bpost
PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE

# Éducation Santé

Un mensuel au service des intervenants francophones en promotion de la santé – **www.educationsante.be**
**N° 385** / **FÉVRIER 2022**

## COVID-19 : amplificateur d'inégalités sociales de santé

# Sommaire

**3**

RÉFLEXIONS
**COVID-19 :** amplificateur d'inégalités sociales de santé

**12**

OUTILS
**Des pISTes ? DépISTe !**

**8**

OUTILS
**La pyramide alimentaire des kids :** alimentation durable et adaptations

**15**

OUTILS
**Carrés Genre – Junior**

**11**

OUTILS
**Du punch dans ta boite à lunch**


## Et aussi…

- **Quand fêtes riment avec alcool, ce que dit notre société aux jeunes,** Question Santé
- **Vers un système de santé couvrant véritablement tous les besoins des patients ?,** Centre Fédéral d'Expertise des Soins de Santé (KCE)
- **Pour ses 10 ans d'existence, le site Mongeneraliste.be s'offre une refonte complète,** Société Scientifique de Médecine Générale (SSMG)
- **L'accès aux soins de santé est alarmant pour les personnes vulnérables en Europe,** Médecins du Monde – Dokters van de Wereld

Retrouvez tous nos articles et les inédits sur notre site www.educationsante.be

Le choix d'utiliser l'écriture inclusive est laissé à l'appréciation de chaque auteur·e. Pour une question d'accessibilité et de confort de lecture, l'usage du masculin peut être choisi pour évoquer les personnes, quel que soit leur genre et dans le respect de chacun·e.

Retrouvez-nous aussi sur : www.facebook.com/revueeducationsante


**MENSUEL** (11 numéros par an, ne paraît pas en août). **ABONNEMENT :** gratuit pour la Belgique. Pour l'étranger, nous contacter. **RÉALISATION ET DIFFUSION :** Alliance nationale des mutualités chrétiennes, dans le cadre de la Cellule de Coordination intermutualiste ANMC-UNMS. **ONT COLLABORÉ CE MOIS-CI :** Julie Berteyn, Julie Hayette, Charlotte de Becker, Laure De Myttenaere, Outilthèque PIPSa. **RÉDACTRICE EN CHEF :** France Gerard (education.sante@mc.be). **ÉQUIPE :** Rajae Serrokh, Juliette Vanderveken. **CONTACT ABONNÉS :** education.sante@mc.be. **COMITÉ STRATÉGIQUE :** Martine Bantuelle, Emmanuelle Caspers, Martin de Duve, Christel Depierreux, Dominique Doumont, Damien Favresse, Gaëlle Fonteyne, Olivier Gillis, Emma Holmberg, Marie Lefebvre, Denis Mannaerts, Daphné Scheppers, Catherine Spièce, Bernadette Taeymans, Chantal Vandoorne. **COMITÉ OPÉRATIONNEL :** Pierre Baldewyns, Nathalie Cobbaut, Dominique Doumont, Anne-Sophie Poncelet, Juliette Vanderveken. **ÉDITEUR RESPONSABLE :** Alexandre Verhamme, chaussée de Haecht 579/40, 1031 Bruxelles. **MISE EN PAGE :** Émerance Cauchie. **ISSN :** 0776 - 2623. Les articles publiés par Éducation Santé n'engagent que leurs auteurs. La revue n'accepte pas de publicité. Les textes parus dans Éducation Santé peuvent être reproduits après accord de la revue et moyennant mention de la source. **POUR TOUS RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES :** Éducation Santé ANMC, chaussée de Haecht 579/40, 1031 Bruxelles. **INTERNET :** www.educationsante.be. **COURRIEL :** education.sante@mc.be. Pour découvrir les outils francophones en promotion de la santé : **www.pipsa.be**. Les textes de ce numéro sont disponibles sur notre site **www.educationsante.be**. Notre site adhère à la plate-forme **www.promosante.net**. Éducation Santé est membre des fédérations wallonne et bruxelloise de promotion de la santé. Bureau de dépôt : Bruxelles X – ISSN 0776-2623. Numéro d'agréation : P401139. Crédit photos : AdobeStock.





ES_385.indd 2 20/01/22 15:22

# COVID-19 : amplificateur d'inégalités sociales de santé

Le 12 octobre 2021, l'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) organisait une journée de réflexion intitulée « Inégalités sociales de santé et COVID-19 ». L'occasion pour les professionnel·les de la santé présent·es, de faire le point sur les nombreuses séquelles laissées par cette crise sanitaire inédite, notamment chez les plus vulnérables.

**JULIE BERTEYN ET JULIE HAYETTE,** Service de promotion de la santé de la MC

RÉFLEXIONS

Plusieurs expert·es ont ainsi pu partager leur expérience de terrain et leur analyse de la situation. Toutes les interventions ont convergé vers un même constat : la crise sanitaire a amplifié les inégalités sociales déjà présentes avant la crise. Le coronavirus peut infecter tout le monde mais « tout le monde » n'y est pas exposé de la même manière. Les mesures prises (distanciation sociale, bulle sociale, télétravail, métiers essentiels…) résonnent différemment selon nos contextes de vie, nos capitaux sociaux et économiques, renforçant ainsi les inégalités sociales existantes.

C'est **Helen Barthe-Batsalle**, directrice de l'OSH, qui a posé le contexte de cette journée en rappelant l'importance de la question des inégalités d'accès aux droits fondamentaux, au sein des missions de l'OSH. La santé des individus, considérée comme un droit fondamental, varie en fonction de certaines conditions comme l'accès à un logement, à l'éducation, à une alimentation saine et suffisante, à un travail décent, à un environnement sain, à une justice sociale… L'ensemble de ces déterminants de santé, distribués de manière inégale au sein de la population, génère des inégalités sociales de santé et impacte la manière dont les individus font face à la crise sanitaire.

Les intervenant·es invité·es ont ensuite pu témoigner des effets directs de cette crise sur leur public et des impacts dans leur champ d'action.

