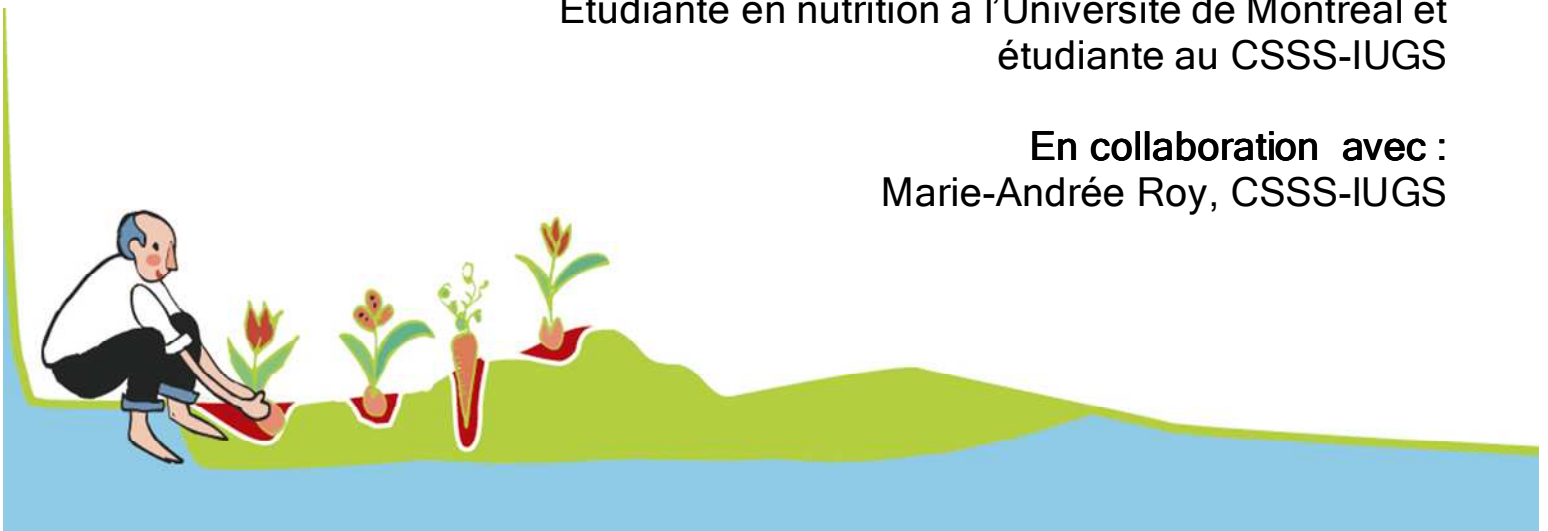


RETOUR SUR LE DÉROULEMENT DE L'ATELIER

**Bien planifier et organiser ses repas :
un atout pour cuisiner sainement!**

Marie-Andrée Cloutier
Étudiante en nutrition à l'Université de Montréal et
étudiante au CSSS-IUGS

En collaboration avec :
Marie-Andrée Roy, CSSS-IUGS



Rédaction

Marie-Andrée Cloutier, étudiante en nutrition de Montréal et étudiante au CSSS-IUGS

En collaboration avec Marie-Andrée Roy, Direction de la coordination et des affaires académiques, CSSS-IUGS

Révision linguistique

Lucie Roy, Direction de la coordination et des affaires académiques

Mise en pages

Christine Binet, Direction de la coordination et des affaires académiques

Centre de santé et de services sociaux –
Institut universitaire de gériatrie
de Sherbrooke



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

Le CSSS-IUGS est un centre affilié universitaire (CAU) du secteur social et un institut universitaire de gériatrie (secteur santé)

Vous pouvez obtenir ce document à l'adresse suivante.

