

La littératie alimentaire en contexte de camps d'été : un modèle adapté pour passer à l'action !

Karine Chamberland, Dt.P.

Volume 19, Number 1, Spring 2021

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1084187ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1084187ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Ordre professionnel des diététistes du Québec

ISSN

2561-620X (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Chamberland, K. (2021). La littératie alimentaire en contexte de camps d'été : un modèle adapté pour passer à l'action ! *Nutrition Science en évolution*, 19(1), 29–33. <https://doi.org/10.7202/1084187ar>

LA LITTÉRATIE ALIMENTAIRE EN CONTEXTE DE CAMPS D'ÉTÉ : UN MODÈLE ADAPTÉ POUR PASSER À L'ACTION!

Karine Chamberland, Dt.P., coordonnatrice, Fondation Tremplin Santé



La littératie alimentaire constitue un ensemble d'attributs interreliés organisés en catégories, soit les connaissances alimentaires et nutritionnelles ; les connaissances culinaires ; l'auto-efficacité et la confiance ; les décisions en matière d'alimentation et les facteurs écologiques (externes). Ces attributs sont jugés importants et pertinents en contexte de santé publique (1).

INTRODUCTION

La littératie alimentaire

Apparu au cours des années 1990, le concept de littératie alimentaire (*food literacy*) tend à se développer davantage depuis la dernière décennie. Ce concept compte plusieurs définitions. Voici celle du projet de collaboration locale intitulée *Mesurer la littératie alimentaire en santé publique (The Locally Driven Collaborative Project: Measuring Food Literacy in Public Health)* utilisée dans cet article :

Ce modèle de la littératie alimentaire peut servir à planifier, à mettre en œuvre et à évaluer des programmes de promotion de la saine alimentation, notamment pour favoriser le développement sain des enfants (2).

L'application aux camps d'été

Actuellement, la littératie alimentaire est étudiée surtout dans le cadre de son intégration à des programmes en milieu scolaire. Si l'école semble

un environnement de choix pour promouvoir et enseigner les différentes composantes de la littératie alimentaire, plusieurs autres milieux, comme les camps d'été fréquentés par plusieurs milliers de jeunes chaque été, sont tout aussi pertinents.

Les camps d'été constituent un milieu propice à l'apprentissage d'une saine alimentation pour plusieurs raisons :

- > Les jeunes perçoivent leurs animateurs comme des modèles qui peuvent influencer et encourager les jeunes à adopter de saines habitudes alimentaires (3).
- > Il a été prouvé que les initiatives de littératie alimentaire sont plus efficaces lorsque les jeunes peuvent apprendre en expérimentant ce qui est enseigné (apprentissage expérientiel). La programmation des camps d'été comprend des activités interactives qui amènent les enfants à expérimenter et à bouger (3-4).

- > Le modèle de littératie alimentaire peut s'appliquer à d'autres groupes d'âge varié. En effet, les personnes responsables de l'animation, de la gestion et de la coordination des camps peuvent développer leur propre littératie alimentaire tout en contribuant à celle des jeunes. Cela permet de créer un environnement propice aux changements du comportement alimentaire des jeunes et des adultes de l'équipe d'animation.

D'un autre côté, la complexité liée à l'intégration d'activités de promotion d'une saine alimentation dans la programmation du camp d'été rend parfois plus difficile le passage à l'action. De ces constats est venue l'idée de développer un modèle de littératie alimentaire adapté aux camps d'été pour aider l'équipe d'animation à intégrer la saine alimentation dans ses activités avec les jeunes. Des outils d'animation, comme des activités pédagogiques et des formations, ont

30 également été développés pour faciliter le travail des équipes d'animation sur le terrain.

Cet article vise à présenter le processus de réflexion qui a abouti à la création d'un nouveau modèle de littératie alimentaire pour les camps d'été. Il démontre la pertinence d'appliquer la théorie pour mieux répondre aux besoins de la clientèle cible. La Fondation Tremplin Santé a permis de concrétiser ce travail amorcé il y a deux ans.