## « L'impact de la crise sur les populations les plus précaires et sur la pauvreté en Région wallonne »

Cette période inattendue a créé un état de panique au sein de la population. Toutefois, tenant compte des conditions de logement, des ressources financières, de l'organisation familiale… tout le monde n'était pas sur le même pied d'égalité face à la compréhension de la maladie, à ses risques et à la capacité de respecter les mesures sanitaires en vigueur. Cette crise est ainsi venue s'ajouter aux difficultés déjà bien présentes chez certain·es.

Selon **Christine Mahy** (secrétaire générale du Réseau wallon de Lutte contre la Pauvreté), la crise n'aurait pas impacté le budget des familles de la même manière, la vie à la maison s'avérant variablement coûteuse. S'il est vrai que les dépenses liées à la consommation d'eau, d'électricité, de chauffage ont augmenté pour toutes les familles, le confinement en a aussi limité d'autres chez les plus favorisées, en particulier celles liées aux loisirs, aux voyages, aux sorties… Cette pause imposée permettant même à certaines d'entre elles d'augmenter leur épargne alors que les plus vulnérables se sont appauvries en partie, du fait de la perte de revenus et de l'augmentation des prix liés aux besoins prioritaires (alimentation, matériel informatique…). De nombreuses personnes se sont alors retrouvées en difficulté financière (certain·es travailleur·euses, les petits indépendant·es, les familles monoparentales, les étudiant·es, les personnes âgées et/ou isolées, les personnes mal logées…).

Un autre constat partagé par Christine Mahy est le coup d'accélérateur de la crise sanitaire sur la désaffiliation sociale et la numérisation. Celles-ci ont entrainé de réelles difficultés d'accessibilité à l'aide sociale. À la sortie de la première vague, les travailleur·euses de terrain constataient d'ailleurs qu'une partie de leurs bénéficiaires avait disparu des radars. Elle déplore également une perte de confiance envers les instances politiques car beaucoup de personnes ne se sont pas senties concernées par leurs discours.

Fort heureusement, de nombreux acteurs et actrices de terrain se sont « réinventés » en développant et en proposant diverses initiatives dont des espaces de rencontres, des pratiques novatrices plus souples pour rencontrer leur public malgré les règles en vigueur…

## « Les enfants aussi paient un prix élevé en raison de la crise sanitaire »

**Bernard De Vos** (Délégué général aux Droits de l'Enfant) appuie le fait que la crise n'a fait que révéler et amplifier les problèmes préexistants avant la crise sanitaire tels que la pauvreté, le décrochage et l'abandon scolaire, les difficultés relationnelles au sein des familles, le maintien des liens dans les familles séparées…

Les mesures dictées pour endiguer la propagation du virus n'ont pas été vécues de la même manière par toutes les familles. Lorsque le confinement a été annoncé, certaines d'entre elles ont été renvoyées à leur situation personnelle. Si les conditions de vie des sphères privées n'étaient pas



ES_385.indd 4 20/01/22 15:22

optimales en temps « normal », elles l'ont été encore moins durant l'épidémie.

La période de confinement a par ailleurs été très compliquée pour les enfants qui évoluent dans un contexte où maltraitance et/ou négligence sont présentes. Ces enfants se sont retrouvés confrontés à leurs tortionnaires avec très peu de contacts extérieurs. Il a fallu attendre un certain temps pour que les services d'aide se réorganisent et puissent reprendre contact avec ces enfants via une écoute active par téléphone et/ou internet.

Les enfants porteurs d'un handicap ont également souffert durant cette période. La plupart n'ont plus eu accès à leur institution et se sont retrouvés totalement à charge de leur famille.

Bernard Devos déplore qu'au moment de la réouverture, on ait donné la priorité aux écoles et non à un système éducatif qui inclut les écoles de devoirs, les services d'Aide en Milieu Ouvert (AMO), ainsi que tous les autres services associatifs qui agissent en soutien scolaire. En pensant globalement au système éducatif, on n'oublie pas celles et ceux qui en ont le plus besoin et on tente de réduire les inégalités sociales entre les enfants.

Il terminera son intervention en déplorant qu'au cours de la crise, aucun discours n'ait été adressé directement aux enfants et aux jeunes pour leur expliquer l'état de la situation et le choix des mesures prises. Les informations ont toujours été données de manière unilatérale sans aucune adaptation de langage. Cette tâche a été laissée aux familles avec des compétences qui leurs sont propres et très inégales d'une famille à l'autre. Il a fallu attendre que la situation dérape à certains endroits dans notre pays et que les pédopsychiatres montrent leur inquiétude par rapport à la santé mentale de la jeunesse pour qu'on adapte l'information à ce public cible et qu'on le laisse s'exprimer sur la manière dont il a vécu l'application des mesures.

## « Avec la crise sanitaire, l'insécurité alimentaire »

Durant la première période de confinement, les demandes d'aide alimentaire (principalement sous forme de colis alimentaire) ont augmenté de 30% en Région wallonne, explique **Catherine Rousseau** (chargée de projets à la Fédération des Services Sociaux). Suite à cette première vague, celles-ci ont continué d'augmenter mais moins rapidement. Aujourd'hui, les demandes tendent à se stabiliser mais à un chiffre encore trop élevé. La difficulté de faire appel à l'aide alimentaire est également mise en évidence et les raisons en sont diverses : gêne d'y recourir, méconnaissance des services, fermeture des structures d'aide…

Face à cette situation, la Fédération des Services Sociaux (FDSS) met en évidence plusieurs recommandations afin de répondre à l'urgence en temps de crise.

### 1. La première porte sur la quantité, la qualité et le respect de la dignité

Dans ce contexte de crise sanitaire, de nombreuses demandes n'ont pu être satisfaites. À cela s'ajoute le manque de respect de la dignité humaine comme les longues files dans l'espace public, l'absence de choix des denrées correspondant aux besoins ou aux préférences des personnes, un manque de qualité et de diversité de certains produits (produits frais ou recours à des invendus)…

Il convient donc d'accueillir toutes les demandes et de les orienter vers les services les plus aptes à y répondre. De même, l'aide alimentaire nécessite une diversification de l'offre pour mieux répondre aux besoins des familles et des personnes dans le besoin (colis ou soutien financier).