Guichet de la DCAA

Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke
Direction de la coordination et des affaires académiques
500, rue Murray, bureau 100
Sherbrooke (Québec) J1G 2K6
819 780-2220, poste 47200
sgrimard.csss-iugs@ssss.gouv.qc.ca

Ce document est disponible à la section **documentation et médias**, sous la rubrique **publications** du site Web du Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke dont l'adresse est : **www.csss-iugs.ca**

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2010
Bibliothèque et Archives du Canada, 2010

ISBN : 978-2-923738-28-4 (Version PDF)

La reproduction des textes est autorisée et même encouragée, pourvu que la source soit mentionnée.

© Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke, 2010

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	1
1. DÉROULEMENT DE L'ATELIER.....	1
2. AVIS DES PARTICIPANTS.....	3
3. RECOMMANDATIONS.....	6
3.1 ORGANISATION DE L'ATELIER	7
3.2 PROMOTION DE L'ATELIER.....	8
3.3 CONTENU DE L'ATELIER	9
3.4 DOCUMENTATION À L'INTENTION DES PARTICIPANTS.....	10
CONCLUSION.....	11
RÉFÉRENCES	13
ANNEXE 1 - FORMULAIRE D'ÉVALUATION REMIS AUX PARTICIPANTS.....	15
ANNEXE 2 - COMPILATION DES RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION.....	17

LISTE DES TABLEAUX

TABLEAU 1. CONSEILS DONT LES PARTICIPANTS PRÉVOIENT FAIRE L’ESSAI.....	4
TABLEAU 2. SUGGESTIONS DES RÉPONDANTS POUR RENDRE L’ATELIER PLUS PRATIQUE POUR EUX.....	5
TABLEAU 3. RECOMMANDATION CONCERNANT L’ORGANISATION DE L’ATELIER.....	7
TABLEAU 4. RECOMMANDATION CONCERNANT LA PROMOTION DE L’ATELIER.....	8
TABLEAU 5. RECOMMANDATION CONCERNANT LE CONTENU DE L’ATELIER.....	9
TABLEAU 6. RECOMMANDATION CONCERNANT LES DOCUMENTS À REMETTRE AUX PARTICIPANTS	10

Introduction

Au cours des quarante dernières années, le temps consacré aux tâches domestiques, incluant la préparation des repas, a diminué au profit du temps passé à travailler¹. Les résultats d'une étude réalisée en 2008, par le Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke, auprès de 509 parents travailleurs ayant de jeunes enfants âgés de 2 à 5 ans ont révélé que seulement le tiers d'entre eux planifie régulièrement leurs menus et prépare leurs repas à l'avance². Dans le but de répondre aux besoins de ces parents travailleurs, un atelier interactif sur la planification alimentaire (visant à atténuer le manque de temps ressenti par ces familles et qui affecte leurs habitudes de vie) a été élaboré et présenté³.

Cet atelier ayant été organisé pour la première fois auprès de la population de Sherbrooke, un bref retour s'impose sur son déroulement afin de mieux répondre ultérieurement aux besoins et aux attentes des jeunes familles.

Dans le cadre de ce rapport, le contexte initial et la logistique de l'atelier seront d'abord présentés. L'atelier ayant fait l'objet d'une évaluation par les participants, ces résultats seront ensuite présentés pour identifier des améliorations possibles. Enfin, à la lumière de ces résultats et du déroulement de l'atelier, des recommandations seront émises concernant son organisation logistique, sa promotion, son contenu et les documents d'information remis aux participants.

1. Déroulement de l'atelier

L'atelier a été présenté à deux reprises à l'Édifice Murray, soit :

- aux employés de la DCAA (Direction de la coordination et des affaires académiques) sur l'heure du dîner;
- au grand public (parents ayant des enfants en CPE ou employés du CSSS-IUGS ayant recours aux services « Enfants, adolescents, familles » du CSSS-IUGS) en soirée.