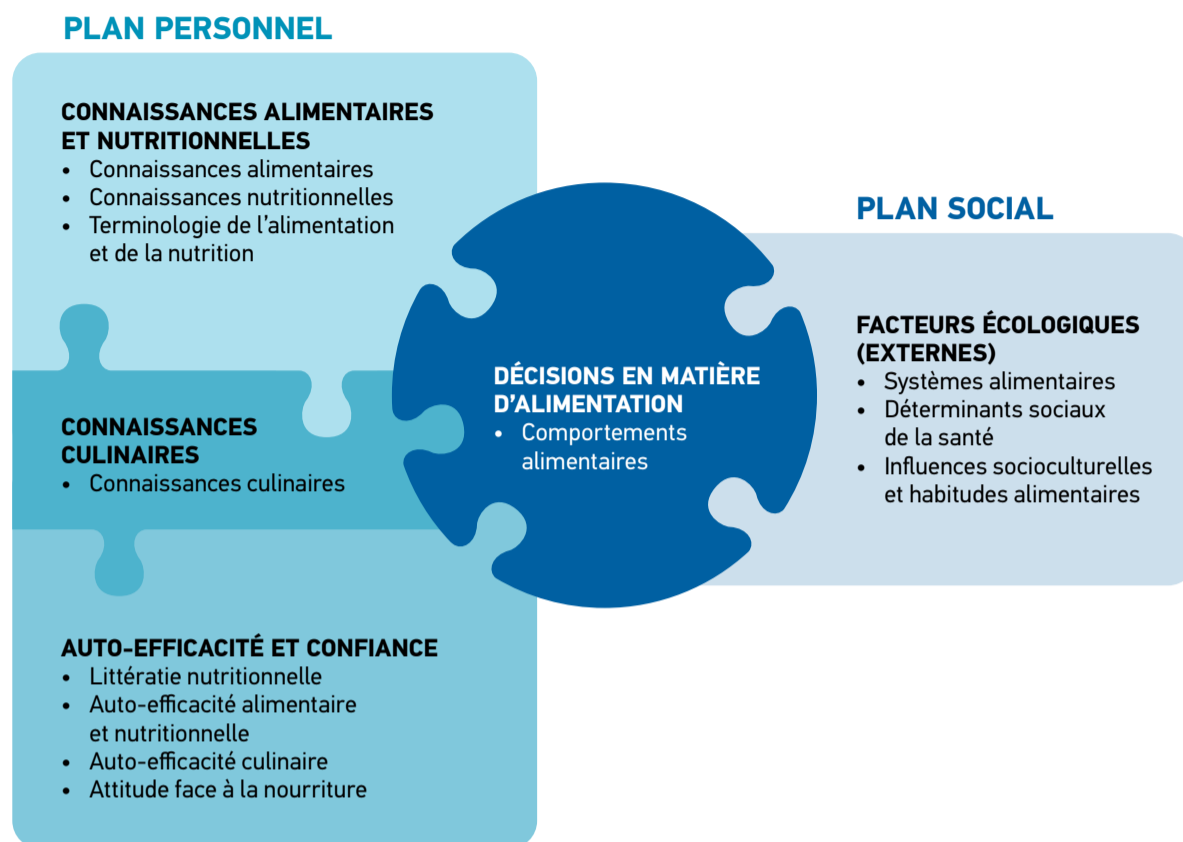
ASPECTS MÉTHODOLOGIQUES

Processus de développement du modèle

Le développement du projet a commencé par une recension narrative des écrits de la littérature. Cette recension a permis de dégager les points suivants :