### 2. La seconde porte sur l'organisation et l'accessibilité

Il s'agit d'encourager un assouplissement des critères d'accessibilité, l'élargissement de l'offre ainsi que la diversification des formes d'aides, afin de répondre au mieux aux nouveaux besoins qui sont apparus. L'implication des bénéficiaires dans les prises de décisions relatives à l'organisation des services d'aide alimentaire est également préconisée.

### 3. La troisième porte sur le caractère structurel de l'alimentation de qualité

De nouvelles politiques structurelles fortes soutenant un système de démocratie alimentaire (une alimentation saine, en suffisance et de qualité pour tous) ainsi qu'un système alimentaire inclusif doivent voir le jour. Celles-ci permettront de lutter contre les inégalités sociales face à



ES_385.indd 5 20/01/22 15:22

l'alimentation, d'assurer l'accès à un revenu décent pour tous, à l'inclusion et à la protection sociale.

## « Quand vieillissement et pandémie se croisent »

Au travers de son exposé, **Violaine Wathelet** (secrétaire politique d'Enéo, le mouvement des aînés de la MC) a souhaité mettre en évidence le lourd tribut payé par les ainés durant la crise mais également la stigmatisation dont ils sont souvent victimes dans notre société.

Cette crise a mis à jour un certain nombre de dysfonctionnements relatifs aux Maisons de Repos et aux Maisons de Repos et de Soins, comme le manque de coordination avec les autres structures de soins, des cas de maltraitance, un personnel en sous-effectif ainsi que la difficulté de prendre en considération tous les aspects de la santé comme la dimension psychologique.

Les personnes âgées, souvent mises de côté, sont sujettes à de nombreux stéréotypes, certains laissant croire qu'elles ne sont plus capables de décider ce qui est le mieux pour elles-mêmes. Or lorsqu'on envisage la vieillesse par la porte du vieillissement biologique, l'attention portée aux plus âgé·es se centre presque essentiellement sur le curatif délaissant ainsi le care c'est à dire le bien-être.

## « Le COVID-19 ou la COVID-19 : juste une question de genre ? »

La parole est donnée à **Manoë Jacquet** (coordinatrice de Femmes et Santé et responsable du réseau « Femmes, genre et santé »). Au-delà du débat de genre autour du mot « COVID », la maladie et ses complications ne semblent pas avoir affecté les hommes et les femmes de la même manière. Les chiffres montrent que les femmes ont été plus nombreuses à contracter le virus alors que les hommes ont développé des formes plus graves de la maladie et présenté un taux de mortalité plus élevé. Les femmes ont en effet été particulièrement exposées au risque de contamination du fait des secteurs d'activité où elles sont majoritaires. C'est le cas du secteur hospitalier où elles représentent 80 % du personnel, des maisons de repos et de soins (88 %), des maisons de repos pour personnes âgées (86,5 %), des crèches (96 %), de l'aide à domicile (95 %) ou du commerce de détail ou en grandes surfaces (60 %).

Comme l'ont souligné les intervenant·es précédent·es, les mesures spécifiques qui ont été mises en application pour limiter la transmission du virus n'ont pas engendré les mêmes conséquences pour toute la population. Elles ont été construites sur un modèle de famille "standard" en perte de vitesse et qui correspond de moins en moins au modèle actuel.

## « De l'intersectionnalité à la syndémie : COVID-19 et inégalités sociales de santé »

**Charlotte Pezeril** (docteure en anthropologie sociale et directrice de l'Observatoire du Sida et des Sexualités à l'ULB) aborde la question de la crise COVID sous l'approche de la réduction des risques (comme elle l'a été pour le VIH). Cette stratégie suggère de faire confiance aux individus dans le choix de stratégies adéquates en fonction de leur situation et de leur capacité d'agir.

En référence et en comparaison avec la problématique du VIH, ce qui a été mis de côté dès le départ de la crise sanitaire, c'est d'abord l'exclusion de la promotion de la santé au profit d'une approche épidémio-médicale. La crise du VIH avait pourtant démontré l'importance de la responsabi-

ES_385.indd 6 20/01/22 15:22

lisation et non pas de la criminalisation des comportements à risque. La responsabilisation, c'est reconnaitre la capacité de réflexion et d'action des citoyens. Pour qu'elle soit opérationnelle, il faut leur donner les moyens de pouvoir l'exercer, comme leur expliquer les bienfaits et les risques de la vaccination par exemple. Les citoyennes et citoyens pourront alors faire un choix éclairé en fonction des coûts-bénéfices de chacune des stratégies.

La crise COVID a été présentée comme une pandémie. Or, selon Richard Horton, rédacteur en chef du Lancet, il faut étendre ce concept et parler de « syndémie ». Une position que Charlotte Pezeril partage également. Une syndémie se définit par la synergie de plusieurs maladies ou problèmes concentrés de manière anormalement élevée dans une population donnée. Dans le cadre de la crise sanitaire qui nous occupe actuellement, cela revient à mettre l'accent sur le côté viral de la maladie (la COVID) en prenant en compte l'ensemble des pathologies chroniques non transmissibles (diabète, obésité, maladies cardiovasculaires…). Toutes ces pathologies ont fortement augmenté depuis une trentaine d'années dans nos pays occidentaux, notamment en raison de la pollution atmosphérique, de la malbouffe et également de l'accroissement des inégalités sociales.

## « La crise sanitaire comme révélatrice et amplificatrice de la fracture numérique. »

**André Delacharlerie** est responsable de L'Observatoire du numérique et du programme Éducation à l'Agence du Numérique. Selon le dernier Baromètre 2021 de maturité numérique des citoyens wallons[1], l'Agence du Numérique et du Service Public de Wallonie recommande plus d'éducation au numérique et plus d'inclusion de tous.

Ainsi, l'éducation du numérique doit être renforcée à plusieurs niveaux :

- dès l'école fondamentale par une éducation aux concepts du numérique et par une utilisation du numérique dans tous les apprentissages ;
- dans les formations qualifiantes auprès des Jeunes (IFAPME) et les demandeurs d'emploi (FOREM) ;
- au long du parcours professionnel par la formation continuée dans les entreprises ;
- pour tous les citoyens par des actions de soutien à l'inclusion dans le monde associatif et des programmes d'éducation permanente via les grands médias.