La première présentation a réuni environ 10 à 15 personnes, un mercredi midi, de 12 h à 13 h, dans une salle de réunion (local 0205), où tous les participants prenaient place autour d'une

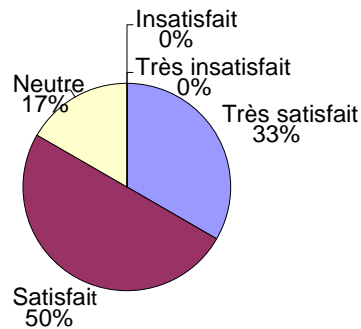
grande table, ce qui a favorisé de bons échanges. La promotion de l'activité s'est faite par courrier électronique auprès des employés de la DCAA. Lors de cet atelier, un exercice pratique avec le plani-menu était intégré à la présentation, où chacun, individuellement, devait planifier le menu qu'il avait prévu pour les deux prochaines journées. Les participants n'étaient pas tous intéressés à faire l'exercice. Certains ont quitté et n'ont pas vu la conclusion de la présentation. D'autres ont pris part à l'exercice sans toutefois s'y appliquer ou partager leur travail. Les commentaires des employés ont été très positifs et plusieurs ont demandé à avoir d'autres copies du plani-menu et du modèle de la liste d'épicerie. Des questions ont été soulevées quant à la taille des portions à servir aux enfants et sur le fait d'emmener les enfants ou non à l'épicerie.

La deuxième présentation a, quant à elle, eu lieu en soirée, de 19 h à 20 h, dans une salle beaucoup plus grande (local 2408-A). La promotion s'est faite au moyen d'une affiche envoyée à tous les CPE de la région de Sherbrooke, d'un texte dans le carnet communautaire du journal « La Nouvelle » et d'une description de l'activité au calendrier des événements du site Internet de l'établissement. Les personnes intéressées devaient confirmer leur présence par téléphone (boîte vocale leur indiquant de laisser leur nom et le nombre de personnes présentes). Comme les appels ont tardé à entrer, l'affiche destinée aux CPE a également été envoyée par courrier électronique à tous les employés du CSSS-IUGS et aux responsables du programme « Services - Enfants, adolescents, familles » de l'établissement. Des 35 personnes qui ont confirmé leur présence, environ une vingtaine se sont effectivement présentées. La salle avait été configurée pour accueillir le nombre de personnes ayant confirmé leur présence initialement. Étant donné la température, une seule affiche pour guider les gens vers le lieu de l'atelier a été posée sur la porte indiquée dans la publicité. Il n'y a pas eu un exercice pratique systématique comme à l'atelier précédent, mais il a tout de même été suggéré aux participants qui le désiraient à la toute fin. Personne n'est resté pour faire l'exercice, mais beaucoup sont demeurés sur place pour poser leurs questions. À tout moment, les participants pouvaient poser leurs questions et certains ont partagé leurs trucs au quotidien. Leur appréciation de l'atelier et leurs commentaires feront l'objet de la prochaine section.

2. Avis des participants

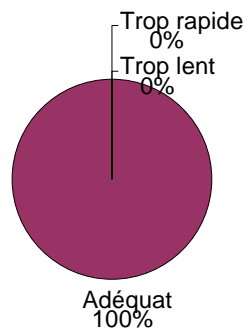
Cet atelier étant donné pour la première fois devant grand public, l'opinion des participants a été sondée afin d'évaluer si celui-ci répond bien aux besoins des parents de jeunes enfants en matière de planification et d'organisation des repas (voir formulaire d'évaluation à remplir par les participants en annexe). Au total, 18 formulaires ont été retournés à la toute fin de l'atelier.

Appréciation générale de l'atelier

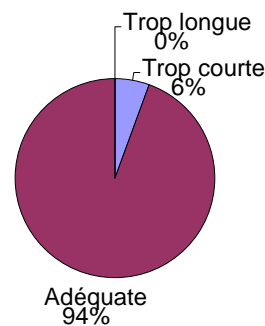


De façon générale, la majorité des participants a apprécié l'atelier sur la planification alimentaire. Près de 80% des répondants se sont dits satisfaits ou très satisfaits. Trois participants avaient une opinion neutre, alors qu'aucune insatisfaction n'a été relevée.

