



FICHES D'ANIMATION

Thème 1 Manger, ça me fait penser à ...

Fiche 2 « Manger, qu'en pensez-vous ? »

1 heure 30

Nombre de participants : 15 maximum

Niveau de difficulté : ●●●

Documents associés

[Fiche info](#) « Anorexie et boulimie »

[Doc'animateur](#) « Jeu de 4 cartes personnages + 16 cartes situations

[Fiche méthodologique](#) « Le jeu de rôle »

OBJECTIFS :

Au terme de l'activité, les jeunes seront capables :

- de repérer et d'analyser l'influence exercée par certaines émotions sur le comportement alimentaire ;
- de trouver des solutions alternatives.

MATERIEL :

Le jeu de 4 cartes « personnages » + 16 cartes « situations » tiré du fichier [Doc'animateur](#).

PRECAUTIONS :

Les règles de la discussion collective devront être rappelées aux participants : écoute et respect de la parole de chacun, pas d'intervention sur ce que dit l'autre avant qu'il n'ait terminé, pas de jugement de valeur ni de moquerie.

DEROULEMENT :

- Lire ensemble, expliquer et suivre la règle du jeu suivante.
- Il y a 2 animateurs.
- Deux tas de cartes sont disposés. Le premier est composé des 16 cartes « situations ». Le deuxième tas des 4 cartes « personnages » (« Les jeunes », « Les copains », « Les parents », « Le professionnel de santé »). Le rôle d'un professionnel de santé pourra, si besoin, être précisé aux participants.
- Les participants disposent leurs prénoms dans une corbeille. L'animateur tire au sort 4 prénoms et, pour chaque prénom, une carte « personnage ». Puis il pioche une carte « situation ».
- En fonction de la situation proposée (Doc'animateur p1), les jeunes réagissent au nom de « leur » personnage (Doc'animateur p2 à 5). Ils répondent aux questions suivantes :

Pour chaque personnage :

- « Comment expliques-tu la situation proposée ? »
- « Qu'en penses-tu ? »

Pour les 3 personnages « Les parents », « Les amis », « Le professionnel de santé » :

- « Qu'aurais-tu envie de dire au jeune/ à la jeune (mis en scène dans la situation) ? »

Pour les situations 1, 3, 5, 10, 14, 15 et 16 :

- « Penses-tu que le personnage mange parce qu'il a faim ? »
- « Quelle(s) conséquence(s) peut avoir le choix des aliments qu'il consomme ? »

Fiche tirée du classeur « [Fourchette baskets](#) » - INPES



FICHES D'ANIMATION

Thème 1

Manger, ça me fait penser à ...

Fiche 2 (suite)

« Manger, qu'en pensez-vous ? »

- À la fin du jeu, procéder oralement à une synthèse collective des différents éléments qui se sont dégagés au cours des prises de parole de chacun.
 - Nommer différentes émotions ou sentiments pouvant influencer leur façon de s'alimenter : ennui, timidité, joie, stress, déprime, anxiété, trac...
 - Pourquoi et comment peut-il s'avérer important de chercher à y remédier ?
 - Souligner que l'effet est souvent à court terme, donc sans conséquence puisque l'équilibre des apports nutritionnels se fait globalement sur la durée. Par contre, si cet effet dure (exemples : compensation d'une déprime par un refus de se nourrir ou au contraire compensation par la nourriture) ou s'il se répète très souvent (grignotages très fréquents, etc.), cela peut devenir préoccupant. Il importe alors de trouver des alternatives pour gérer cette influence (comment éviter les grignotages provoqués par l'ennui, par exemple, ou bien comment faire des choix alimentaires plus sains nutritionnellement à ces moments-là) ou bien de prendre en considération les problèmes à l'origine des sentiments ou émotions.
- Prolongement possible : discussion à partir d'expressions populaires
 - Citer des expressions populaires en rapport avec l'alimentation, la nutrition ou un facteur influençant l'acte alimentaire, qui font référence à des émotions ou des sensations physiques. Exemple : « avoir l'estomac noué », « avoir les yeux plus gros que le ventre »...
 - Présenter oralement quelques exemples d'expressions ou proverbes existants.
 - Demander aux participants, regroupés par deux ou trois, de réfléchir à des expressions qu'ils connaissent. Aucune importance ne sera attachée à l'exactitude des expressions proposées qui pourront comporter une part d'inventivité.
 - Puis recueillir collectivement les expressions en les écrivant au tableau ou sur un « paperboard » et animer la discussion autour de ce que ces expressions évoquent, en soulignant le lien avec le vécu des participants.
 - Utiliser l'outil photo expression sur l'alimentation (outil gratuit réalisé par le CODES 86).

Fiche tirée du classeur « [Fourchette baskets](#) » - INPES