

**Les préoccupations des personnes migrantes en
matière d'alimentation en lien avec la santé.
Proposition de pistes d'interventions pour le
programme de prévention cantonal vaudois « Ça
marche : mon assiette, mes baskets ».**

Travail de Bachelor

Angela Kunz et Muriel Tissot

N° matricule : 09890260 et 09890252

Directeur-riche de TBSc: Raphaël Reinert – Diététicien dipl. HES, chargé de cours

Investigateur: Salvatore Bevilacqua – Docteur en Sciences Humaines

Membre du jury: Carmen Chuard – Diététicienne dipl. HES

Genève, juillet 2013

Les prises de position, la rédaction et les conclusions de ce travail n'engagent que la responsabilité de ses auteur-e-s et en aucun cas celle de la Haute école de santé Genève, du Jury ou du Directeur-trice de Travail de Bachelor.

Nous attestons avoir réalisé seul-e-s le présent travail, sans avoir utilisé d'autres sources que celles indiquées dans la liste des références bibliographiques.

DATE le 24 juillet 2013

KUNZ ANGELA et TISSOT MURIEL

Remerciements

Nous tenons à remercier tout particulièrement nos professeurs Raphaël Reinert et Salvatore Bevilacqua pour leurs conseils avisés ainsi que leur disponibilité.

Merci à Douglas Gonzalez de nous avoir accueilli et ouverts de multiples portes. Nous avons eu beaucoup de plaisir à partager les rencontres culinaires en sa compagnie.

Un grand merci à tous les participants des *focus groups* pour leur chaleureux accueil. Nous avons partagé avec eux beaucoup de franches rigolades !

Nous remercions également le centre socio-culturel de la Bourdonnette de nous avoir ouvert ses portes. Merci à Florence d'avoir passé une matinée au grand froid pour distribuer nos flyers et de nous avoir encouragé à tourner notre premier spot publicitaire ☺ Merci également à Yullka de nous avoir accueillies et offert le thé lors des Moulins à café.

Un merci tout particulier à la Tissot Family père et fils pour leur relectures consciencieuses et leurs précieux conseils. Spéciale dédicace à Flip et ses touches d'humour dans nos laborieuses corrections.

Marcel Kunz, notre plus fidèle compagnon de route, merci d'être né 9 jours en retard et de nous avoir permis d'arriver au terme de ce travail.

Un grand merci à Camille Kunz pour son soutien et son accompagnement dans cette aventure.

Enfin merci au Yoga et à la méditation qui nous ont permis de garder notre calme et notre sérénité tout au long de nos péripéties.

Table des matières

1	Résumé	6
2	Introduction	6
3	Problématique	8
4	Cadre de référence	9
4.1	Données épidémiologiques	9
4.1.1	Surpoids	9
4.1.2	Habitudes alimentaires	10
4.1.3	Activité physique	10
4.2	Apport socio-anthropologique	11
4.2.1	Entre permanences et changements alimentaires	11
4.2.2	Apprentissage d'une nouvelle culture alimentaire	11
5	Contexte	11
5.1	Le programme	12
6	But et objectifs du projet	13
6.1	Question de recherche	13
6.2	But	13
6.3	Objectif général	13
6.4	Objectifs spécifiques	13
7	Méthode	14
7.1	Design de la recherche	14
7.2	Structure du projet	14
7.3	Constitution d'une revue de littérature	14
7.4	Création d'un partenariat	15
7.5	Approche de la population cible	15
7.5.1	Immersion	15
7.5.2	Population	15
7.5.3	Echantillon	16
7.5.4	Recrutement	16
7.5.5	Consentement et anonymat	17
7.6	Réalisation des <i>focus groups</i>	17
7.6.1	Objectifs spécifiques du <i>focus group</i>	17
7.7	Questionnaire	17
7.8	Méthodologie du recueil des données	17
7.8.1	Recueil des données	17
7.8.2	Déroulement des <i>focus groups</i>	18
7.9	Retranscription et analyse des données recueillies	18
7.9.1	Retranscription	18
7.9.2	Codages	18
7.9.3	Analyse	18
7.10	Bénéfices	19
8	Analyse	19
8.1	Présentation des focus groups	19
8.2	Représentations	19
8.3	Surinformation, idées reçues et influences multiculturelles	20
8.4	Alimentation en lien avec le poids et la santé	20
8.5	Comportements alimentaires	22
8.6	Compétences nutritionnelles	24
8.7	Préoccupations en lien avec l'alimentation	26

8.7.1	Alimentation équilibrée et rythme des repas	26
8.7.2	Poids corporel et régimes.....	27
8.7.3	Alimentation au quotidien dans un cadre familial (composition de menus simple et équilibrés pour une consommation à domicile)	28
8.7.4	Préoccupation de consommateurs : prix, qualité (OGM, produits chimiques, colorants), provenance et composition des aliments	29
8.8	Forme des pistes d'intervention	30
8.8.1	Aspect humain et convivial	30
8.8.2	Aspect organisationnel : structure de l'information.....	33
9	Pistes d'interventions	36
10	Retour réflexif.....	47
11	Conclusion	48
12	Références	50
13	Bibliographie.....	51

1 Résumé

En 2011, la population étrangère en Suisse représentait 22,8% de la population totale (1). Il est démontré que la population migrante vivant en Suisse est en moins bonne santé que la population autochtone. Le canton de Vaud compte près de 700'000 habitants dont plus de 210'000 étrangers. Parmi la population vaudoise, on compte 175 nationalités différentes. Le Département de la santé et de l'action sociale considère donc que l'intégration des étrangers dans le système de santé et de prévention est un enjeu pour les prochaines années à venir.