En parallèle, il est important que des actions d'aide à l'équipement et à la connexion des plus démunis soient mis en place tout en veillant à l'ergonomie des interfaces informatiques.

## Un bilan ?

L'ensemble de ces interventions illustre combien il est important que la santé et les actions de promotion de la santé soient inscrites au sein de toutes les politiques de manière à développer une action de santé publique efficace et collective.

À l'heure où l'on prône l'universalisme proportionné dans les actions de promotion de la santé, il est décevant de constater que dans la gestion d'une crise sanitaire comme celle du COVID, tout a été géré de manière universelle. Il est important de donner les moyens aux individus d'adopter les réponses efficaces pour mieux gérer les impacts de cette crise.

Cependant, concluons sur une note positive en soulignant que durant cette crise de nombreuses initiatives solidaires et bénévoles ont vu le jour. Et pour reprendre les mots de Marius Gilbert : « *Remettre le collectif au cœur de nos sociétés, voilà bien le défi pour demain* ».

1 Ce baromètre vient d'être publié très récemment et porte sur 2 184 réponses qui ont été collectées entre le 28 janvier et le 19 mars 2021 auprès d'un échantillon de la population résidant en Wallonie et âgée de 15 ans et plus. Cet échantillon a été structuré de manière à garantir une représentation valide des deux genres, de toutes les classes d'âge, des différentes catégories socioprofessionnelles, des différents niveaux d'éducation et de tous les types de ménages. La collecte s'est effectuée au départ d'une sollicitation téléphonique réalisée pour 70% sur des numéros de lignes mobiles et pour 30% sur des lignes fixes



ES_385.indd 7 20/01/22 15:22

# La pyramide alimentaire des kids : alimentation durable et adaptations

OUTILS

La pyramide alimentaire est un outil de référence pour aborder l'alimentation équilibrée. Elle est mise à jour régulièrement afin de refléter l'état des connaissances scientifiques et d'être en phase avec les objectifs nutritionnels. Aujourd'hui, une version spéciale « kids » a été déclinée.

Entretien avec Nicolas Guggenbühl, professeur de nutrition à la HE Vinci et Expert Nutrition chez Karott' qui a participé au développement de cette pyramide, à la demande de l'Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité (Apaq-W).

**CHARLOTTE DE BECKER,** Service de promotion de la santé de la MC

## Qu'est-ce qui a motivé cette nouvelle version ?

Développée dans le cadre de l'initiative « Graines d'AGRI » de l'Apaq-W (voir encadré), « cette version a été réalisée à la suite de demandes multiples de la part des enseignant·es qui font de l'éducation nutritionnelle à l'école et utilisent la pyramide actuelle qui n'a pas été conçue pour les enfants » explique Nicolas Guggenbühl. Il précise : « cette pyramide s'adresse spécifiquement aux 6-12 ans. C'est une tranche d'âge particulièrement intéressante pour faire passer des messages d'éducation pour la santé en matière de nutrition. C'est juste avant l'adolescence, qui elle n'est plus le bon moment. À cet âge, l'enfant est suffisamment grand pour comprendre un certain nombre de choses qui ne lui seraient pas accessibles plus jeune et, en même temps, il n'est pas encore dans la période de rejet et de révolution de l'adolescence. »

## Quelles sont les spécificités de cette pyramide ?

Au niveau de la structure générale de la pyramide, la base avec les différents étages n'a pas changé. La question de savoir si les étages « féculents » et « fruits & légumes » devaient être inversés a été examinée. En effet, pour les plus jeunes (4-5 ans), l'étage des « féculents » est plus important que celui des « fruits & légumes » mais ce n'est pas le cas

## Graines d'AGRI ?

C'est le service pédagogique de l'Apaq-W qui répond à deux missions décrétales :

- mettre en évidence le rôle de l'agriculture et des produits agricoles dans le développement durable ainsi que leurs fonctions sociale, culturelle, économique, environnementale et en matière de santé ;
- mettre en œuvre des actions pédagogiques et favoriser le développement au goût et aux saveurs.

Ce service propose gratuitement, aux enseignant·es, animateur·trices et guides, une série d'outils didactiques pour aborder le monde agricole et l'alimentation de proximité.

Une « boite à outils en ligne » reprend l'ensemble des outils édités, disponibles en téléchargement et/ou en version imprimée, et répartis selon quatre thématiques : l'agriculture locale, l'alimentation durable, les cultures et l'élevage.

Graines d'AGRI se propose également d'accompagner toutes demandes ou recherches de documentation complémentaires sur ces sujets.

Par cette initiative, l'Apaq-W entend recréer du lien entre les élèves, futurs consomm'acteurs, et l'agriculture.

ES_385.indd 8 20/01/22 15:22

des 6-12 ans. Pour ces derniers, en termes de poids, les « fruits & légumes » doivent bien représenter une part plus importante que les féculents.

Une différence toutefois avec la pyramide de l'adulte concerne le fait que les fruits et légumes sont mis à parts égales. Nicolas Guggenbühl explique ce choix : « *il n'y a pas de recommandations officielles sur les quantités respectives de fruits et légumes à consommer. Or, la consommation de fruits est dans le top 5 des priorités nutritionnelles (cf. Épi alimentaire). Et il est plus réaliste et plus accessible de favoriser la consommation de fruits que celle de légumes chez l'enfant et le gain en termes de santé avec juste cette majoration des fruits est extrêmement précieux.* »

© Graines d'AGRI

Les principales adaptations concernent les repères quantitatifs qui se situent sur le côté de la pyramide. Ceux-ci ont été adaptés aux enfants sur base des recommandations du Conseil Supérieur de la Santé et de l'expérience de diététiciennes pédiatriques. L'alcool a été supprimé des Non-indispensables. « *Ici, on n'aborde même pas le sujet car ce n'est pas une option* » insiste Nicolas Guggenbühl.