- > Le développement de la littératie alimentaire chez les jeunes comporterait plusieurs avantages comme entre autres, une augmentation des connaissances des jeunes à l'égard de la saine alimentation, la valorisation des boissons et des aliments santé, un plus grand intérêt des jeunes à l'égard des aliments sains (5).
- > Il est important d'accroître la littératie alimentaire des jeunes au Canada pour pallier la diminution de l'exposition à la préparation des repas et favoriser la consommation du nombre recommandé de fruits et légumes, pour ne nommer que ces deux exemples (4).
- > L'adaptation du nouveau modèle intègre des éléments essentiels de plusieurs théories du changement des comportements pour favoriser l'adoption de comportements alimentaires sains et durables (3, 6-12) ; mentionnons, entre autres, l'action au niveau de l'attitude, du sentiment de contrôle et de la norme sociale, concepts

Figure 1. Les douze éléments caractéristiques de la littératie alimentaire classés en cinq catégories



Source: projet de collaboration locale intitulé «Mesurer la littératie alimentaire en santé publique» (2018)

tirés de la théorie du comportement planifié ainsi que l'approche pratique d'apprentissage par l'action inspirée de l'approche *Learning by Doing* (11).

Plusieurs lignes directrices ou politiques canadiennes pertinentes à la littératie alimentaire ont également été consultées pour adapter le modèle au contexte national et provincial (13-20). C'est le cas notamment de la nouvelle mouture du *Guide alimentaire canadien* qui aborde les éléments à considérer dans le cadre du développement de la littératie alimentaire. Une liste des références et des ressources canadiennes sur la littératie alimentaire a également été consultée pour s'inspirer des bonnes pratiques actuelles.

Ce travail a suscité une réflexion sur :

- > Les objectifs poursuivis par notre organisme avec ce projet ;
 - La Fondation Tremplin Santé souhaite que tous les outils (activités, formations, etc.) développés se rattachent à une

sphère de la littératie alimentaire. Ainsi, les camps pourront fonder leurs initiatives sur ce modèle et créer des liens entre leurs actions et les effets souhaités en matière d'adoption de saines habitudes alimentaires chez les jeunes et l'équipe d'animation du camp.

- > La pertinence de la littératie alimentaire dans un camp auprès d'une clientèle jeunesse ;
 - L'intégration de la littératie alimentaire dans la programmation d'un camp, c'est faire en sorte que le plus de jeunes possible acquièrent des compétences et des connaissances alimentaires dans un contexte ludique ; c'est favoriser des changements de comportements alimentaires sains et durables. Il y a également un souci de continuer de transmettre les messages clés promus par d'autres partenaires dans d'autres types de milieux que fréquentent les jeunes.

- > La définition de la littératie alimentaire dans le contexte d'un camp d'été;
 - Dans le but de favoriser l'adoption des comportements alimentaires sains, la littératie alimentaire au camp consiste à...
 1. Apprendre les caractéristiques des aliments
 2. Développer ses habiletés alimentaires;
 3. Se sentir capable et avoir confiance en soi;
 4. Bonifier l'environnement alimentaire;
 5. Miser sur le plaisir;
 6. Prendre de bonnes décisions. Cette définition est tirée de la littérature, comme il a été mentionné précédemment, adaptée et vulgarisée pour la clientèle cible.
- > Les facteurs facilitant les initiatives de promotion d'une saine alimentation dans les camps d'été.
 - Des sondages auprès des gestionnaires et des animateurs de camps d'été ont relevé plusieurs obstacles. Parmi ceux qui reviennent le plus souvent, mentionnons :
 - Le manque de ressources (financières, humaines, matérielles);
 - Le manque de formation de l'équipe d'animation en matière de saine alimentation;
 - L'adoption de comportements alimentaires peu salutaires par certaines personnes des équipes d'animations;
 - Une norme sociale qui décourage la mise en place d'initiatives de promotion de la saine alimentation dans le camp;
 - Une gestion complexe des allergies alimentaires;
 - Le manque de temps pour la préparation des activités;

- Une méconnaissance des ressources existantes.
- D'un autre côté, plusieurs facteurs facilitants ont été notés :
 - Un financement ou un budget alloué aux initiatives de promotion de la saine alimentation;
 - La formation et la motivation des animateurs et des animatrices;
 - Du matériel pour les activités;
 - L'accès à une banque d'idées;
 - Des meneurs enthousiastes dans l'équipe d'animation;
 - Une norme sociale en faveur de la saine alimentation au camp;
 - Des partenariats avec d'autres organisations pour la mise en place du projet (p. ex., milieu scolaire dans le cadre d'un projet de jardinage).