Problématique

Il est démontré que les populations migrantes sont plus sujettes au surpoids et ont de « moins bonnes » habitudes alimentaires que la population autochtone. La Confédération encourage les cantons à mettre des actions de prévention en place afin de diminuer les risques sanitaires de la population migrante. Ces projets sont difficiles à implanter car ils doivent prendre en considération la complexité des problématiques rencontrées par les personnes migrantes d'une part, mais aussi la diversité des représentations sur l'alimentation en lien avec leur santé d'autre part.

Contexte

Dans le cadre de ce travail, nous avons intégré le programme cantonal : « Ça marche ! Mon assiette, mes baskets », qui propose des ateliers de cuisine conviviaux dans le quartier de la Bourdonnette à Lausanne ainsi que des cours de *Nordic Walking*. Ce projet communautaire a été créé pour, par et avec les personnes migrantes afin de prévenir le risque de surpoids.

But du projet

- Déterminer les préoccupations des personnes migrantes en matière d'alimentation en lien avec la santé.
- Prendre en compte les réflexions de notre population cible pour proposer des axes d'intervention au programme de prévention cantonal vaudois « Ça marche : mon assiette, mes baskets ».

Question de recherche

Quelles sont les préoccupations des personnes migrantes en matière d'alimentation en lien avec la santé en vue de proposer des pistes d'interventions pour le programme de prévention cantonal vaudois « Ça marche : mon assiette, mes baskets » ?

Déroulement du projet

Phase 1 : recherche de littérature.

Phase 2 : création d'un partenariat avec le programme « Mon assiette, mes baskets ».

Phase 3 : enquête sur le terrain. Réalisation de deux *focus groups* de 8 et 6 personnes. Les personnes sont recrutées lors des repas conviviaux organisés par le programme « Mon assiette, mes baskets » et lors des séances de café-rencontres organisées par le centre socio-culturel de la Bourdonnette.

Phase 4 : retranscription des données, codage et analyse.

Phase 5 : propositions de pistes d'intervention dans le cadre du programme « Mon assiette, mes baskets ».

2 Introduction

De tout temps, les populations se sont déplacées. La migration appartient à l'histoire de l'humanité. On voyageait pour trouver à manger, pour fuir un environnement

hostile ou en quête d'une vie meilleure. Le phénomène se répète sans cesse et les sociétés sont aujourd'hui profondément marquées par le déplacement.

Selon Calvo, chercheur au Centre National de la Recherche Scientifique sur les thèmes du style alimentaire et du processus d'insertion des groupes immigrés, le déplacement des êtres humains engendre un transfert de culture, qui englobe les modes de vie et de pensée. Par contact avec un nouvel environnement social, ces populations migrantes seront influencées par les rapports qu'elles entretiennent avec la culture qui les accueille (2).

La population étrangère représentait 22,8% de la population totale suisse en 2011 (1). De manière générale, les conditions socio-économiques des personnes migrantes sont moins bonnes que celle de la population suisse. La première est deux fois plus touchée par la pauvreté et est surreprésentée dans le groupe des *working-poor* ou travailleurs pauvres¹ (3).

La population migrante résidente en Suisse est en moins bonne santé que la population autochtone, ce qui a été révélé dans l'étude menée par l'Office fédérale de la santé publique, soit le deuxième monitoring de la santé des migrants (GMMII) (4). On peut donc avancer que ces conditions économiques précaires aggravent les conditions sanitaires de la plupart des personnes migrantes.

Pour tenter de répondre à ce problème de santé publique, la Confédération Suisse a développé une stratégie fédérale pour les années 2008 à 2013 : Programme national Migration et santé (phase II 2008-2013). L'objectif est d'offrir la possibilité à cette population les mêmes chances d'accès au système de santé que les Suisses.

Dans le cadre de cette stratégie, chaque canton fonctionne de manière autonome et adapte sa stratégie à ses besoins.

Selon une étude portant sur la migration et la santé publiée en juin 2011 par l'Institut Universitaire de médecine sociale et préventive de Lausanne (5), le canton de Vaud compte près de 700'000 habitants dont plus de 210'000 étrangers. Ce qui correspond à 30% de la population vaudoise. Le canton de Vaud présente la population étrangère la plus élevée de Suisse en pourcentage et selon la même étude, la population d'origine migrante y augmente de façon plus soutenue par rapport à la moyenne Suisse.

