



# Webographie

## Outils Nutrition & Alimentation de l'Adolescent

Mise à jour le 19 Janvier 2016



Nom	Lien	Descriptif	Prix
<b>Brochures</b>			
<b>J'aime manger, j'aime bouger</b> <i>Le guide de la nutrition pour les ados</i>	<a href="http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/747.pdf">http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/747.pdf</a>	Dans le cadre du PNNS, cette brochure destinée aux adolescents (niveau collège) cherche à les sensibiliser à l'importance de l'alimentation et de l'activité physique, en jouant moins sur la santé que sur la forme physique, la convivialité et l'image de soi. Les principaux repères du PNNS sont déclinés de manière très pratique, avec des astuces et des recettes-minute ; des portraits (par exemple "Je suis grosse" ou "J'enchaîne les compét") permettent d'aborder au plus près les préoccupations des jeunes.	gratuit
<b>Sites</b>			
<b>La fabrique à menus</b>	<a href="http://www.mangerbouger.fr/bien-manger/-la-fabrique-a-menus.html#menu">http://www.mangerbouger.fr/bien-manger/-la-fabrique-a-menus.html#menu</a>	Avec la Fabrique à menus, fini la panne d'inspiration ! Découvrez des idées de menus de saison variés pour manger équilibré toute la semaine en accord avec les repères nutritionnels du Programme National Nutrition Santé.	gratuit
<b>Atelier</b>			
<b>Et toi, t'en penses quoi ?</b>	<a href="http://www.et-toi.be/thematiques/fast-food.htm?lng=fr#.VIV9Q3ZV1Bc">http://www.et-toi.be/thematiques/fast-food.htm?lng=fr#.VIV9Q3ZV1Bc</a>	"Et toi, t'en penses quoi?" vous permet de mener des débats dynamiques avec les jeunes de 14 à 18 ans sur des sujets d'actualité qui concernent la santé et le bien-être. Le « frasbee », technique d'animation simple et facile, vous donne les clés pour initier un débat riche en échanges, sur base de phrases lancées comme des frisbees entre les participants. Le principe du frasbee : Le frasbee est une technique d'animation inspirée d'une méthode canadienne. Ce sont des phrases lancées comme des frisbees pour susciter le débat, les phrases vont et viennent entre les participants. - Rendre les jeunes (14 à 18 ans) acteurs de leur santé globale. - Favoriser une bonne estime de soi. - Permettre aux jeunes de développer leur esprit critique, d'alimenter leurs réflexions personnelles et de prendre du recul. - Valoriser les connaissances et développer l'assertivité des jeunes lors des débats. - Valoriser les échanges.	gratuit
<b>Burger Farceur</b>	<a href="http://www.icm.unicancer.fr/sites/default/files/article/outils-exportables-epidaure.pdf">http://www.icm.unicancer.fr/sites/default/files/article/outils-exportables-epidaure.pdf</a>	Outil : Il se présente sous la forme de 3 chevalets avec des fiches éducatives récapitulant la composition nutritionnelle de produits consommés régulièrement par les jeunes et mettant ainsi en évidence les équivalences glucidiques, lipidiques et caloriques, de manière ludique et simple. Il fait également apparaître les minutes d'activité physique nécessaires pour éliminer les calories absorbées. Objectifs : Informer et instaurer un dialogue avec les jeunes sur leur alimentation et leur consommation d'alcool. Engager une prise de conscience des habitudes néfastes pour la santé. Durée : 1 heure environ. Organisation : En individuel ou en groupe de 10 personnes maximum. L'animateur fait un recueil des représentations des participants sur leurs habitudes alimentaires et leurs consommations d'alcool. Ce recueil est confronté aux informations scientifiques validées et développées dans l'outil.	gratuit
<b>Paroles de jeunes</b> <i>(thème : santé)</i>	<a href="http://www.icm.unicancer.fr/sites/default/files/article/outils-exportables-epidaure.pdf">http://www.icm.unicancer.fr/sites/default/files/article/outils-exportables-epidaure.pdf</a>	Outil : L'outil est une vidéo dans laquelle la parole est donnée à des adolescents. Ils s'expriment au sujet de leur santé. Ce film est utilisé dans le cadre de séance de sensibilisation et permet d'introduire un débat pour amener à une réflexion. Objectifs : Faire réfléchir les jeunes sur l'idée qu'ils se font de leur propre santé, faire réfléchir sur leurs propres conduites et consommations à risques (alcool et tabac). Durée (vidéo) : 8' 7" Durée d'une séance pédagogique : 1 heure 30' Organisation : En individuel ou en groupe de 30 maximum. Après la projection du film, l'animateur invite les participants à réagir et échanger sur les questions soulevées dans le film.	gratuit
