, conserves, légumes, fruits, viande de type poulet, bonbons).
- Constituez 3 équipes pour étudier 3 thématiques au sein du supermarché :
- Equipe «stop aux suremballages» : elle se chargera d'aller sélectionner

les produits de la liste ayant le moins de suremballages et les moins coûteux par rapport aux produits alimentaires.

- Equipe «stop aux produits chimiques» : elle se chargera d'aller sélectionner les produits ménagers les moins polluants et les moins coûteux. A noter : le vinaigre blanc et le savon noir permettent de nettoyer beaucoup d'éléments de la maison (cf. guide de l'éco-habitant de la Métropole), ils sont idéaux car ils ne polluent pas et ils ne coûtent pas chers.

- Equipe «publicités» : elle se chargera de choisir les produits de toutes les catégories de l'ensemble de la liste de courses qui, selon les membres de l'équipe, donnent le plus envie d'être achetés (grâce : aux publicités au sein du magasin et au marketing sur les emballages) et qui leur semblent le plus pratique dans leur quotidien.

Les courses :

A l'aide de leurs listes, chaque équipe remplira de ses courses un chariot. En face de chaque produit, sur la liste de courses, les équipes noteront le prix, le prix au kg ou au litre et le poids du produit. Elle feront ensuite le total global pour chaque information.

L'encadrant de l'activité pourra valider le contenu de chaque caddie et donner des conseils à cette occasion. Il pourra aussi prendre chaque caddie en photo.

De retour à la structure sociale :

Dans une salle adaptée, vous pourrez faire le bilan des achats : comparaison du coût des courses

Retrouvez des informations complémentaires auprès de l'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé de Haute Normandie (IREPS).



entre les deux premières équipes et la dernière, volume des courses, l'attractivité des publicités, est-ce que certains produits ont été achetés en trop grande quantité (ex. par l'attrait de promotion) ?...

Remarque :

- Cet atelier peut également être réalisé sur internet sur un site « drive » de supermarché (attention la liste de produits peut être plus réduite qu'en magasin).
- Cet atelier peut être organisé avant un atelier cuisine ou en complément d'un atelier de conception de produits ménagers.
- Cet atelier peut être organisé en complément d'un travail autour de la mobilité.

Partie 5 : pour aller plus loin :

Pour ne pas se laisser influencer par les catalogues publicitaires, il est conseillé d'installer un «stop pub» sur la boîte aux lettres :

- donnez des stop pub
- ou faites faire un «stop pub» par les participants lors d'un atelier.

Il est coutume de penser que certains produits sont de meilleure qualité car ils sont issus d'une marque connue. Mais ce n'est pas toujours le cas. Achetez en amont de l'atelier des produits de marque connue et leurs équivalents en marque 1^{er} prix. Vous aurez pris soin de vérifier que les qualités nutritionnelles sont équivalentes. Réalisez ensuite une dégustation à l'aveugle avec les participants de l'atelier pour comparer les produits.

Atelier 4

Les yeux dans l'assiette

Donner envie de finir son repas

Objectifs

- Faire comprendre que l'envie de manger sainement et varié passe aussi par les yeux avec une assiette bien présentée.
- Savoir décorer l'assiette pour rendre les aliments appétissants et donner envie aux enfants de les manger (légumes et fruits notamment).
- Savoir mener un atelier en tenant compte de l'accessibilité universelle

Madame, Monsieur,

Manger équilibré et surtout faire manger ses enfants de façon saine n'est pas toujours chose facile.

Les activités ci-dessous vous proposent des idées pour rendre une assiette de légumes, une salade de fruits ou un simple verre d'eau plus attractif.

Déroulement de l'atelier

Durée : environ 1h30

Lieu : Dans la structure sociale / un appartement témoin

Matériel : Ustensiles de cuisine adaptés à la recette / modèles de décoration avec des aliments dans l'assiette (il existe des modèles sur internet)

Echanger avec les participants sur leurs techniques pour donner envie à leur famille de manger les repas préparés à la maison. Evoquez l'équilibre alimentaire et le nécessité de manger ni trop sucré, ni trop gras. Ces activités peuvent être réalisées à l'occasion d'un atelier cuisine.