Appréciation du rythme de l'atelier

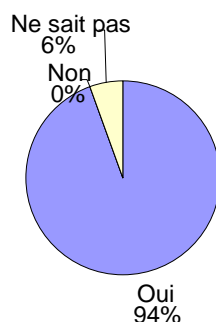


Appréciation de la durée de l'atelier



En ce qui concerne le rythme de l'atelier, la totalité des participants a jugé qu'il était adéquat. Les résultats sont similaires pour la durée de l'atelier. Cette dernière était adéquate pour presque la totalité des participants, à l'exception d'une personne qui l'a trouvée trop courte.

Participants qui prévoient faire l'essai d'un ou de plusieurs conseils



Presque la totalité des participants ayant répondu à notre questionnaire prévoit expérimenter un ou deux conseils présentés pendant l’atelier, sauf une personne qui s’est dite indécise. Le tableau ci-dessous présente les conseils qui ont suscité l’intérêt des participants à en faire l’essai (N. B. : 2 répondants ont répondu oui sans préciser lesquels).

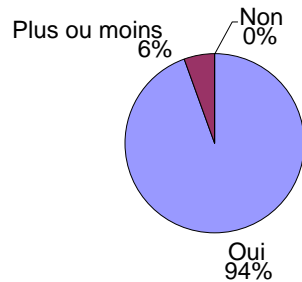
Tableau 1. Conseils dont les participants prévoient faire l’essai

Conseils	Nombre de répondants (n=16)
Planifier son menu avec l’aide du plani-menus	10
Dresser une liste d’épicerie et y regrouper les items	6
Se créer une banque de recettes ou une boîte de fiches recettes	5
Consulter les sites Internet en référence	5
Répartir les tâches entre les membres de la famille	2
Impliquer les enfants dans la planification et la préparation des repas	2
S’assurer d’avoir au moins 3 des 4 groupes alimentaires à chaque repas	2
Congelez certains aliments en réserve (ex. : du riz)	2
Ajouter de la couleur dans son menu	2
Afficher sa liste d’épicerie en évidence sur le réfrigérateur	2

Les principaux éléments de la présentation sur lesquels l’accent a été mis (soit : le plani-menus, la liste d’épicerie, la banque de recette, le partage des tâches et les références) sont ceux qui ont suscité davantage l’intérêt des participants.

Cela indique que les conseils fournis par cette présentation sont réalistes et adaptés à leur situation. L'atelier répond donc à son objectif qui est de fournir des trucs permettant aux parents de mieux planifier et organiser leurs repas en famille.

Participants jugeant que la formule de l'atelier leur convient



Dans l'ensemble, une forte majorité de participants ont été satisfaits de la formule de l'atelier (ex. : heure, lieu, thèmes, etc.). La plupart des répondants ont tout de même émis des suggestions (voir tableau ci-dessous) en vue d'améliorer l'atelier et de le rendre plus pratique pour eux.

Tableau 2. Suggestions des répondants pour rendre l'atelier plus pratique pour eux

Suggestions
Donner des trucs pour congeler les aliments
Proposer des recettes prêtes en moins de 30 minutes
Proposer des idées de collations pour l'école (sans allergènes)
Proposer des recettes ou des idées pour récupérer des restes
Donner des idées d'aliments à avoir en réserve pour concevoir ou compléter des repas de dernière minute
Offrir l'atelier sur l'heure du dîner plutôt qu'en soirée
Organiser la salle de façon plus conviviale (ex. : en rond) et favoriser plus d'échanges entre les participants
Fournir des références qui ne proviennent pas seulement d'Internet
Mieux identifier l'accès au bâtiment (à l'avant et à l'arrière)
Donner des exemples de portions du Guide alimentaire canadien pour un adulte
Fournir des exemples autant pour les personnes seules, que pour les adolescents et les jeunes familles

Plusieurs de ces suggestions révèlent le désir des gens d'obtenir des idées concrètes de recettes pour des repas, des collations ou bien pour apprêter certains types d'aliments (ex. : tofu, légumineuses, congélation, aliments à avoir en réserve, etc.). Fait important, tous n'ont pas facilement accès à Internet, d'où l'importance d'avoir plusieurs types de références.