La recension des barrières et des facteurs facilitants est le fruit de l'analyse des perceptions de l'équipe Tremplin Santé à la suite de l'accompagnement des milieux, d'une revue de littérature des études en milieu scolaire (les études dans les camps sont inexistantes) et des expériences vécues par les milieux (recueillies par sondage des gestionnaires de camps d'été). Il s'agit d'une liste non exhaustive. Le modèle de littératie alimentaire et les activités qui y seront reliées permettront de lever ces barrières et de mettre en avant les facteurs facilitants pour une meilleure intégration de la saine alimentation dans tous les milieux.

Processus de validation

Le modèle sera validé par un groupe de diététistes-nutritionnistes évoluant dans le secteur de la santé publique, de la promotion de la santé ou œuvrant pour la littératie alimentaire chez les jeunes. Ce processus n'est pas encore développé.

Processus d'évaluation

Une évaluation sera faite auprès des gestionnaires et des animateurs de camps d'été pour vérifier l'adaptabilité du modèle, sa pertinence et sa compréhension par la clientèle des camps. Ce processus n'est pas encore développé.

PRÉSENTATION DES COMPOSANTES DU MODÈLE

Pour déterminer le modèle de littératie le plus représentatif pour les camps d'été canadien, un premier exercice a été fait. À partir de tous les modèles existants sur la littératie alimentaire, des liens avec les théories de changement de comportement et avec les politiques canadiennes en santé publique, une première ébauche a été faite pour rassembler tous les éléments essentiels. Voici les composantes retenues :

> Mon environnement

Un volet « environnement » pour représenter tout ce qui peut influencer le comportement alimentaire d'un jeune au camp (p. ex., : ressources matérielles, financières et humaines pour mettre en place des activités en nutrition, l'équipe d'animation, la mission et les valeurs du camp, les politiques du camp, la norme sociale, la municipalité/ville où se trouve le camp, les producteurs locaux à proximité, l'offre alimentaire au camp, la culture et les traditions entourant la saine alimentation au camp, etc.).

> J'apprends

Un volet « individuel » portant sur les connaissances alimentaires, comme le concept de variété, l'assiette équilibrée, la reconnaissance des goûts et des préférences, le langage alimentaire, l'origine des aliments, le processus de transformation des aliments, l'alimentation écoresponsable, les pratiques alimentaires d'autres cultures, etc.

> J'expérimente

Un volet « individuel » sur les compétences alimentaires qui comprennent les techniques culinaires, les habile-

32 tés de jardinage, la manipulation sécuritaire des instruments de cuisine et des aliments, la planification des repas, la gestion des déchets alimentaires, l'exploration sensorielle, etc.

> Je perçois les aliments

Un volet « individuel » axé sur la relation avec la nourriture et abordant les signaux de la faim et de la satiété, la diversité des corps et l'image corporelle, etc.

> Je suis capable

Un volet « individuel » orienté sur l'efficacité personnelle où sont abordées les notions d'autonomie, d'application concrète des connaissances acquises, de marketing alimentaire.

> J'ai confiance

Un volet « individuel » sur la confiance en soi qui fait appel aux concepts de motivation et de volonté de passer à l'action.

> Je m'amuse

Un volet « plaisir » (qui recoupe les autres volets), essentiel à la promotion d'une saine alimentation dans un camp d'été.

> Ce que j'en pense, ce que je contrôle, ce qui m'entoure

Un volet inspiré de la théorie du comportement planifié qui traite de la norme sociale, de l'attitude et de la perception du contrôle.

