

PromoSanté

— PAYS DE LA LOIRE —

Espace collaboratif d'expertise et de ressources

L'avis du réseau d'expertise d'outils pédagogiques en éducation et promotion de la santé des Pays de la Loire

EXPERTISE du 14 février 2020



Le petit cabas 2.0

Conseil – Alimentation – Bien-être –
Activité physique – Santé

Outil d'intervention en éducation et promotion de la santé auprès d'enfants de 6 à 11 ans

Thématique : Alimentation, santé, éducation pour la santé

Support : Kit pédagogique

Public(s) : Enfants (7 à 11 ans), jeunes enfants (2 à 6 ans)

Nombre de participants :

Année de création : 2018

Acquisition : Contenus téléchargeables sur le site dédié

Prix : 110 € la mallette ou gratuit en téléchargement



Les informations du promoteur sur l'outil

Matériel

1 guide pédagogique (présentation de la mallette, de la démarche éducative des ateliers, des éléments de compréhension du champ de la nutrition, une bibliographie, des fiches d'évaluation)
1 carnet plaisir (rempli par l'enfant, en famille, au fur et à mesure de la progression des ateliers)
Des supports d'intervention : affiches, tableaux, photos
256 photographies d'aliments
1 bibliographie sélective (l'éducation nutritionnelle des 6-11 ans)
1 récapitulatif des ateliers (liste complète des ateliers et activités)

8 pochettes thématiques :

Pochette 1 : « A quoi ça sert de manger »

- ✓ 4 fiches d'activités (Manger, ça me fait penser à... / Manger, ça veut dire quoi ? / Pourquoi je mange ? / Alim's Up)
- ✓ 8 cartes « Alim's up »
- ✓ photographies « manger, ça veut dire quoi ? »

Pochette 2 : « Sens et saveurs »

- ✓ 9 fiches d'activités (J'aime ou je n'aime pas ? / C'est quoi cette pomme ? / Mais quel est ce goût ? / Dégustations trompeuses / A la loupe / Des pommes à l'appel / Touché-Gagné / Mais quel est ce bruit ? / Bing'Odeur)
- ✓ 30 cartes « Aliments à la loupe »
- ✓ 1 fiche vocabulaire des sens
- ✓ 1 fiche saveurs des pommes

Pochette 3 : « L'origine des aliments »

- ✓ 6 fiches d'activités (Animal ou végétal ? / D'où viens-tu ? / Où pousses-tu ? / Quand pousses-tu ? / Tout un monde ! / Tour de France)
- ✓ 1 patron des 4 saisons
- ✓ 2 fiches : origines animale/végétale
- ✓ 32 cartes « d'où viens-tu ? »
- ✓ 46 images de plantes
- ✓ 1 fiche « terre/plant/arbre »
- ✓ 4 fiches saison : hiver, printemps, été, automne
- ✓ 1 fiche épouvantail + 6 cartes épouvantail
- ✓ 9 cartes pays + lien vers les cartes repas

Pochette 4 : « Une histoire de familles »

- ✓ 5 fiches d'activités (Les aliments ont la classe / Photos de famille / Chacun à sa place / Mémo'familles / Nutri'Bingo)
- ✓ 7 affiches A4 « familles d'aliments »
- ✓ 7 affiches A3 « familles d'aliments + recommandations »
- ✓ 28 cartes mémo famille
- ✓ 1 grille nutri bingo

Pochette 5 : « Bougeons ! »

- ✓ 8 fiches d'activités (Mim'actifs ! / Ma journée active / Un, deux, trois, partez ! / Bougeons nous, près de chez nous / Activ's Up / Jeu des ambassadeurs / Bingo intense / Portraits)
- ✓ 26 images Mim'Actifs
- ✓ 48 images Activ's up
- ✓ 1 modèle de carte conceptuelle
- ✓ 6 grilles catégories d'activités physiques
- ✓ 5 portraits (guide PNNS La santé vient en bougeant)