De plus, comme la promotion de l'atelier a été étendue à l'ensemble du personnel du CSSS-IUGS (et pas seulement aux parents d'enfants en CPE), certains de nos participants n'avaient pas de jeunes enfants (2 à 5 ans), mais étaient tout de même interpellés par le sujet de l'atelier. Ceux-ci auraient aimé des exemples s'appliquant à d'autres situations qu'à de jeunes familles.

Enfin, la salle aurait pu être plus conviviale pour favoriser plus d'échanges entre les participants et le lieu de la rencontre mieux indiqué selon certains participants. Pour un employé de l'établissement, il n'est pas surprenant que la tenue d'un atelier sur l'heure du dîner soit plus pratique, mais ce n'était pas un commentaire généralisé.

3. Recommandations

En prenant en compte le déroulement et l'appréciation de l'atelier par les participants, l'atelier était de façon générale réussi. Toutefois, afin d'assurer à nouveau la réussite de cet atelier et de répondre mieux aux besoins et aux attentes des jeunes familles, certains éléments sont à conserver alors que d'autres pourraient être améliorés.

3.1 Organisation de l'atelier

Tableau 3. Recommandations concernant l'organisation de l'atelier

Recommandations	
À conserver	Vérifier que tout le matériel fonctionne avant l'arrivée des participants et arriver en avance
Améliorations possibles	Afficher des directions vers la bonne porte (autant à l'avant qu'à l'arrière du bâtiment) ou changer pour un accès plus visible
	Offrir l'atelier sur plus d'une plage horaire et en plus petit groupe
	Organiser les tables de façon plus conviviale
	Offrir la possibilité aux gens de confirmer leur présence par téléphone ou par courrier électronique
	Offrir un service pour s'occuper des enfants pendant l'atelier

Beaucoup d'efforts ont été mis afin d'organiser cet atelier et les participants ont, en grande majorité, apprécié sa formule. La vérification technique avant la tenue de l'atelier a, sans contredit, contribué au bon déroulement de l'atelier et prévenu des mauvaises surprises. Dépendamment du milieu visé (ex. : employés du CSSS-IUGS), la plage horaire de l'atelier pourrait être adaptée sur l'heure du dîner (ou en soirée) et sur plus d'une journée de la semaine pour convenir à plus de gens qui ne pouvaient être présents. Éventuellement, il pourrait même être donné dans d'autres lieux tels que les CPE, les cuisines collectives, les CLSC, etc. Un plus petit groupe de participants aurait aussi été préférable pour abaisser la barrière de la gêne et inviter davantage les gens à partager leur vécu. En prévoyant moins de participants, il aurait été plus facile de configurer la salle en table ronde pour inciter les gens à discuter ensemble. Une autre façon de rendre la salle plus conviviale serait de réserver les deux locaux voisins et d'effectuer au même moment une requête pour retirer le mur mitoyen (ce qui n'a pu être fait à temps).

Par ailleurs, comme il n'est pas toujours évident de concilier enfants et travail, certains parents n'ont peut-être pas pu se libérer pour venir seuls à l'atelier. Une formule d'atelier en collaboration avec les CPE pourrait être une solution puisque qu'il n'y a pas de budget pour le moment pour engager une gardienne.

Enfin, l'accès au lieu de l'atelier n'a pas été facile pour certains, la porte étant dans un coin un peu plus reculé du bâtiment. Plus d'affiches auraient pu être mises en place tout autour du bâtiment pour mieux guider les gens ou encore tout simplement opter pour une autre porte plus visible.