Les illustrations et le graphisme ont également été retravaillés pour être plus adaptés à l'enfant.

## Des messages complémentaires

De plus, trois messages complémentaires à la pyramide ont été ajoutés.

### « Manger sans écran »

Nicolas Guggenbühl explique la volonté de mettre en avant cette problématique soulevée par l'enquête de consommation : 1 famille sur 2 prend ses repas avec le poste de TV allumé. Or, il précise : « *les écrans viennent polluer l'acte de manger. Les études montrent que quand on a le cerveau qui est occupé à faire autre chose que manger, il y a toute une série de signaux qui ne sont pas véhiculés de la même façon ; ce sont les signaux de la satiété qui sont moins bien perçus. Et à cet âge-là, c'est essentiel. Il faut attacher de l'importance à ce moment qui est la consommation de nourriture et prendre son temps.* » Il poursuit : « *c'est la première fois que l'on met un message qui va au-delà des aliments et qui concerne la façon dont on consomme ces aliments.* » Et il conclut : « *c'est quelque chose qui fait partie de l'alimentation saine.* »

© Graines d'AGRI

### « Bon pour moi, bon pour ma planète »

« *De manière générale, il y a une volonté d'être davantage orienté vers la durabilité* » explique Nicolas Guggenbühl. En effet, Graines d'AGRI travaille à proposer des outils qui renforcent les gestes en faveur d'une alimentation durable et donc une alimentation saine basée sur la consommation de produits locaux, frais et de saison. Il mentionne : « *en ce sens, il y a beaucoup moins d'aliments ultra transformés représentés dans la pyramide. Il n'y a, par exemple, plus de paquet de céréales petit-déjeuner industrielles. De même, l'accent a été mis sur les fruits et légumes locaux ou européens.* » Avec les enjeux environnementaux actuels, cet aspect ne peut pas être mis de côté.

### Les enfants en cuisine

La réduction des produits transformés au profit du « fait maison » a également été illustrée avec des enfants qui cuisinent. « *Préparer de la nourriture ensemble, enfant avec parent, est essentiel pour l'enfant. L'expérience par le toucher, le fait de travailler l'aliment ou de le voir pousser dans un petit potager, tout cela participe à l'acceptation de l'aliment par la suite. Ainsi, pour faire aimer les légumes aux enfants, c'est beaucoup plus facile quand ils ont été impliqués dans la préparation du repas, quand ils ont croqué dans une carotte en l'épluchant, etc.* »

## Sur quels éléments repose cette pyramide ?

« *Une pyramide ne doit pas simplement illustrer ce qu'il faut consommer pour satisfaire ses besoins en nutriments. Elle doit aussi refléter ce que l'on connait aujourd'hui en termes de relations aliments-santé. On sort du strictement nutritionnel* », explique Nicolas Guggenbühl.

Les connaissances des relations aliments-santé sont développées par le projet Global Burden of Disease (GBD) de Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) de l'université de Washington. Les chercheur·euses du projet rassemblent et traitent les données de plus de 200 pays. Ils modélisent des relations et les quantifient en termes d'impact sur les DALYs (l'espérance de vie corrigée pour l'incapacité).

En Belgique, au niveau des facteurs de risque liés à l'alimentation, pour l'ensemble de la population, c'est le manque d'apport en céréales complètes qui a le plus d'impact négatif sur la santé. « *Ce qui est tout à fait contre intuitif. Un autre exemple : les gens stressent sur le sucre aujourd'hui alors que le sel tue davantage* », interpelle Nicolas Guggenbühl. « *C'est ce que ces données montrent. Et ce sont ces données qui sont utilisées pour formuler les recommandations alimentaires à côté des simples besoins en nutriments.* »



ES_385.indd 9 20/01/22 15:22

## Comment s'alignent les recommandations nutritionnelles et les enjeux de durabilité ?

« *Heureusement, pour la grande majorité, les objectifs prioritaires en matière d'alimentation saine comme, par exemple, manger plus d'aliments végétaux (fruits, légumes, légumineuses, fruits à coques, graines, etc.), vont dans le sens d'une empreinte carbone plus faible de l'alimentation* », explique Nicolas Guggenbühl. Il précise : « *c'est la même chose pour la réduction de la viande, le switch de matière grasse d'origine animale vers des matières grasses d'origine végétale, et la réduction des aliments transformés. Tout cela va dans le sens d'un plus faible impact carbone.* »

Mais il existe des points de friction. « *Le plus important, c'est probablement le poisson. Manger du poisson 1 à 2x/semaine dont 1x un poisson gras est une recommandation nutritionnelle importante pour satisfaire les besoins en EPA et DHA (acide gras oméga 3 à longue chaine) qui sont essentiels à tout âge et en particulier chez les enfants, pour le développement du système nerveux. Mais si on devait appliquer cette recommandation à l'ensemble de la population, cela poserait problème* », explique Nicolas Guggenbühl. Il importe alors d'orienter ses choix : « *s'assurer que le poisson est issu de la pêche durable si c'est un poisson pêché. Si c'est un poisson issu de l'aquaculture, s'intéresser à l'origine du produit, à ses conditions d'élevage, etc. (c'est ce qu'on appelle le « sourcing » de l'aliment)* ». Il en va de même pour la consommation de viande. C'est pourquoi Graines d'AGRI prône la consommation « moins mais mieux » de ces produits.

« *Mais la plupart des objectifs nutritionnels aujourd'hui sont des objectifs compatibles, parfaitement superposables, aux objectifs pour relever le défi climatique, les ressources que la planète peut offrir.* » souligne-t-il.