Pochette 6 : « Les rythmes de vie »

- ✓ 4 fiches d'activités (3, 4, 5 repas ? / Du lever au coucher / Pour bien démarrer / Une faim de loup)
- ✓ 1 modèle de puzzle vierge
- ✓ 1 fiche « mon petit déjeuner »

Pochette 7 : « Conceptions de menus »

- ✓ 2 fiches d'activités (La course à l'équilibre / Mon plateau repas)
- ✓ 4 plateaux repas

Pochette 8 : « Marketing et publicité »

- ✓ 2 fiches d'activités (J'achète ! / Fais ta pub !)

Objectifs

- ✓ Aider les enfants à se construire une opinion
- ✓ Permettre aux enfants de découvrir ce qui influence leurs comportements nutritionnels (habitudes familiales et culturelles, publicité, envie de faire comme les autres...)
- ✓ Aider les enfants à développer leurs capacités d'expression, d'écoute, de réflexion et d'analyse, pour qu'ils puissent faire des choix éclairés en matière de nutrition

Utilisation

Cf. conseils du promoteur

Conseils

Cf. guide pédagogique

Editeur – Promoteur de l'outil

L'outil est proposé en téléchargement gratuit ou est vendu, sous forme de mallette, au prix de 110€ auprès de l'IREPS Nouvelle Aquitaine.

Il peut être commandé :

- par téléphone au 05 53 66 58 59

- par email,

auprès d'Odile TEJERO, chargée de projet et d'ingénierie en éducation et promotion de la santé

o.tejero@irepsna.org ou d'Isabelle Demeurie, chargée de communication, i.demeurie@irepsna.org

Adresse :

Ireps Nouvelle Aquitaine

6 quai de Paludate

33800 Bordeaux

☎ : 05 56 33 34 10

Email : communication@irepsna.org

Site internet : www.irepsna.org

Commentaires

Le petit CABAS 2.0 (Conseil - Alimentation- Bien-être – Activité physique – Santé) est une réédition revue et augmentée du petit cabas édité en 2001. Il s'agit d'un outil d'intervention en éducation et promotion de la santé auprès des enfants de 6 à 11 ans, conçu par l'Ireps Nouvelle-Aquitaine, dans le cadre du programme « J'aime manger bouger », financé par l'ARTS Nouvelle-Aquitaine.

Cet outil labellisé PNNS (Plan National Nutrition Santé) s'adresse à tout acteur souhaitant mettre en place un programme de promotion de la santé sur l'alimentation et l'activité physique auprès d'enfants de 6 à 11 ans. En se basant sur les objectifs, les axes stratégiques et les outils du PNNS, il permet de construire un parcours d'activités pédagogiques à la carte, à travers une approche de découverte, de partage et de plaisir, visant à promouvoir des comportements favorables à la santé.



Appréciation globale

Voilà un outil en promotion de la santé que l'on aimerait trouver pour de nombreuses autres thématiques !

Issu d'une démarche de terrain, (le programme « j'aime manger, bouger » mené en région Nouvelle Aquitaine), le Petit Cabas 2.0 propose un foisonnement d'activités - 40 possibles - sur l'alimentation et l'activité physique.

A travers 8 entrées thématiques, l'animateur pourra construire un projet adapté aux besoins des participants et en choisir la durée : un des intérêts de l'outil, c'est qu'il peut aussi bien être utilisé de manière ponctuelle, que dans le cadre d'un parcours, voire d'un programme.

A ce titre, nous regrettons que le concepteur n'ait pas prévu de suggestions qui présenteraient des déclinaisons possibles en termes de progression et structuration pédagogique (âge des participants, prérequis avant chaque séance, progressions thématiques...).

Le petit cabas 2.0 s'inscrit dans une perspective expérientielle, interactive, positive et ludique, dans le respect des valeurs défendues par l'éducation pour la santé.