> Je décide

Un volet « prise de décision » où tous les facteurs qui influencent la prise de décision chez le jeune sont abordés.

> Mon alimentation

Un volet dont la finalité est l'adoption ou le maintien de comportements alimentaires sains.

Bien que plusieurs de ces volets figuraient déjà dans les modèles préexistants, certains sont innovants et directement reliés au contexte des camps d'été, notamment l'accent sur le plaisir, l'expérimentation et la notion d'environnement élargi. À noter qu'un visuel vulgarisé et adapté à la clientèle sera également proposé pour permettre aux camps une meilleure intégration des concepts théoriques. De nombreux outils sont

également développés pour favoriser la cohérence et l'application des connaissances sur le terrain.

APPLICATION PRATIQUE

Facteurs facilitant l'application dans la réalité

Le fait d'adapter le modèle avec des mots-clés simplifiés et un visuel adapté aux camps favorise l'appropriation de l'outil par le milieu.

Facteurs limitant l'application dans la réalité

La réalité des camps d'été requiert la vulgarisation des termes employés en littérature alimentaire. Il faut donc utiliser le vocabulaire approprié pour une utilisation concrète du modèle. D'autres facteurs, comme un maigre budget attribué aux initiatives de promotion de la saine alimentation, le manque de connaissances des animateurs sur la saine alimentation et le manque de temps peuvent être des freins à l'intégration du modèle.

Retombées pour les camps d'été

L'intégration du nouveau modèle adapté de littérature alimentaire dans les camps pourrait, par la mise en place d'actions concrètes en saine alimentation, avoir des répercussions positives à long terme sur les comportements alimentaires des jeunes et de l'équipe d'animation. Une évaluation plus approfondie est nécessaire pour confirmer les retombées réelles dans le milieu.

CONCLUSION

Avec l'arrivée d'un nouveau modèle adapté, il serait pertinent de poursuivre le développement de ressources pédagogiques adaptées aux équipes d'animation. Ces ressources favoriseraient les apprentissages sur le terrain des animateurs et animatrices qui exercent un rôle de modèles. Ils encourageraient à leur tour les comportements alimentaires des jeunes sous leur responsabilité.

Chaque milieu fréquenté par les jeunes pourrait avoir son propre modèle de littérature alimentaire, adapté à son contexte et à sa réalité. Non seulement les actions entreprises pour la promotion de la saine alimentation seraient plus fréquentes, les intervenants seraient possiblement plus motivés.

Le développement et l'adaptation de ce modèle favoriseront une meilleure compréhension par les jeunes et les équipes d'animation des camps d'été des messages essentiels de promotion de la saine alimentation. ■

Références

Les hyperliens insérés dans les références ci-dessous exigent parfois que vous deviez les « copier-coller » dans la barre de recherche de votre navigateur.

1. The Locally Driven Collaborative Project: Measuring Food Literacy in Public Health. A Call to Action for Healthy Eating: Using a Food Literacy Framework for Public Health Program Planning, Policy, and Evaluation [En ligne]. 2017. Disponible: <https://www.publichealthontario.ca/-/media/documents/ldec-food-literacy-call-to-action.pdf?la=en>
2. The Locally Driven Collaborative Project: Measuring Food Literacy in Public Health. Food Literacy: A Framework for Healthy Eating [En ligne]. 2018. Disponible: https://www.odph.ca/upload/membership/document/2018-11/food-literacy-poster-front-back-final-for-web_1.pdf
3. Nutrition Connections. Effective education strategies to increase food and nutrition knowledge in children and youth [En ligne]. 2019. Disponible: https://nutritionconnections.ca/wp-content/uploads/2019/10/EB2_Food-and-Nutrition-Knowledge_FINAL.pdf
4. Ontario Food and Nutrition Strategy Group. Ontario food and nutrition strategy: a comprehensive evidence informed plan for healthy food and food systems in Ontario [En ligne]. 2017. Disponible: https://sustainontario.com/work/ofns/wp-content/uploads/sites/6/2017/07/Ontario_Food_and_Nutrition_Strategy_Report.pdf
5. Macdiarmid, J. I., Loe, J., Douglas, F., Ludbrook, A., Comerford, C. et McNeill, G. Developing a timeline for evaluating public health nutrition policy interventions. What are the outcomes and when should we expect to see them? *Public Health Nutrition*. 2011; 14(4): 729-739.
6. Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. In search of how people change. *American Psychologist*. 1992; 47:1102-1114.
7. Contento, I.R. Nutrition education: linking research, theory, and practice. *Asia Pac J Clin Nutr* [En ligne]. 2008; 17(1):176-179. Disponible: <http://211.76.170.15/server/APJCN/17/s1/176.pdf>