## Comment utiliser cet outil ?

La pyramide alimentaire est un outil qui est fort apprécié. Toutefois, Nicolas Guggenbühl précise : « *il n'y a aucun outil parfait qui à lui seul permet de faire passer tous les bons messages en matière d'alimentation équilibrée.* » Il poursuit : « *la pyramide sert de base visuelle à des explications orales. Une pyramide toute seule, il faut pouvoir l'interpréter. C'est pour cela que la pyramide est accompagnée d'un dossier pédagogique* ». Nicolas Guggenbühl confie son expérience : « *souvent, ce qu'on constate, c'est que chacun·e y va un peu de son point de vue. La conception d'une alimentation équilibrée est quelque chose qui fait souvent intimement appel à l'humain et à faire passer toute une série de prise de positions qui ne sont plus du ressort de la science nutritionnelle. C'est important de pouvoir mettre de côté les points de vue et de délivrer les bons messages ; et ceux-ci sont disponibles dans le guide pédagogique.* » Ainsi, Graines d'AGRI a demandé et collaboré au dossier pédagogique pour s'assurer que les enseignants y trouvent les ressources explicatives pour mieux appréhender la pyramide ainsi que des fiches activités pour les soutenir dans la mise en place de leçons autour de cette thématique.

### Où se procurer l'outil et le dossier pédagogique ?

Le dossier pédagogique et les fiches activités sont disponibles en téléchargement sur le site internet : Alimentation durable – Graines d'AGRI (grainesdagri.be).

Le kit avec le poster et la pyramide 3D est disponible gratuitement sur simple demande via le formulaire en ligne.

## Références


- Lebacq T. Environnement familial et alimentation des enfants. Dans : Lebacq T, Teppers E (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 1. WIV-ISP, Bruxelles, 2015
- Conseil Supérieur de la Santé. Recommandations alimentaires pour la population Belge adulte - 2019. Bruxelles: CSS; 2019. Avis n° 9284.
- S. Drieskens, R. Charafeddine, L. Gisle. Enquête de santé 2018 : Habitudes nutritionnelles. Bruxelles, Belgique : Sciensano ; Numéro de rapport : D/2019/14.440/64. Disponible en ligne : www.enquetesante.be
- Site Web de la FAO : Recommandations alimentaires et durabilité | Recommandations alimentaires | Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (fao.org)
- L'Épi Alimentaire : L'Épi Alimentaire, 5 priorités pour mieux manger | Food in Action




ES_385.indd 10 20/01/22 15:22

# Du punch dans ta boite à lunch

Face aux enjeux actuels d'une alimentation saine et durable, le service de Promotion de la santé de la Mutualité Chrétienne (MC) a développé un outil pratique destiné aux familles, pour faciliter l'organisation de lunchs équilibrés et de saison.

OUTILS

**CHARLOTTE DE BECKER,** Service de promotion de la santé de la MC

## PRÉSENTATION DE L'OUTIL

L'outil « Du punch dans ta boite à lunch » se présente sous la forme d'un calendrier papier. Au fil des mois, il illustre les fruits et légumes locaux et de saison tout en proposant des idées équilibrées et originales pour garnir les boîtes à tartines, des Do it yourself et des trucs et astuces pour se faciliter la vie.

### Objectifs de l'outil

Le souhait est de proposer aux parents un support pour associer les enfants à l'élaboration d'une boite à lunch saine et respectueuse de l'environnement. Il poursuit les objectifs suivants :

- soutenir les parents qui voudraient être plus originaux dans la préparation des lunchs ;
- donner des idées de garnitures équilibrées pour favoriser la variété ;
- rassurer les parents (sur les quantités, l'équilibre alimentaire du lunch la conservation et l'hygiène) ;
- soutenir les démarches écologiques.

### Contenu de l'outil

L'outil se compose de trois parties :

- des recommandations nutritionnelles et des conseils pour composer un lunch équilibré ;
- des recettes au format sketchnoting très visuel pour préparer des produits de base : wraps maison, pain, pitta, quiche, pâte à crêpes, etc. ;
- mensuellement, les fruits et légumes de saison et locaux accompagnés d'idées de lunch, de trucs & astuces et DIY orientés vers la durabilité.

### Où se procurer l'outil ?

Le calendrier « Du punch dans ta boite à lunch » est téléchargeable sur mc.be/inforsante.
Il peut aussi être commandé gratuitement à l'adresse promotion.sante@mc.be.

En bonus, des « petits mots d'attention » sont détachables à la fin de l'outil et peuvent être glissés dans les boites à lunch des enfants.

Les enfants sont invités à participer en pointant les fruits et légumes qu'ils ont goûté ; et les recettes de base leur sont plus accessibles grâce au format sketchnoting.

### Public cible

L'outil s'adresse aux familles ; d'abord fait pour les parents, il veut aussi associer les enfants de 3 à 12 ans.

© MC



ES_385.indd 11 20/01/22 15:22

# Des pISTes ? DépISTe !

Le groupe des Points Relais Sida se mobilise pour créer son propre support d'animation : « Des pISTes ? DépISTe ! ». Sous la forme d'un jeu de table, ce nouvel outil est destiné à aborder la question des Infections Sexuellement Transmissibles (IST) avec les jeunes. Des modes de transmission aux traitements, en passant par le dépistage ou la remise en question de nos représentations et idées préconçues, toutes ces thématiques pourront trouver leur place dans le cadre d'une partie de jeu. L'idée est de découvrir en groupe, au gré des indices reçus, un personnage-mystère sélectionné secrètement par le dépisteur (l'animateur ou animatrice).

**LAURE DE MYTTENAERE,** Réseau des Points Relais Sida

OUTILS

Ce jeu est le fruit d'un travail de longue haleine mené par le groupe des Points Relais Sida (PRS) de la Province de Namur avec le Service de santé affective, sexuelle et de réduction des risques (SASER).

## Qui sont ces Points Relais Sida ?

Ils et elles sont une vingtaine de professionnel·le·s référent·e·s pour la prévention IST/VIH. Leur mission : transmettre des informations valides, pertinentes et actualisées à leurs publics jeunes, répondre à leurs interrogations ou les orienter vers un service adéquat si nécessaire.