Partie 1. Une belle assiette :

Découpez les fruits et les légumes (et les autres aliments éventuels) mis à disposition des participants et les placer dans l'assiette selon les modèles que vous aurez inventé ou trouvé sur internet.

Partie 2. Donner de l'attrait à un verre d'eau :

- Avec une rondelle d'orange ou de citron (bio), une feuille de menthe, une paille, du colorant alimentaire.

- En fabricant un mini parasol, un marque verre avec le prénom de(s) enfant(s)...

A noter : avant de choisir un colorant alimentaire vérifier les composants présents et privilégier les colorants les plus naturels.

Atelier 5

Préparer ses courses

Objectifs

- Savoir faire des économies et éviter le gaspillage alimentaire en rédigeant une liste de courses
- Savoir composer les repas pour manger équilibré
- Savoir mener un atelier en tenant compte de l'accessibilité universelle

Déroulement de l'atelier

Durée : environ 1h30

Lieu : Dans la structure sociale / un appartement témoin

Matériel :

Ordinateurs mis à disposition des participants

Papier

Stylos

Partie 1. Organiser un échange convivial autour de l'alimentation :

Dans un premier temps échanger avec les participants sur l'alimentation : de quels types d'aliments a-t-on besoin pour être en bonne santé ? Quels sont les besoins particuliers à chaque âge ? Pourquoi est-il nécessaire de manger varié ?...

Végétarisme, pratiques culturelles, allergies, régimes obligatoires : quelles alternatives ? Comment compenser la perte de certains nutriments et de certains plaisirs ?

Partie 2. Bien composer les 3 repas de la journée (petits déjeuner, déjeuner et dîner) :

Demandez à chaque participants (ou par groupe de 2 ou 3) de composer les menus des trois repas d'une journée, en respectant les indications suivantes :

- 5 fruits et légumes de saison car ils seront moins chers et de meilleure qualité
- Des féculents : à chaque repas
- Des produits laitiers : 3 pour la journée
- Des protéines : dans un ou 2 repas
- Eviter l'excès de sucre, de matière grasse et de sel.

Pour les aider dans la composition de leurs menus, ils pourront utiliser un site internet proposant des recettes de cuisine.

Pas facile d'être toujours original dans les repas cuisinés à la maison : les idées peuvent manquer. Une routine gustative peut s'installer et nuire à l'équilibre alimentaire. Cet atelier permet de réinventer la cuisine familiale en découvrant où chercher de nouvelles recettes (internet), comment préparer ses menus à l'avance et préparer une liste de courses en fonction de ses menus, pour éviter les tentations inutiles au supermarché.

! | Pour préparer et compléter ces ateliers, retrouvez des ressources documentaires et pédagogiques auprès de l'Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé de Haute Normandie (IREPS). L'Agence Régionale de la Santé (ARS) propose également des formations pour les professionnels sociaux sur le thème de l'alimentation.

Cette activité sera donc l'occasion de travailler sur l'outil internet et d'éventuellement découvrir ce type de site.

Pour aider les participants, vous pourrez également leur donner des listes de fruits et de légumes (répartis par saisonnalité).

Partie 3 : Identifier les ingrédients

Après avoir composé l'ensemble du menu, les participants identifient les ingrédients nécessaires (sur le site internet de cuisine).

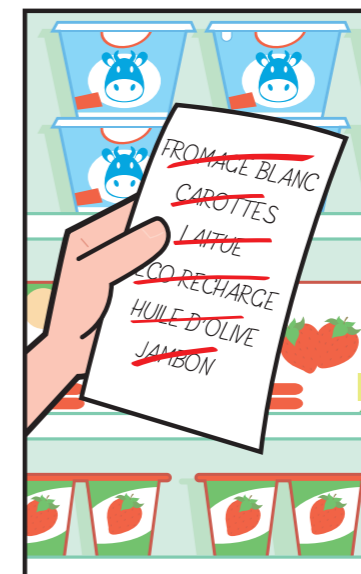
Partie 4 : Rédiger la liste de courses

Les participants rédigent leur liste de courses en fonction des menus réalisés.