Parmi la population vaudoise, on compte 175 nationalités différentes. Cette population ne se différencie pas seulement par ses différentes nationalités, mais également par ses pratiques religieuses, langues et parcours migratoires. Pour toutes ces raisons, le Département de la santé et de l'action sociale considère que l'intégration des étrangers dans le système de santé et de prévention est un enjeu pour les prochaines années.

¹ Selon un rapport de la Confédération Suisse et de l'Office fédérale des statistiques : Bas salaires et *working-poor* en Suisse, les *working-poor* sont des personnes exerçant une activité professionnelle proche de 100% et vivant dans un ménage pauvre (avec un revenu proche du seuil de pauvreté). Un emploi est considéré, par convention, «à bas salaire» lorsque la rémunération recalculée sur la base d'un équivalent plein temps de 40 heures par semaine est inférieure aux deux tiers du salaire brut médian standardisé, c'est-à-dire à moins de 3783 francs bruts par mois pour l'année 2006.

Selon le rapport de la Commission de la santé publique de juillet 2012, les politiques restent « attentifs à ne pas créer un système sanitaire parallèle pour les migrants alors que l'objectif consiste justement à intégrer ceux-ci dans le système existant » (5). Il est mentionné que toutes les actions de prévention et de promotion de la santé entreprises devraient inclure un axe pour les populations vulnérables, migrantes ou non.

3 Problématique

Comme mentionné précédemment, il est démontré que les populations migrantes sont plus sujettes au surpoids et ont de « moins bonnes » habitudes alimentaires que la population autochtone (1). Selon les données recueillies auprès des professionnels du terrain ainsi que dans le GMMII (4), cela peut s'expliquer de différentes manières :

- changement d'habitudes alimentaires
- faibles moyens économiques
- problèmes d'adaptation à la culture alimentaire suisse, méconnaissance des produits suisses
- conditions de travail difficile, horaires pénibles, cumulation de plusieurs emplois en même temps
- déracinement, perte de repères
- besoin de compenser le vide affectif créé par l'éloignement de son pays d'origine et de ses proches
- bas niveau d'éducation et de formation
- statut juridique instable qui engendre du stress et relègue les problèmes d'alimentation et de santé au second plan.

Comme déjà mentionné précédemment, la Confédération encourage les cantons à mettre des actions de prévention en place pour prévenir les risques sanitaires de la population migrante.

Ces projets sont difficiles à mettre en place car ils doivent tenir compte de la complexité des problématiques rencontrées par les personnes migrantes. Ces personnes doivent s'adapter à un nouvel environnement, une nouvelle langue ainsi que, dans le cas qui nous concerne, de nouvelles pratiques par rapport à l'alimentation au quotidien.

Plusieurs questions se posent face à cette problématique : comment adapter un programme de prévention à une population migrante et multiculturelle ? Comment trouver un langage universel pour être compris d'une population migrante très diversifiée ?

C'est là que réside toute la complexité de la prévention qui doit envoyer un message clair dans un contexte multiculturel.

4 Cadre de référence

4.1 Données épidémiologiques

4.1.1 Surpoids

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et l'Office fédéral des migrations (ODM) ont réalisé le deuxième monitoring de l'état de santé de la population migrante (GMMII) (4). Selon les principaux résultats de cette étude, le surpoids concerne 19,7% des Suissesses et 37,3% des Suisses. Ces chiffres sont bien plus élevés chez les différentes populations migrantes interrogées et la différence est encore plus marquée si l'on compare les pourcentages de surpoids important, c'est-à-dire les personnes ayant un indice de masse corporel (IMC) au-dessus de 30 (tableau 1) (4).

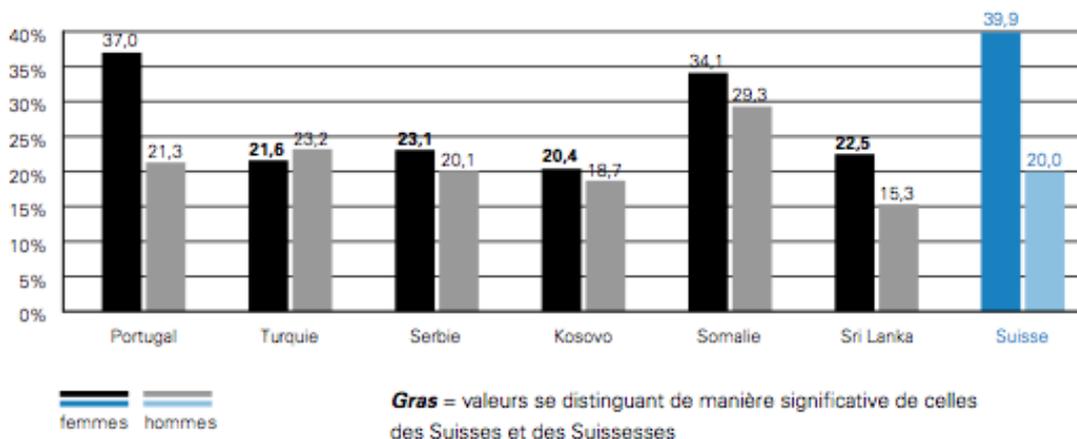
Tableau 1 : Pourcentages de femmes non actives selon l'origine