<b>Mitrailage publicitaire</b>	<a href="http://www.icm.unicancer.fr/sites/default/files/article/outils-exportables-epidaure.pdf">http://www.icm.unicancer.fr/sites/default/files/article/outils-exportables-epidaure.pdf</a>	Objectifs : Sensibiliser sur le thème de la publicité et la place qu'elle occupe dans notre vie quotidienne. Analyser l'impact de la publicité sur la santé. Outil : Il s'agit d'un support vidéo qui retrace la « journée type » d'une fille et d'un garçon. Ils sont confrontés à plusieurs messages publicitaires, slogans et visuels. L'outil est décliné en deux versions : une pour les enfants et une pour les adolescents. Il peut être intégré dans une réflexion autour de l'éducation à la santé, à la citoyenneté et à la consommation. Durée de la vidéo : Durée de la vidéo : 4' Durée de l'activité pédagogique : 1 heure 30' Organisation : En individuel ou en groupe de 30 maximum. Après la projection du film, l'animateur invite les participants à réagir et échanger sur les questions soulevées dans le film. Public : Enfants à partir de 9 ans, adolescents	gratuit
<b>Pub &amp; Santé</b>	<a href="http://pubetsante.fr/?page_id=554">http://pubetsante.fr/?page_id=554</a>	PUBALI permet de travailler sur les arguments publicitaires à destination des adolescents. Les objectifs de l'atelier : Mettre à distance le modèle économique des médias. Mettre à distance les arguments publicitaires conçus pour les jeunes Comprendre l'influence de la publicité dans notre consommation alimentaire.	gratuit

Nom	Lien	Descriptif	Prix
<b>Atelier</b>			
<b>L'alimentation c'est aussi...</b>	<a href="http://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-promotion-sante/item/44-alimentation.html">http://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-promotion-sante/item/44-alimentation.html</a>	<p>"L'alimentation c'est aussi..." (actualisation de l'outil "L'Alimentation" - 2010) a été créé afin de soutenir des animations qui appréhendent l'alimentation sous ses multiples dimensions, dans une approche globale telle que nous la soutenons en promotion de la santé.</p> <p>L'affiche et l'imagier, qui composent notamment ce kit, illustrent une multitude de facteurs qui influencent l'alimentation tels que le budget, l'équipement et l'offre alimentaire à disposition, le plaisir associé à l'alimentation, les habitudes et rythmes de vie, les traditions... Cette représentation de l'alimentation permet, quand il s'agit de parler "santé" de sortir des seules dimensions nutritionnelles et de ne pas faire uniquement référence aux normes de santé (pyramide alimentaire, indice de masse corporelle, courbe de croissance, par exemple).</p>	gratuit
<b>Photolangage : jeunes et alimentation</b> <i>Un dossier Photolangage pour penser ce que manger veut dire</i>	<a href="http://www.amazon.fr/Jeunes-alimentation-dossier-Photolangage-penser/dp/2850089737/ref=sr_1_10?s=books&amp;ie=UTF8&amp;qid=1448286240&amp;sr=1-10&amp;keywords=adolescent+alimentation">http://www.amazon.fr/Jeunes-alimentation-dossier-Photolangage-penser/dp/2850089737/ref=sr_1_10?s=books&amp;ie=UTF8&amp;qid=1448286240&amp;sr=1-10&amp;keywords=adolescent+alimentation</a>	<p>L'enjeu de l'alimentation à l'adolescence.</p> <p>La progression de l'obésité et des pathologies liées à une mauvaise alimentation a imposé la nutrition depuis une dizaine d'années comme un enjeu de santé publique de premier plan. Les jeunes ne sont pas épargnés par cette évolution. Les campagnes d'information sur l'équilibre nutritionnel semblent peu les atteindre car les causes des déséquilibres nutritionnels à l'adolescence sont multiples : singularités psychologique et sociologique de l'adolescence et leurs répercussions fortes sur le plan alimentaire, diminution de l'activité physique, paupérisation de franges importantes de la population, augmentation de la restauration rapide, influence importante des médias et de l'industrie agroalimentaire sur les comportements alimentaires... Un outil et une méthode pour accompagner les professionnels (éducateurs pour la santé, animateurs, infirmiers, médecins...) en contact avec des jeunes d'aborder cette thématique en tenant compte de cette complexité, c'est l'objectif de ce Photolangage "Jeunes et alimentation".