8. Cohen D. A., Scribner R. A., Farley T. A. A Structural Model of Health Behavior: A Pragmatic Approach to Explain and Influence Health Behaviors at the Population Level. *Preventive Medicine*. 2000; 30:146-154.
9. Beaudry M. et A.— M. Hamelin avec la collaboration de S. Blaney et K. Gravel. Introduction à la partie « PREDECE » du modèle « PRECEDE-PROCEED » pour planifier et évaluer des programmes de promotion de la santé: son application en nutrition publique [En ligne]. Cahier de nutrition publique no 3 (2006). Université Laval, Groupe d'études en nutrition publique. Disponible: <http://g3nutritiondiabete.org/site/wp-content/uploads/E-Lec-Guide-Precede-Proceed.pdf>
10. Michie, S., van Stralen, M.M., West, R. The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*. 2011; 6, 42.
11. Schank, R.C, Berman, T.R, Marpherson, K.A., rédacteurs. *Instructional-design Theories and Models: A New Paradigm of Instructional Theory* [En ligne]. Institute for the Learning Sciences at Northwestern University; 1999.
12. Kay D. et Kibble J. Learning Theories 101: application to everyday teaching and scholarships. *Adv Physiol Educ*. 2016 Mar; 40(1): 17-25.
13. La Table québécoise sur la saine alimentation. *Charte québécoise pour une saine alimentation* [En ligne]. Québec; 2019. Disponible: <https://tqsa.ca/charte>
14. Gouvernement du Canada. *Guide alimentaire canadien* [En ligne]. 2019 [modifié le 2020-03-17]. Disponible: <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
15. Ministère de l'Agriculture et de l'Agroalimentaire du Canada. *Politique alimentaire pour le Canada* [En ligne]. 2019. Disponible: <https://www.canada.ca/content/dam/aafc-aac/documents/20190613-fr.pdf>
16. Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation. *Politique bioalimentaire 2018-2025: alimenter notre monde* [En ligne]. 2018. Disponible: https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/agriculture-pecheries-alimentation/publications-adm/dossier/politique-bioalimentaire/PO_politiquebioalimentaire_MAPAQ.pdf?1552593128
17. Ministère de la Santé et des Services sociaux. *Politique gouvernementale de prévention en santé* [En ligne]. 2016. Disponible: <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2016/16-297-08W.pdf>
18. Organisation mondiale de la Santé. *Déterminants sociaux de la santé* [En ligne]. Disponible: https://www.who.int/social_determinants/fr/
19. Ministère de la Santé et des Services sociaux. *La santé et ses déterminants: mieux comprendre pour mieux agir* [En ligne]. 2012. Disponible: <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-202-06.pdf>
20. Ministère de la Santé et des Services sociaux. *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids* [En ligne]. 2012. Disponible: <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-289-03.pdf>



laPersonnelle

Assureur de groupe auto, habitation et entreprise

Tarifs de groupe. Service unique.



**Lorsqu'il s'agit d'assurance,
nous sommes plus forts ensemble**



Découvrez notre assurance de groupe auto, habitation et entreprise