Tous et toutes travaillent en Province de Namur mais proviennent de divers secteurs professionnels : maisons de jeunes, centres de Planning familial, centres d'informations pour jeunes, services de prévention, centres Promotion Santé à l'École… Leur point commun est cette mission de prévention en matière de vie affective et sexuelle, auprès d'un public cible principalement constitué d'adolescent·es ou de jeunes adultes, pour laquelle ils se forment en continu. Plusieurs d'entre eux et elles possèdent le label *EVRAS Jeunesse*, délivré par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Ce réseau dynamique s'est formé il y a une trentaine d'années déjà, à l'initiative du SASER qui le coordonne. Mensuellement, les Points Relais Sida se réunissent pour réfléchir à leur pratique, penser de nouveaux projets en matière d'EVRAS en adéquation avec les besoins du terrain, se familiariser avec les nouvelles campagnes de prévention, voire participer à leur test/évaluation avant de les diffuser au public-cible, découvrir les nouveaux outils pédagogiques à utiliser voire en créer…

## Une recherche exploratoire et des constats

Il y a un peu plus de 5 ans, le groupe des Points Relais Sida a constaté le manque de support attractif pour aborder la question des IST avec les jeunes alors que, paradoxalement, on constate une constante augmentation de ces infections. Les professionnel·les ont donc réfléchi à la meilleure manière d'assurer leur rôle de sensibilisation auprès des jeunes. En outre, le sujet leur semblait complexe, les IST sont multiples et avant de prévoir ces animations spécifiques, il était nécessaire de connaître davantage les différentes infections.

Une analyse des besoins fut menée en partenariat avec le SASER, les Points Relais Sida et l'Asbl Belgik Mojaik. Cette recherche exploratoire réalisée au moyen de questionnaires remplis par les Points Relais Sida et leurs jeunes a permis d'établir différents constats :

- des brochures existent mais peu d'outils pédagogiques abordent les IST ;
- les publics cibles méconnaissent l'existence et les risques de certaines IST, de leurs modes de transmission, de prévention et traitements ;
- les publics cibles rencontrés via les Points Relais Sida méconnaissent les lieux où trouver des informations sur les IST ;
- il existe un manque d'accès aux dépistages des IST (méconnaissance des formes de dépistage et des lieux où les réaliser);
- le sujet est très peu abordé par les médecins généralistes.

En outre, l'augmentation des IST en Belgique - chlamydia en tête chez les jeunes - était mise en évidence par les données épidémiologiques de Sciensano (2016).

Face aux besoins identifiés par ces constats, le SASER et le groupe des Points Relais Sida décidèrent ensemble de créer leur propre support d'animation qui se voulait à la fois ludique, attractif et informatif.

## Deux publics ciblés

Dès lors, l'outil vise d'une part les professionnel·les, en répondant à leur besoin d'information et de mise en place d'animation sur la thématique des IST ; et d'autre part, les jeunes âgés de 14 à 25 ans fréquentant leurs services.

Pour ces jeunes, les objectifs formulés et visés sont les suivants :

- améliorer leurs connaissances sur les différentes IST, sur les risques ainsi que sur les modes de transmission et moyens de prévention de celles-ci ;
- améliorer leur recours au matériel de prévention et de réduction des risques ;
- améliorer leur communication avec leurs médecins généralistes et spécialistes concernant leur santé affective et sexuelle ;
- contribuer à les responsabiliser par rapport à leur santé : qu'ils puissent aller eux-mêmes et elles-mêmes demander de l'information aux personnes compétentes et recourir au dépistage, si nécessaire.

## Un apport riche, varié et interdisciplinaire

La force du groupe de travail (constitué de membres du SASER et des Points Relais Sida) fut la diversité des formations et des expertises de ceux et celles qui l'ont constitué (infirmière sociale, sexologues, assistant·e·s soci·aux·ales, licenciées en sciences de la santé publique, éducateurs et éducatrices, animateurs, psychologues…), tous et toutes travaillant sur le terrain au contact de jeunes.

De plus, ce collectif a pu bénéficier du soutien de plusieurs professionnel·les de la santé émanant de différents services provinciaux et sensibilisé·es à l'éducation et la promotion de la santé lors d'une journée créative.



ES_385.indd 13 20/01/22 15:22

La maquette du jeu a été réfléchie et conçue sur plusieurs mois, donnant aujourd'hui naissance à la boite « Des pISTes ? DépISTe ! ». Les contenus de l'outil ont été validés grâce à l'expertise de médecins spécialistes exerçant sur le terrain (services de prévention spécialisés VIH/IST : le SASER et l'asbl SIDASOL de Liège) et grâce à la spécificité de certains agents sensibilisés aux questions des diversités des orientations sexuelles et de genre ainsi qu'aux thématiques de réduction des risques liés à l'usage de produit.

L'expérience en secteur jeunesse, la créativité et le partenariat solide avec le graphiste Ian De Haes ainsi que le soutien de l'AVIQ (qui a cru en notre projet en le subventionnant) ont été les facilitateurs qui ont permis la concrétisation de cet outil attractif et finalement sa diffusion plus large, allant bien au-delà du réseau des Points Relais Sida travaillant en Province de Namur.

Par contre, les contraintes liées à la situation sanitaire auront été un frein, nous empêchant de tester à souhait notre outil pédagogique avant sa finalisation.

De nombreuses dates d'animation sont d'ores et déjà prévues dans le milieu scolaire (enseignement secondaire, supérieur, universitaire, formation en alternance) et extrascolaire (maisons de jeunes) en 2022.

À l'avenir, nous souhaitons également pouvoir actualiser les contenus annuellement.

## Où se procurer l'outil ?

« Des pISTes ? DépISTe ! » sera prochainement disponible gratuitement en prêt auprès des Centres Locaux de Promotion de la Santé (CLPS) et des outilthèques spécialisées en éducation pour la santé. Chaque professionnel·le qui a reçu le jeu s'engage à participer à son évaluation et son impact auprès du public cible, en remplissant les questionnaires en ligne : https://pointsrelaissida.jimdofree.com/news

## Pour plus d'infos

Vous pouvez contacter la SASER
4 rue Docteur Haibe, 5002 Namur.
Ou au 081/776820
Ou via l'adresse : saser@province.namur.be

D'autres informations sont également disponibles sur le blog des Points Relais Sida : pointsrelaissida.jimdofree.com

## « Des pISTes, dépISTes » en pratique…

© Points Relais Sida

### Le concept

Il s'inspire de « Profiler », un jeu qui fonctionne très bien avec le public adolescent. Il s'agit de découvrir en groupe quel personnage mystère a été sélectionné par le dépisteur, en procédant par élimination, petit à petit, grâce aux indices (cartes Action) placés par le dépisteur en fonction de leur probabilité sur un curseur. Le groupe va discuter et réfléchir ensemble à ce qui justifie de garder ou pas tel personnage. Il va éliminer un à un cinq personnages jusqu'à trouver le personnage mystère.