Quelles que soient les activités, ce sont les découvertes, expériences, et mises en action qui permettent aux participants d'appréhender la thématique travaillée. Ces ressorts pédagogiques ont pour effet de faciliter l'appropriation des savoirs, savoir-être et savoir-faire.

Même si l'outil est très bien documenté, nous nuancions 5 points :

- Le thème régulation des émotions par l'alimentation (ex : le fait de manger pour combler l'ennui ou le mal-être, le stress...) n'est pas ou peu traité.
- Si l'animateur souhaite creuser certains apports plus spécifiques (ex : ce que les nutriments apportent au corps, le trajet des aliments dans le corps...), charge à lui de trouver des ressources complémentaires.
- Une absence d'évaluation : l'outil ne nous offre pas la possibilité d'évaluer auprès des enfants ce qui a été mis en place, autre que le ressenti de la séance.
- La mise à disposition de l'évaluation du programme « J'aime manger, bouger », à partir duquel « le petit Cabas » a été élaboré, aurait permis de prendre la mesure de l'évolution de l'outil.
- Les aliments représentés sur les affiches gagneraient à être plus réalistes, certains étant parfois peu reconnaissables (ex : l'assiette de pâtes, le verre de lait...).

A l'usage, il est facilitant de passer par la version papier de l'outil pour mesurer toute sa richesse et les potentialités offertes, pour comprendre sa structuration et faciliter de fait son appropriation et son utilisation. A ce titre, nous apprécions que le petit cabas 2.0 soit désormais édité et commercialisé.

Nous soulignons la richesse du matériel fourni (cartes, photographies, affiches, plateaux repas...), également téléchargeable, ainsi que la présence d'une bibliographie étayée : cela en fait un outil incontournable pour tout porteur de projets alimentation et activités physiques.

Le guide pédagogique donne la possibilité d'inscrire concrètement le projet dans une démarche d'éducation pour la santé en apportant :

- des savoirs essentiels sur la thématique alimentation et activités physiques
- des repères sur la posture éducative à adopter en animation de groupe.

Plus largement, le petit cabas 2.0 permet d'inscrire son projet dans une perspective de promotion de la santé en proposant des pistes d'actions au sein de la structure où il est utilisé, et en parallèle au

sein du cercle familial.

Dans le même ordre d'idée, nous apprécions la présence d'outils médiateurs (le carnet plaisir, les enquêtes, défis...) qui amènent les participants à faire du lien avec l'environnement extérieur.

En conclusion, on ne peut que souligner la formidable boîte à outil que constitue Le Petit Cabas 2.0 et la qualité du travail fourni par l'IREPS Nouvelle Aquitaine.

Gageons qu'il deviendra vite indispensable pour tout porteur de projet autour de l'alimentation et des activités physiques !

Objectifs de l'outil

- ✓ Promouvoir les comportements favorables à la santé en matière d'alimentation et d'activité physique
- ✓ Favoriser l'esprit critique, la découverte, le partage et le plaisir en matière d'alimentation

Public cible

Enfants de 6 à 11 ans

Utilisation conseillée

Voir conseils du promoteur

Temps d'appropriation de l'outil

Plus de 2 heures



Notes aux lecteurs :

- Les expertises d'outils sont réalisées dans le cadre de PromoSanté Pays de la Loire et coordonnées par l'IREPS Pays de la Loire.
Pour contacter la coordination du groupe d'experts : aglatre@irepspdl.org
Pour plus d'informations : www.promosantepdl.fr
- Cet avis d'expertise est construit sur la base d'un guide issu d'un groupe de travail composé de l'IREPS Pays de la Loire (Instance Régionale d'Education et de promotion de la Santé) et d'Apes Ulg Liège (Action, recherche, évaluation en promotion de la santé et éducation pour la santé)
- L'activité d'expertise consiste en la production d'un point de vue élaboré et étayé par des professionnels investis dans le champ de la santé, sur un outil pédagogique. Cet avis d'expertise s'appuie sur une [méthodologie spécifique](#). Il ne saurait avoir de valeur de labellisation ou de caution.