</p> <p>Ce dossier est un outil d'éducation pour la santé à utiliser avec des groupes de jeunes, pour les aider à penser et à maîtriser leurs pratiques alimentaires. Il organise une expression personnelle à partir d'un choix de photographie. Il comprend 48 photographies couleur et un livret technique et méthodologique d'une centaine de pages. Un outil pour aider les jeunes à se construire et à construire des repères. "Jeunes et alimentation" permet, par le choix des photographies sélectionnées et avec le guide qui les accompagne, de travailler avec des jeunes sur trois axes éducatifs principaux : Penser sa pratique alimentaire et comprendre celle des autres : explorer, à partir de leurs problématiques, les différents repères qu'ils ont à construire et à approfondir pour comprendre leurs pratiques alimentaires. Apprivoiser son corps à l'adolescence : au moment où les adolescents font l'expérience de la transformation de leur corps, il s'agit de mieux comprendre en quoi cette transformation modifie leur rapport à l'alimentation. Devenir acteur de sa pratique alimentaire : aider les jeunes à identifier les éléments les plus structurants de leur rapport à l'alimentation.</p>	35 €
<b>Jeux</b>			
<b>Alimentation, méditerranée et santé :</b> <i>Tu me manges, qui suis-je ?</i>	<a href="http://museum.agropolis.fr/pedago/base/pdf/urcam/index.htm">http://museum.agropolis.fr/pedago/base/pdf/urcam/index.htm</a>	<p>Objectifs : Prendre conscience de la diversité d'origine des aliments que l'on mange. Découvrir l'origine de 12 produits de la Méditerranée.</p> <p>Déroulement : Le jeu peut se dérouler en moitié de classe ou par équipe de deux. Les cartes photo ont été distribuées préalablement aux enfants. Un enfant ou l'enseignant lit une carte devinette. Les enfants ayant la carte photo correspondante la montre aux autres élèves. Matériel : 12 photos d'aliments et 12 cartes devinettes</p>	gratuit
<b>Envi'Santé</b>	<a href="http://www.pole-education-sante-lr.fr/Zoom-sur-l-outil-Envi-sante.html">http://www.pole-education-sante-lr.fr/Zoom-sur-l-outil-Envi-sante.html</a>	<p>Ce jeu destiné au 16-25 ans aborde de manière ludique la pollution, les effets de l'environnement, les comportements favorables à la santé, tout au long d'un parcours semé d'embûches. Il aborde la santé environnementale de façon transversale et traite aussi bien de l'air, du bruit, de l'eau que de l'alimentation. Il apporte à la fois des connaissances théoriques, permet de travailler sur les représentations de chacun et propose une réflexion sur les effets de nos pratiques au quotidien. Plusieurs activités sont proposées en rapport avec le jeu de plateau : des questions/réponses réparties en trois niveaux de difficulté, du mime, des propositions à classer, la reconnaissance des pictogrammes signalant les dangers physiques, pour la santé et pour l'environnement. Chaque partie dure entre 1h et 1h30, pour 6 à 24 joueurs.</p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concourir à l'amélioration de la santé des populations, et notamment des jeunes de 12-25 ans, en les aidant à faire des choix favorables à leur santé et à l'environnement</li> <li>- Sensibiliser ces jeunes aux liens entre santé et environnement et leur apporter des pistes de solutions alternatives</li> <li>- Tout en apportant des connaissances théoriques et des solutions alternatives, ouvrir le dialogue et travailler sur les représentations que chacun a des liens entre santé et environnement, mais aussi proposer une réflexion plus globale sur les effets de nos pratiques au quotidien.</li> </ul>	180 €