		Surpoids IMC > 25 < 30	Obésité IMC > 30
Portugal	Femmes	25.5%	13.2%
	Hommes	37.9%	15.5%
Turquie	Femmes	32.3%	18.3%
	Hommes	41.5%	12.5%
Serbie	Femmes	22.1%	23.5%
	Hommes	45.3%	21.2%
Kosovo	Femmes	26.9%	14.1%
	Hommes	46.8%	13.7%
Somalie	Femmes	34.3%	27.7%
	Hommes	15.1%	10.6%
Sri Lanka	Femmes	19.6%	6.4%
	Hommes	25.1%	11.7%
Suisse	Femmes	19.7%	7.3%
	Hommes	37.3%	8.7%

4.1.2 Habitudes alimentaires

Par rapport aux habitudes alimentaires de la population Suisse, la différence est marquée entre les hommes et les femmes : 39,9% des femmes ont de bonnes habitudes alimentaires (consommation de 5 fruits et légumes par jour par exemple) contre 20% pour les hommes. Si l'on compare les différences de pourcentages entre les migrants et les suisses, les différences sont importantes, surtout entre les femmes. (Tableau 2) (4).

Tableau 2 : Consommation recommandée de fruits et de légumes (au moins 5 portions par jour)



4.1.3 Activité physique

Toujours selon le GMM II, la population migrante est nettement moins active physiquement que les autochtones (4).

Tableau 3 : Exemple de comparaison entre les pourcentages de femmes Suisses non actives physiquement avec des femmes d'origine migrante.

Femmes ne pratiquants pas d'activité physique	En %
Suissesses	12.7
Kosovares	27.8
Turques	34.6
Serbes	40.4
Portugaises	42.4

Ces différences se retrouvent également entre les hommes suisses et les hommes migrants. Il faut néanmoins être prudent car ces chiffres ne prennent pas en considération l'éventuelle pénibilité d'une activité professionnelle qui pourrait avoir un impact négatif sur l'envie de pratiquer une activité physique (4).

Selon ces chiffres, nous pouvons constater une disparité entre les populations migrantes et la population Suisse. Les raisons précises de ces différences restent au stade d'hypothèses et ne sont pas prouvées. Elles pourraient certainement donner lieu à de nouvelles études qui permettraient de mieux comprendre les raisons et

ainsi adapter les campagnes de prévention et l'accès aux soins de ces populations (4).

4.2 Apport socio-anthropologique

4.2.1 Entre permanences et changements alimentaires

La disparité alimentaire entre la population migrante et la population suisse s'inscrit dans le processus d'insertion que traverse toute personne migrante lors de son arrivée dans le pays d'accueil. « Les pratiques alimentaires perdurent et se transforment à la fois » (6). Comme l'explique Calvo dans son article *Anthropologie de l'alimentation*,

le cheminement suivi par les groupes immigrés qui doivent refaire (ou préserver) leurs styles alimentaires en fonction d'une autre formation sociale (d'une autre culture prépondérante) sélectionnent différentes stratégies d'accommodation, d'adaptation, d'adoption ou de refus.

Chacune de ces stratégies s'accompagne à la fois d'une permanence de certains traits particuliers au groupe et de l'émergence d'autres faits (2).

4.2.2 Apprentissage d'une nouvelle culture alimentaire

Non seulement les personnes migrantes sont partagées entre permanences et changements alimentaires, de plus l'apprentissage d'une nouvelle culture alimentaire peut s'avérer être un obstacle à un approvisionnement alimentaire sain, surtout dans un contexte socio-économique compliqué. Calvo explique que

l'approvisionnement est une des premières étapes à franchir dans le processus d'insertion alimentaire. Il demande une période d'apprentissage qui, selon le degré d'éloignement culturel, peut représenter un obstacle plus ou moins difficile à franchir.

Il requiert un changement adaptatif complexe, puisqu'il s'agit d'apprendre les éléments d'une nouvelle taxinomie pour pouvoir se procurer les denrées alimentaires dans un contexte socioéconomique plus ou moins accessible (2).

Etant donné que « dès 1951, Lucie Randoin affirmait que le problème de la nutrition des migrants était non seulement nutritionnel mais encore un problème social moderne très complexe » (2) et que « l'apprentissage de l'approvisionnement intègre, à un niveau très important, le bagage nécessaire à l'insertion socioéconomique et culturelle » (2), il est indispensable de permettre à la population migrante de comprendre la culture alimentaire du pays d'accueil et de s'y intégrer.

5 Contexte

Comment transmettre des messages de santé en lien avec l'alimentation auprès de personnes ayant des bases culturelles très différentes ?