3.2 Promotion de l'atelier

Tableau 4. Recommandations concernant la promotion de l'atelier

Recommandations concernant la promotion de l'atelier	
À conserver	<p>Les divers moyens employés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • affiche diffusée dans les CPE de la région de Sherbrooke; • parution d'un texte dans le carnet communautaire du journal « La Nouvelle »; • description de l'activité au calendrier des événements du site Internet de l'établissement; • affiche diffusée aux employés de l'établissement par courrier électronique; • affiche diffusée aux responsables du programme « Services - Enfants, adolescents, familles » de l'établissement.
Améliorations possibles	Cibler précisément le type de clientèle visée et choisir les moyens utilisés pour promouvoir l'atelier en conséquence
	Mettre davantage en évidence la clientèle visée sur l'outil de promotion
	Sonder les prochains participants sur la façon dont ils ont entendu parler de l'atelier

Les informations manquent afin évaluer l'efficacité de chaque moyen de promotion utilisé. Cependant, à voir les confirmations recueillies lors de la période d'inscription, beaucoup de participants étaient des employés du CSSS-IUGS. N'ayant aucune idée de la popularité que l'atelier allait susciter, la promotion a été étendue à un plus vaste éventail de clientèles. Il en a résulté que le groupe assistant à l'atelier était plutôt hétérogène (certains n'ayant pas d'enfants du tout par exemple). Il serait justifié, pour l'avenir, de mieux cibler la clientèle visée, donner plus d'une version de l'atelier avec des exemples adaptés et offrir l'atelier à des plus petits groupes (ex. : 10 personnes). Une erreur glissée sur l'affiche à l'intention des CPE, combinée au fait qu'il

n'y avait pas de service de garde en place, peut expliquer que certains parents ayant des enfants en CPE ne se soient pas inscrits.

3.3 Contenu de l'atelier

Tableau 5. Recommandations concernant le contenu de l'atelier

Recommandations	
À conserver	Proposer un exercice libre aux participants à la toute fin de l'atelier avec le plani-menus et l'aide de l'animateur (les aviser dès le début)
Améliorations possibles	Questionner davantage les participants sur les moyens qu'ils ont déjà mis en place pour s'organiser et gagner du temps
	Expliquer davantage l'exemple de menus, insister sur les façons dont certains aliments sont réutilisés et fournir d'autres exemples pour récupérer les restes (occasion de faire interagir les participants entre eux)

Le contenu de l'atelier est adéquat dans son ensemble. La majorité des participants en a retiré quelques conseils à mettre à l'essai pour mieux planifier et organiser son menu familial. Bien que l'exercice pratique avec le plani-menus ne fût pas très populaire auprès des participants, il a tout de même sa place pour les gens qui seraient disponibles après l'atelier (intérêt peut varier d'un groupe à l'autre). Il devrait être offert au libre choix des participants et annoncé au début de la présentation plutôt qu'à la fin.

En outre, certains participants en ayant fait eux même la demande, les parents devraient être davantage incités à partager leur vécu et leur façon de faire. Des conseils pratiques qui ne figurent pas dans la présentation peuvent ainsi ressortir. Une autre occasion de faire participer les parents serait de leur faire nommer des exemples de mets principaux qui leur permettent de récupérer leurs restes, ce qui revient à rendre l'atelier plus pratico-pratique pour la clientèle.

3.4 Documentation à l'intention des participants

Tableau 6. Recommandations concernant les documents à remettre aux participants

Recommandations	
À conserver	Remise aux participants des documents suivants : <ul style="list-style-type: none"> • copie de la présentation; • le plani-menus; • taille des portions à servir aux enfants de 2 à 4 ans; • renseignements sur les marchés de solidarité régionaux, les marchés publics, les paniers biologiques et les cuisines collectives; • autres modèles de liste d'épicerie et de menu (maman pour la vie); • Guide alimentaire canadien.
	Avoir un exemple de boîte de fiches recettes en démonstration
Améliorations possibles	Avoir quelques exemples de recettes à donner ou des références (Internet, livres, revues, etc.)
	Se servir davantage des modèles d'aliments pour démystifier ce qu'est une portion (autant pour les enfants que pour un adulte)
	Avoir des fiches commentaires à faire remplir par les participants plutôt qu'un formulaire lorsque l'atelier aura été rodé
	Regrouper tous les documents à remettre aux participants dans une pochette