Pour aller plus loin : faites les courses et cuisinez

Si cela est possible, vous pouvez également proposer aux participants, à partir de la liste de courses qu'ils auront composés, de faire des courses pour une des recettes afin de la réaliser en atelier cuisine.

Illustrations : Raphaël Delerue / Gayanée Béreyziat



Jeu familial

Casse croûte tes restes :

La Métropole Rouen Normandie, en collaboration avec le BTS économie sociale et familiale du Lycée Flaubert à Rouen, a créé le jeu «Casse croûte tes restes» sur la thématique du gaspillage alimentaire.

Il a été conçu pour aider les professionnels sociaux à mener des ateliers collectifs autour du thème du gaspillage alimentaire avec des familles (de 7 à 77 ans).

Pour aller plus loin lors de l'atelier, une fiche d'activités pédagogiques est proposée avec la règle du jeu.

Vous souhaitez vous procurer gratuitement le jeu «Casse croûte tes restes» (selon les stocks disponibles), contactez les animateurs du service de l'éducation à l'environnement par courriel :

education.environnement@metropole-rouen-normandie.fr



Atelier 6

Repas convivial : pas facile !

Objectifs

- Permettre de se familiariser avec les notions de convivialité et d'équilibre alimentaire
- Prendre du recul sur ses propres pratiques
- Adopter de nouvelles habitudes dans la conception et la prise des repas
- Savoir mener un atelier en tenant compte de l'accessibilité universelle

Déroulement de l'atelier

Durée : environ 1h30

Lieu : Dans la structure sociale / un appartement témoin

Matériel :

Ordinateurs mis à disposition des participants

Papier

Stylos

Partie 1 : étudiez la photo

D'après la photo ci-après et selon vous, quels sont les problèmes que peuvent générer ce type de repas ?

Exemples de problèmes :

- absence de convivialité, pas de discussion entre la famille, alors que le repas est un moment privilégié pour échanger et d'affection avec les enfants,
- les programmes aux heures des repas (ex. journal télévisé) ne sont pas toujours adaptés à l'âge des enfants,
- le téléspectateur ne se rend pas compte de la sensation de satiété (cette information cruciale est bloquée par les informations qui arrivent de la télévision),
- à cause de l'absence de satiété et en mangeant trop, des douleurs au ventre peuvent survenir,
- le téléspectateur ne se rend pas compte de ce qu'il mange, il peut alors être susceptible de manger en plus grande quantité, au risque d'une prise de poids sur le long terme voire d'obésité,
- Il peut être tentant devant la télévision de manger plus sucré ou plus gras,
- les enfants, qui prennent également leur petit déjeuner et leur goûter devant la télévision, sont les plus fragiles face à l'ensemble de ces problèmes...

Partie 2 : ouvrez le débat

Que pouvez-vous proposer pour que le repas de cette famille se passe dans de meilleures conditions ?

(ex. éteindre la télévision, se mettre à table pour se voir et favoriser les échanges, varier les aliments...).

Après une journée bien occupée, nous aspirons souvent à des moments de repos et de calme le soir chez soi. Le repas est un moment propice à se détendre. Il peut alors être tentant de manger devant la télévision.

Cet atelier vous permet d'identifier, de comprendre et d'éviter les dangers de ce type de comportement.

! | Pour préparer et compléter ces ateliers, retrouvez des ressources documentaires et pédagogiques auprès de l'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé de Haute Normandie (IREPS). L'Agence Régionale de la Santé (ARS) propose également des formations pour les professionnels sociaux sur le thème de l'alimentation.