La santé des migrants doit être envisagée de façon globale. Alors que les données épidémiologiques permettent de situer l'enjeu, l'approche socio-anthropologique de ce travail s'intéresse au sens donné par les acteurs à leur alimentation quotidienne. Ces deux approches peuvent être envisagées comme complémentaires, permettant d'apporter à ce débat un nouvel éclairage.

Monsieur Salvatore Bevilacqua, anthropologue à l'IUHMS (Institut universitaire de l'histoire de la médecine et de la santé publique) a soumis à la HEdS le sujet du travail. Son intérêt était à la base très général : le surpoids chez les migrants, création d'un outil de prévention.

Pour spécifier ce thème, un angle d'approche concret a été choisi, avec une orientation vers des praticiens qui sont confrontés à ces problèmes dans leur pratique quotidienne.

Ainsi ont découlé des rencontres avec Madame Valérie Miserez, diététicienne diplômée HES travaillant à l'unité de médecine de premier recours à l'Hôpital Cantonal de Genève, ainsi que Madame Fabienne Graels, assistante sociale chez Caritas Genève. Madame Graels a initié les ateliers à quat'sous qui est un projet de prévention du surpoids chez les populations migrantes. Par la suite, nous avons pris contact avec Monsieur Douglas Gonzalez, chef de projet de l'un des axes de prévention du programme cantonal vaudois « Ça marche ! Bouger plus, manger mieux ! ».

Monsieur Gonzalez nous a proposé de travailler sur son projet car celui-ci rencontrait des obstacles quant à la forme que prenaient les interventions de prévention de surpoids auprès de cette population. En effet, le style « collégiale » de la transmission d'informations nutritionnelles choisi au départ n'a pas eu de succès auprès de la population cible. Suite à ces difficultés, les intervenants ont mis de côté temporairement les messages de prévention et ont axé leurs efforts sur la fidélisation des participants. Au moment de notre rencontre avec Monsieur Gonzalez le projet avait besoin de passer de l'étape « fidélisation » à une étape plus concrète de prévention. Il a pensé que notre aide pourrait être intéressante. De cet entretien est né un partenariat.

5.1 Le programme

« Mon assiette, mes baskets » fait partie du programme cantonal « Ça marche ! » (Annexe 1). Ce programme cantonal a débuté en 2010 grâce à une collaboration entre le Département de la santé et de l'action sociale (DSAS) et le Département de la formation, de la jeunesse et de la culture (DFJC).

« Mon assiette, mes baskets », est un projet communautaire qui consiste à proposer des actions de prévention dans les quartiers et communes à forte population migrante. La Ville de Lausanne et le Canton de Vaud soutiennent financièrement ce programme, ainsi que Promotion Santé Suisse (7-8).

Il s'articule selon trois axes d'intervention :

1. L'activité physique (organisation de divers cours et initiations, comme le *Nordic Walking* par exemple).
2. L'alimentation équilibrée, avec la mise en place d'ateliers de cuisine traditionnelle et de cours théoriques et pratiques supervisés par une diététicienne.
3. L'information sur les thèmes de la nutrition, du surpoids et de l'activité physique et de leurs conséquences sur la santé.

Le projet se présente lui-même comme étant un projet « pour, par et avec les migrants » (8). L'idée est d'inviter ces derniers à prendre en main l'amélioration de leur capital santé.

Ce projet a d'abord été lancé dans le quartier de la Borde à Lausanne avant d'être élargi à d'autres quartiers. Pour élaborer notre recherche nous avons pris part au projet mis sur pied dans le quartier de la Bourdonnette.

Ce quartier se situe à la périphérie ouest de Lausanne. Il s'agit d'un ensemble de 500 logements construits au début des années 70. On y compte environ 1700 habitants de statut social plutôt modeste. La grande partie des habitants (68%) sont de nationalité étrangère et représentent près de 50 nationalités. La variété des pratiques et des coutumes culturelles est importante et les conditions familiales sont aussi très diverses.

Des rencontres culinaires conviviales s'inscrivant dans l'axe n°2 du programme ont lieu une fois par mois le jeudi soir au centre socioculturel du quartier. Le centre met à disposition ses locaux et participe également activement à la soirée (présence d'un animateur et présentation de la rencontre dans le programme mensuel des activités du centre).

L'atelier est animé par Monsieur Gonzalez ainsi que Madame Laurence Margot, diététicienne diplômée HES travaillant aux Ligues de la Santé. Ils se demandent comment intégrer des messages de préventions auprès de la population cible sans la faire fuir. Au moment où nous intégrons le programme, les rencontres culinaires commencent à être plus fréquentées. Ceci démontre que la fidélisation des participants porte ses fruits et que le programme est prêt à intégrer des axes de prévention plus précis.

6 But et objectifs du projet

6.1 Question de recherche

Quelles sont les préoccupations des personnes migrantes en matière d'alimentation en lien avec la santé en vue de proposer des pistes d'interventions pour le programme de prévention cantonal vaudois « Ça marche : mon assiette, mes baskets » ?

6.2 But

Proposer des pistes d'intervention de prévention au niveau de l'alimentation en lien avec la santé, adaptées à une population culturellement diversifiée.