<b>QUIZ'INN l'auberge du savoir</b>	<a href="http://www.ij-bretagne.com/blogs/adj22/?-catego-">http://www.ij-bretagne.com/blogs/adj22/?-catego-</a>	Cet outil à destination des 14 ans et plus, permet d'aborder grâce au jeu toutes les thématiques de l'alimentation : Sécurité alimentaire, aspects culturels, sciences et savoirs, équilibre nutritionnel, habitudes et comportements, goûts et saveurs.	90 €

Nom	Lien	Descriptif	Prix
<b>Jeux</b>			
<b>Jeu de la ficelle</b>	<a href="http://www.quinoa.be/je-min-forme-3/outils-pedagogiques/-jeu-de-la-ficelle/">http://www.quinoa.be/je-min-forme-3/outils-pedagogiques/-jeu-de-la-ficelle/</a>	<p>A partir de la thématique de l'alimentation, le jeu révèle des liens indissociables entre les sphères économique, sociale, environnementale et politique de notre société. Il souligne également l'interdépendance entre les différentes populations de la planète face au phénomène de la globalisation et du tout-au-marché.</p> <p>En complément du classeur qui présente des informations pratiques pour animer le jeu, un carnet d'accompagnement propose des pistes pour penser autrement notre rapport au monde et ouvrir des perspectives d'actions alternatives au modèle de société actuel.</p> <p>Un outil pédagogique destiné aux formateurs et animateurs du secteur associatif, aux enseignants des cycles supérieur, secondaire et primaire, aux formateurs de formateurs...</p>	gratuit
<b>Support numérique</b>			
<b>L'obésité des jeunes. Faut qu'on en parle !</b>	<a href="http://www.obesitedesjeunes.org/">http://www.obesitedesjeunes.org/</a>	<p>Cet outil, disponible en ligne (après inscription) ou gratuitement en DVD (sur commande), s'adresse aux professionnels de santé. Il propose 200 vidéos de 1 à 3 minutes présentant des témoignages d'enfants, d'adolescents, de parents et des interviews de professionnels sur le sujet de l'obésité pédiatrique.</p> <p>Ces vidéos sont réparties en 6 chapitres : "diagnostic", "famille", "manger", "bouger", "rapport aux autres" et "prise en charge". Les objectifs de cet outil est de favoriser l'éducation thérapeutique avec les jeunes et/ou la famille en introduisant une discussion collective, pour illustrer des propos recueillis en entretien individuel, en réponse à une difficulté de parole... Et d'appuyer la formation des professionnels de la santé en leur donnant la possibilité d'analyser des témoignages d'enfants ou de parents et d'évaluer leur pratique grâce aux interviews de spécialistes.</p>	gratuit
<b>La Kolok</b>	<a href="http://la-kolok.com/episode1/">http://la-kolok.com/episode1/</a>	<p>Autour de l'appartement des Koloks se déploie un véritable univers transmédia, où le récit se dépile sur de multiples supports - jeu de société, webcam interactives, ARG, podcasts, etc. - et s'appuie sur une bible de personnages complémentaires, des identités graphique, sonore et visuelle spécifiques, et un storytelling immersif.</p> <p>Chaque personnage est par ailleurs associé à un média particulier ayant une existence propre : Sofian tient un blog littéraire, Marilou partage ses coups de cœur sur son profil Pinterest, Romain possède un compte Twitter. Chacun de ces volets est conçu comme un « rabbit hole », un vecteur d'intérêt qui attire des publics différents dans l'univers transmédia. Destinée à un public jeune, L@-KOLOK.com reprend le langage et les codes de cette génération pour replacer l'utilisateur au centre de l'histoire. Il est le personnage principal, invité à découvrir l'univers de L@-KOLOK en navigant sur les différents supports, en discutant avec les personnages ou en influant sur le déroulement de la web-série.</p>	gratuit
<b>Malette pédagogique</b>			
<b>A table !</b> Dossier pédagogique	<a href="http://www.pole-education-sante-lr.-fr/Zoom-sur-l-outil-A-table-Dossier.html">http://www.pole-education-sante-lr.-fr/Zoom-sur-l-outil-A-table-Dossier.html</a>	À Table ! permet d'étudier les habitudes alimentaires dans le monde à partir de 16 photographies de Peter Menzel qui représentent la consommation hebdomadaire de 16 familles de tous les continents. Les livrets pédagogiques sont en lien avec les programmes du cycle 3 et du collège/lycée.	39 € (cycle 3, collège & lycée)