De part les commentaires récoltés auparavant (l'atelier auprès des employés de la DCAA et les « focus group » dans les CPE), les documents remis aux participants étaient adéquats et répondaient aux besoins de plusieurs d'entre eux. Étant donné que plusieurs documents sont remis aux participants, il pourrait être apprécié de tous les remettre à l'intérieur d'une pochette. De plus, pour une prochaine fois, quelques exemples concrets de recettes ou des titres de livres et de revues pourraient être donnés aux participants, en plus des références déjà incluses dans la présentation, pour répondre à ce besoin que plusieurs ont formulé. Les fiches recettes et les modèles d'aliments sont des appuis visuels utiles pour la compréhension des participants et devraient être davantage utilisés.

Conclusion

En somme, l'atelier s'est très bien déroulé et a été une réussite du point de vue des organisateurs et de celui des participants. Les recommandations émises quant à l'organisation de l'atelier, sa promotion, son contenu et la documentation remise aux participants visent principalement à rendre l'atelier plus pratico-pratique pour les parents travailleurs ayant de jeunes enfants. Cela passe, entre autres, par l'ajout d'exemples concrets de recettes, par l'incitation au partage des connaissances et du vécu entre les participants et par une organisation qui convient à plus de gens possible (adapté au groupe ciblé).

Le grand intérêt et la popularité de cet atelier laissent entrevoir la possibilité de répéter l'activité dans plus d'un milieu (selon la demande) et qui sait, dans l'avenir de développer d'autres initiatives semblables pour répondre aux besoins des parents ou encore de débloquer des subventions permettant d'atteindre plus de gens au sein de la population.

Références

1. Bianchi S. Is anyone doing the housework? Trends in the gender division of household labor. *Social Forces*. 2000; 79(1) : 191-228.
2. Morin P, Roy MA. *Prévention de l'obésité infantile. Étude pilote sur les perceptions, les attitudes, les pratiques et les besoins des parents*. Sherbrooke : Centre de santé et de services sociaux - Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke; Janvier 2009.
3. Jabs J, Devine CM. Time scarcity and food choices : an overview. *Appetite*. Sep 2006; 47(2) : 196-204.

Annexe 1 - Formulaire d'évaluation remis aux participants

QU'EN PENSEZ-VOUS?

Votre opinion nous intéresse beaucoup afin d'améliorer l'atelier et de mieux l'adapter à vos besoins. Cochez la case qui correspond à votre réponse.



1. Quelle est votre appréciation générale de l'atelier?

Très satisfait Satisfait Neutre
Insatisfait Très Insatisfait

2. Le rythme de cet atelier était :

Trop lent Adéquat Trop rapide

3. La durée de cet atelier était :

Trop courte Adéquate Trop longue

4. Prévoyez-vous faire l'essai d'un ou de plusieurs conseils?

Oui Non Ne sait pas

Si oui, lesquels? _____

5. Est-ce que la formule (ex. : heure, lieu, thèmes, etc.) de l'atelier vous convient?

Oui Plus ou moins Non

Avez-vous des suggestions pour rendre l'atelier plus pratique pour vous?

6. Autres commentaires :

Merci d'avoir répondu à ce petit sondage et bonne fin de soirée!

Annexe 2 - Compilation des résultats de l'évaluation

Au total, 18 participants ont remis leur formulaire d'évaluation à la fin de l'atelier.

Tableau 1. Appréciation générale de l'atelier

Très satisfait	Satisfait	Neutre	Insatisfait	Très insatisfait
6	9	3	0	0

Tableau 2. Appréciation du rythme de l'atelier

Trop lent	Adéquat	Trop rapide
0	18	0

Tableau 3. Appréciation de la durée de l'atelier

Trop courte	Adéquate	Trop longue
1	17	0

Tableau 4. Participants prévoyant faire l'utilisation d'un ou de plusieurs conseils

Oui	Non	Ne sait pas
17	0	1

Tableau 5. Participants jugeant que la formule de l'atelier leur convient

Oui	Non	Ne sait pas
17	1	0