6.3 Objectif général

Explorer et décrire les préoccupations en matière d'alimentation en lien avec la santé des personnes migrantes vivant dans un contexte socio-économique compliqué, en vue de proposer des pistes d'intervention au programme de prévention cantonal vaudois « Mon assiette, mes baskets ».

6.4 Objectifs spécifiques

- Créer un partenariat avec les professionnels du terrain.
- Définir le but du projet avec les partenaires de terrain.
- Aller à la rencontre de la population cible dans le but de créer des liens et se faire connaître.

- Recruter des participants pour former des *focus groups*², en vue de connaître leurs préoccupations en matière d'alimentation en lien avec la santé.
- Réaliser et animer les *focus groups*.
- Retranscrire ce qui s'est dit durant les groupes de discussion.
- Analyser et traiter les données récoltées.
- Extraire des pistes d'intervention pour le programme de prévention cantonal vaudois « Mon assiette, mes baskets ».

7 Méthode

7.1 Design de la recherche

Cette recherche s'inscrit dans la thématique de la prévention et de la santé publique. La méthodologie qualitative est utilisée, et plus concrètement la méthode des *focus groups*. Selon l'article s'approprié la méthode du *focus group*, tiré de la revue du praticien en médecine générale,

Le *focus group* fait partie des techniques d'enquête qualitative par opposition aux enquêtes quantitatives reposant sur un questionnaire. Cette technique permet d'évaluer des besoins, des attentes, des satisfactions ou de mieux comprendre des opinions, des motivations ou des comportements. Elle sert aussi à tester ou à faire émerger de nouvelles idées inattendues pour le chercheur (9).

7.2 Structure du projet

Ce projet se déroule en cinq temps.

1. Constitution d'une revue de littérature.
2. Création d'un partenariat.
3. Etude sur le terrain.
4. Retranscription puis analyses des données recueillies.
5. Propositions d'axes d'amélioration au programme « Mon assiette, mes baskets » ou de pistes pour des investigations futures.

7.3 Constitution d'une revue de littérature

Pour la constitution de la revue de littérature, les recherches ont été articulées autour de plusieurs bases de données dans le domaine de la santé et de la migration :

- BDSP : base de données en santé publique.
- PERUNIL : base de données pour la recherche de périodiques dans le domaine de la santé publique et du travail social, disponibles à l'UNIL (Université de Lausanne) et au CHUV (Centre hospitalier universitaire vaudois).
- CINHAL : base de données des soins infirmiers.
- RERO : réseau des bibliothèques de Suisse occidentale, recherche au niveau des travaux de Bachelor effectués dans le domaine de la santé et de la migration.

² Selon l'article s'approprié la méthode du *focus group*, tiré de la Revue du Praticien en Médecine générale (10), « le focus group est une technique d'entretien de groupe, un « groupe d'expression » qui permet de collecter des informations sur un sujet ciblé ».

- FRANCIS : base de données de l'Institut de l'information scientifique et technique.
- PUBMED : base de données en santé et médecine.
- Google Scholar : service de recherche d'articles scientifiques.

Les mots clés qui ont été utilisés en français sont :

Migrant, migration, immigration, surcharge pondérale, obésité, poids corporel, prise de poids, maladie nutrition, condition vie, facteur socioculturel, alimentation, facteur sociodémographique, consommation alimentaire, état santé, comportement, acculturation.

Les mots clés qui ont été utilisés en anglais sont :

Emigrants, immigrants, migrants, obesity, body weight, body weight changes, deefing methods, eating.

7.4 Création d'un partenariat

L'une des premières phases de ce travail a été de rechercher un partenaire de terrain. Le but était d'intégrer un programme déjà existant avec des professionnels expérimentés pour bénéficier de leur expérience, mais également leur apporter une vision extérieure.

Les phases suivantes ont permis d'aboutir à la création du partenariat:

- Recherches de structures intervenant dans le domaine de la prévention en lien avec l'alimentaire pour les personnes migrantes.
- Prise de contact téléphonique avec 3 professionnels de terrain.
- Rencontre de ces professionnels avec comme but de mieux cerner notre problématique et comprendre ce qui se fait sur le terrain.
- Mise en place d'un partenariat.
- Rencontre avec notre partenaire pour convenir d'une direction pour notre travail.

Un partenariat a également été créé avec les animateurs du centre socio-culturel de la Bourdonnette pour nous aider à la formation de nos *focus groups*. Grâce à ce partenariat, nous avons pu intégrer les rencontres « Moulins à café ». Il s'agit de moments de discussion et de partage entre les habitants du quartier qui ont lieu tous les mardis matin au centre.

7.5 Approche de la population cible

7.5.1 Immersion

Immersion dans le contexte dans lequel s'inscrit le projet « Mon assiette, mes baskets » avec la participation à un atelier de cuisine ainsi qu'à un Moulin à café dans le but de rencontrer et d'établir un premier contact avec notre population cible.

7.5.2 Population

La population cible sont des personnes adultes migrantes participants au programme « mon assiette, mes baskets » et/ou vivant dans le quartier de la Bourdonnette dans un contexte socio-économique compliqué.