<b>La terre dans votre assiette</b>	<a href="http://eav.csq.qc.net/terre/Frameterre.htm">http://eav.csq.qc.net/terre/Frameterre.htm</a>	La trousse propose trois affiches constituant des outils d'animation permettant de découvrir : l'histoire de l'alimentation et des modes de production alimentaire, la dynamique de la chaîne de production alimentaire ainsi que ses impacts sur l'environnement, l'économie et la société, les solutions propres à une alimentation responsable.	gratuit (disponible au Québec)
<b>Ouvrage</b>			
<b>Agir ensemble pour prévenir les problèmes liés au poids</b>	<a href="http://www.pole-education-sante-lr.-fr/Zoom-sur-l-ouvrage-Agir-ensemble.html">http://www.pole-education-sante-lr.-fr/Zoom-sur-l-ouvrage-Agir-ensemble.html</a>	<p>Guide pour les intervenants de santé publique</p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Optimiser nos pratiques</li> <li>- Réduire les inégalités sociales de santé</li> <li>- Promouvoir le développement durable</li> </ul>	gratuit
<b>Alimentation et surpoids à l'adolescence</b> Manuel de prévention et ateliers pratiques	<a href="https://books.google.fr/books/about/Alimentation_et_surpoids_%C3%A0_l_adolescenc.html?id=VLbLwAACAAJ&amp;hl=fr">https://books.google.fr/books/about/Alimentation_et_surpoids_%C3%A0_l_adolescenc.html?id=VLbLwAACAAJ&amp;hl=fr</a>	Aujourd'hui en Europe plus d'un jeune sur cinq est en surpoids, et parmi ceux-ci 5 à 10 % souffrent d'obésité. Le problème est tel que l'on parle aujourd'hui d'épidémie entraînant des conséquences graves sur la santé. Face au matraquage médiatique ambivalent, les discours de prévention peinent à atteindre les principaux concernés : les adolescents. Témoins directs de cette évolution, les personnes en contact avec eux sont souvent démunies. Fruit d'une collaboration entre deux spécialistes de la nutrition et de l'obésité et des enseignants, cet ouvrage est un outil concret richement illustré et interactif sur la prévention de l'obésité. Il s'adresse à tous les professionnels travaillant avec des adolescents : enseignants, infirmiers et médecins scolaires, pédiatres et généralistes, mais aussi aux adolescents et à leur entourage. Inspiré d'ateliers pratiques mis en place dans les écoles, ce livre est conçu en deux parties : dans la première, il explique de manière claire quels sont les mécanismes qui peuvent mener à une prise de poids et comment les déjouer, dans la seconde, il présente treize ateliers pratiques (accompagnés d'une version imprimable sur CD).	28 €

Nom	Lien	Descriptif	Prix
<b>Ouvrage</b>			
<b>La place de l'alimentation et de l'activité physique dans le processus de l'adolescence</b>	<a href="http://www.inpes.sante.fr/professionnels-education/outils/-fourchettes_baskets/pdf/intro_alim_ado.pdf">http://www.inpes.sante.fr/professionnels-education/outils/-fourchettes_baskets/pdf/intro_alim_ado.pdf</a>	<p>Parler de nutrition ou d'activité physique à des adolescents suppose de prendre appui sur leurs potentialités et leurs préoccupations actuelles, de connaître les difficultés auxquelles ils sont confrontés et leurs moyens de défense, de veiller à renforcer le sentiment de leur valeur propre et leur capacité à prendre soin d'eux-mêmes. Il s'agit moins de prévenir la sédentarité, le déséquilibre alimentaire et leurs conséquences (obésité, maladies cardio-vasculaires...), que leurs déterminants, c'est-à-dire le mal-être, la dépréciation de soi, l'anxiété, la dépression.</p> <p>C'est à la mise en œuvre d'une démarche de promotion de la santé que nous invite la compréhension des troubles de l'adolescence : la création d'environnements (scolaires, de santé...) capables de contenir et soutenir les adolescents, l'accent mis sur le développement de leurs aptitudes, l'inscription des adolescents dans leur communauté, le développement du sentiment d'être quelque part attendu, valorisé, aimé, feront plus pour l'adoption de comportements favorables à la santé que la multiplication d'actions ponctuelles sans lien entre elles.</p> <p>C'est cette approche compréhensive et globale qui doit donc constituer le fil conducteur de toute intervention auprès d'adolescents.</p>	gratuit