### Le support

Le matériel comprend un plateau de jeu A3 avec son pion, un livret pédagogique, 6 cartes + 6 tuiles numérotées, un curseur, un tableau des IST grand format, 52 cartes 'personnage', 115 cartes 'action', des cartes quizz et les règles du jeu.

Trois versions 'grand format' sont disponibles (sur demande) afin de pouvoir proposer des animations de groupe (comme les classes, par exemple), tout en respectant les mesures sanitaires en vigueur.

### Le nombre de joueurs

À partir de 3 personnes.

### Conseil avant de vous lancer dans l'aventure

Ce jeu transmet énormément d'informations pratiques et théoriques, il met en situation des personnages confrontés à la question des IST, qu'il aborde sous tous leurs aspects. C'est pourquoi nous recommandons aux professionnel·les qui souhaitent l'utiliser de participer à un atelier-découverte organisé par le SASER afin d'obtenir tous les conseils et renseignements nécessaires pour faciliter son usage. Des ateliers-découverte de l'outil « Des pISTes ? DépISTe ! » seront également organisés au sein d'outilthèques ou centres spécialisés au cours de l'année.

Afin de permettre à l'animateur ou l'animatrice de proposer une partie de jeu répondant aux questions essentielles et permettant d'atteindre le personnage mystère, plusieurs séries d'indices et personnages ont été réalisées par le SASER.



ES_385.indd 14 20/01/22 15:22

# Carrés Genre – Junior

OUTILTHÈQUE PIPSA

OUTILS

## DESCRIPTION SELON L'ÉDITEUR

**Matériel**
- 23 Carrés à découper (fiche PDF)
- Lien pour télécharger l'outil (commande gratuite)
- Fiche méthodologique (PDF)
- Vidéo de présentation de l'outil

**Concept**
Outil pédagogique à usage de personnes-relais amenées à présenter des animations sur le genre.
L'objectif est de proposer un temps d'expression pour prendre conscience des stéréotypes de genre afin de les déconstruire. Animation dès 6 ans.

Une sélection de « Carrés genre » est étalée sur une table. Les enfants en choisissent un mentalement et répondent à la question à propos de la phrase affichée sur le carré. Peut être utilisé pour améliorer la cohésion du groupe, pour s'écouter et s'exprimer.

**Objectifs**
- Prendre conscience des stéréotypes de genre afin de les déconstruire
- Améliorer la cohésion du groupe, s'écouter et s'exprimer.

© Le Monde selon les femmes

## L'AVIS DE PIPSa (www.pipsa.be)

Cet outil téléchargeable propose un matériel « clé sur porte » pour animer une séance de débat ayant pour objet la déconstruction des stéréotypes de genre pour les enfants. Court, facile d'accès, avec très peu de matériel, il amène un dispositif riche d'échanges possibles.
Malgré la sensibilité de la thématique, elle est traitée avec légèreté au travers de situations quotidiennes, proches du vécu des enfants. L'utilisateur veillera cependant à garder une posture neutre, favorisant le débat, vu les écarts possibles entre les affirmations proposées dans l'outil et les pratiques familiales/culturelles.
La fiche méthodologique fournit en un clin d'œil un aperçu visuel, clair, synthétique, structuré, en lien avec la réalité des travailleurs de 1re ligne, de même que des pistes concrètes pour aller plus loin. La vidéo de présentation de l'outil représente une réelle plus-value pour mieux appréhender l'expérience « utilisateurs ».

L'outil semble plus pertinent pour des enfants à partir de 7-8 ans, capables de dépasser les clichés et de discuter/argumenter leurs idées et se positionner, que pour les plus jeunes.

**Objectifs**
- Repérer ses représentations sur le genre pour les faire évoluer
- Comprendre les phénomènes collectifs qui assignent à un genre
- Argumenter, construire sa pensée, s'exprimer et débattre, développer le vivre ensemble

**Public cible :** 8-10 ans

**Utilisation conseillée**
Veiller à rester ouvert au débat, en tenant compte de modèles familiaux/culturels possiblement stéréotypés, que des parents pourraient perpétuer et renforcer.

**Points d'attention**
Privilégier les petits groupes pour permettre le débat/l'expression des enfants

**Complémentarité :** L'outil « Chouette pas chouette »

### Où trouver l'outil ?

**Chez l'éditeur :**
Le Monde selon les femmes,
Rue de la sablonnière 18, 1000 Bruxelles,
Belgique – +32 (0)2 223 05 12
tanguy@mondefemmes.org
http://www.mondefemmes.org
https://www.facebook.com/pages/Le-Monde-selon-les-femmes-asbl/28345727246

L'outil est téléchargeable gratuitement.
Vous pouvez commander une version papier.
Coût : 4 €

Retrouvez une présentation vidéo de l'outil, réalisée lors de la Matinée OP'EVRAS (2 décembre 2020). Cette vidéo comprend une présentation par Noémie Kayaert (Le Monde selon les Femmes), ainsi que les réponses aux questions du public.
https://vimeo.com/503384961



ES_385.indd 15 20/01/22 15:22

- Vous voulez partager une expérience dans Éducation Santé ?
- Vous avez rédigé un texte que vous souhaitez voir publier ?
- Vous lancez une campagne en promotion de la santé que vous aimeriez mettre en évidence ?
- Vous avez travaillé sur un projet dont le processus de mise en place ou d'évaluation mérite d'être mis en évidence ?

Contactez-nous : **education.sante@mc.be**

Avec le soutien de :
Avec le soutien financier de la Wallonie
AViQ
Francophones Bruxelles

FSC
www.fsc.org
MIX
Paper from responsible sources
FSC® C007370