Critères d'inclusion : toutes les personnes adultes (18 ans et plus) incluses dans le programme de prévention « mon assiette, mes baskets » ainsi les personnes résidentes dans le quartier de la Bourdonnette et fréquentant le centre socioculturel, désireuses de participer à nos *focus groups*.

Il a été décidé d'axer le projet sur la population migrante adulte car les enfants sont déjà ciblés par les programmes de prévention au sein des écoles. De plus, ils sont « mieux » intégrés dans la société d'accueil grâce à l'école qui crée un pont entre leur culture, leur famille et la culture d'accueil, ce qui les rend faciles à atteindre. Comme le dit Calvo,

par l'intermédiaire de l'école, lieu de rencontre avec la société d'insertion et de transmission des éléments de la culture de celle-ci, l'enfant scolarisé induit au foyer l'usage courant de la langue de la société d'insertion, son système de valeur (2).

En revanche, la population migrante adulte est plus difficile à toucher car elle a moins de contact que les enfants avec les institutions à vocation intégrative. Certains auteurs ont en effet constaté « une certaine solitude du groupe et un dépérissement du réseau des relations extérieures » (2) de la part des personnes migrantes adultes dans leur société d'accueil.

7.5.3 Echantillon

L'enquête touche 14 personnes, soit deux *focus groups* de respectivement 8 et 6 personnes.

7.5.4 Recrutement

Deux recrutements ont été réalisés. D'une part, les personnes participants aux rencontres culinaires dans le cadre du programme cantonal et d'autre part, les personnes résidant dans le quartier de la Bourdonnette.

Les ateliers de cuisine n'ont lieu qu'une fois par mois. Le temps imparti pour réaliser la récolte de données étant relativement court, les personnes ont été recrutées directement dans le quartier de la Bourdonnette. Cette démarche a permis d'avoir un échantillon plus diversifié dans le but d'obtenir plus d'informations (10).

Monsieur Gonzalez nous a introduit aux participants des rencontres culinaires. Mesdames Florence Pedroli, présidente du centre socio-culturel de la Bourdonnette et Yllka Gacaferi animatrice au centre, nous ont ouvert le réseau du quartier et nous ont aidé lors du recrutement. Selon l'expérience de ces professionnels, la population de ce quartier est difficile d'accès et le recrutement n'est pas aisé.

C'est pourquoi il a été décidé de s'orienter vers une approche de recrutement originale :

- Réalisation d'affiche ainsi que de flyers (Annexe 2)
- Porte à porte en compagnie de la présidente du centre pour distribuer les flyers et aller à la rencontre des habitants du quartier.
- Affichage des affiches dans les commerces et immeubles du quartier.
- Réalisation d'un mini spot publicitaire sur TV Bourdonnette afin de présenter le projet et faire appelle à la population du quartier³.

³ Spot TV Bourdo : http://www.youtube.com/watch?v=tVngxwCRAc8&feature=player_embedded

7.5.5 Consentement et anonymat

La participation aux groupes de discussion était proposée aux participants lors de la rencontre culinaire et des Moulins à café. Elle était donc volontaire et libre. L'anonymat a été garanti à tous les participants. Les personnes étaient libres de s'exprimer et le non-jugement était le mot d'ordre.

7.6 Réalisation des *focus groups*

7.6.1 Objectifs spécifiques du *focus group*.

Pour réaliser les questionnaires les objectifs suivants ont été définis:

- Rencontrer la population migrante au cours des Moulins à café et des rencontres culinaires au centre socioculturel de la Bourdonnette pour mener des *focus groups*.
- Informer la population de la démarche à l'aide d'explications orales avant le début des *focus groups*.
- Collecter leurs idées et préoccupations en matière d'alimentation en lien avec la santé ou non.
- Partir des notions qu'ont les personnes migrantes sur la santé et l'alimentation dans le but d'élaborer des propositions de développement du programme au plus proche de leurs besoins.
- Trouver un langage universel pour faire passer des notions de santé aux personnes provenant de différentes cultures, en se basant sur l'expérience des organisateurs du programme « Mon assiette, mes baskets ».
- A partir des données, contribuer à développer de nouveaux axes de réflexions et d'intervention pour le programme « Mon assiette, mes baskets ».

7.7 Questionnaire

L'élaboration du premier questionnaire est basée sur la première question de recherche: « Les attentes des personnes migrantes en matière d'alimentation et de santé. L'impact du programme de prévention cantonal vaudois « Ça marche ! Mon assiette, mes baskets ». Celui-ci portait essentiellement sur les attentes des personnes migrantes par rapport au programme et sur l'évaluation de celui-ci.

Suite au séminaire (au cours duquel nous devons présenter nos protocoles de recherche) et aux conseils de Maaïke Kruseman (expérimentée dans le domaine) le projet a pris une nouvelle tournure et la question de recherche a été modifiée comme suit : « Les préoccupations des personnes migrantes en matière d'alimentation en lien avec la santé. Proposition de pistes d'interventions pour le programme de prévention cantonal vaudois : « Ça marche ! Mon assiette, mes baskets. » Le questionnaire a donc été adapté. (Annexe 3), et plusieurs documents méthodologiques ont également été réalisés avant la recherche sur le terrain. (Annexe 4)

7.8 Méthodologie du recueil des données

7.8.1 Recueil des données

La récolte de donnée se déroule au cours des deux *focus groups* comme suit :

- Les chercheuses sont à tour de rôle observatrice et animatrice de la discussion.

- Les *focus* sont enregistrés sur un dictaphone.
- Les détails importants de la discussion sont notés à part.
- Les questions sont ouvertes car elles permettent une récolte de données plus riches.
- La durée des *focus groups* est d'une heure au maximum.

7.8.2 Déroulement des *focus groups*

- Le cadre est posé avec une présentation succincte des chercheuses et un rappel de la démarche.
- Pour créer une atmosphère conviviale, des boissons chaudes sont proposées.
- Rappel de l'anonymat des participants.
- Suivi de la trame de questions.
- Remerciements.

7.9 Retranscription et analyse des données recueillies

7.9.1 Retranscription

La retranscription (Annexe 5) des données est réalisée selon une méthodologie standardisée (Annexe 6) et inspirée du travail de Bachelor de Maya Gianadda (11). Cette retranscription est *ad verbatim* (mot pour mot).

7.9.2 Codages

Le codage permet « d'identifier et réorganiser des données permettant ainsi de penser les données différemment » (12). Le but lors de ces codages est donc d'extraire la matière à analyse pour la suite de notre travail.

Pour ce faire, le codage s'est déroulé en trois étapes selon l'approche de codage de Strauss et Corbin, décrite par Flick dans son introduction à la recherche qualitative (13) :

- Première étape : « Open Coding ». Comme son nom l'indique, il s'agit d'un codage ouvert dont le but est de faire ressortir le plus de thèmes possibles de nos données retranscrites. Cette première phase a été effectuée de façon individuelle afin de dégager un maximum de thèmes.
- Deuxième étape : « Axial Coding ». Il s'agit de la mise en commun des différents thèmes en faisant des regroupements logiques : « il convient de définir avec le plus de rigueur possible des catégories sous lesquelles les différents codes seront regroupés » (12). Les thèmes qui étaient ressortis dans la première phase de codage ont été classés (annexe 7).
- Troisième étape : « Selective coding ». Il s'agit de la dernière étape de codage qui consiste à classer les thèmes ressortis lors de la deuxième phase et d'en faire ressortir les principaux. De cette phase de sélection sont ressortis les thèmes les plus importants car récurrents dans les deux *focus groups*. Ce sont ces thèmes qui forment le corps de l'analyse (annexe 8).

7.9.3 Analyse

Pour l'analyse, la base principale repose sur la retranscription ainsi que sur les codages des *focus groups*. Elle est enrichie par une revue de littérature socio-anthropologique et épidémiologique.

Le recours à une analyse thématique a été choisi, en d'autres termes les thèmes récurrents, importants et s'inscrivant dans la problématique ont été traités.

7.10 Bénéfices

Les *focus groups* organisés sont un moment de partage où chacun peut exprimer librement ses idées.

De plus, les participants au projet ont la possibilité de s'exprimer par rapport à leurs préoccupations sur l'alimentation en lien avec la santé en vue de créer des pistes d'intervention au sein du programme « Mon assiette, mes baskets ». Ils apportent donc une matière primordiale pour l'avancement du projet et pour que celui-ci soit le plus adapté possible à leurs attentes.

8 Analyse

Au cours de l'analyse, nous aborderons les représentations des participants, issues de plusieurs facteurs : la surinformation médiatique, les idées reçues et les influences multiculturelles. L'alimentation en lien avec le poids est également un thème central issu de ces représentations, tout comme les comportements alimentaires.

Par la suite nous présenterons les compétences nutritionnelles ainsi que les préoccupations en matière d'alimentation en lien avec la santé des participants.

Enfin nous présenterons la forme des pistes d'interventions qui ont été suggérées par les participants et que nous avons sélectionnées comme étant les plus adéquates.

8.1 Présentation des focus groups

Le premier groupe est composé de personnes vivant dans le quartier de la Bourdonette, essentiellement des mères de famille, entre 30 et 50 ans. Les origines y sont très diverses : turque, vénézuélienne, kosovare, équatorienne, somalienne et portugaise.

Le second groupe participe à la rencontre culinaire organisée par le programme « Mon assiette, mes baskets » au mois de février 2013. Il s'agit d'un groupe plus hétérogène que le premier, et des hommes y sont également présents. Les âges vont de 20 à 60 ans et les origines sont à nouveau très diverses : française, éthiopienne, colombienne, hondurienne, italienne et allemande.

8.2 Représentations

Les représentations, soit la façon qu'ont les participants de donner du sens à leurs comportements alimentaires, ou d'interpréter l'acte de se nourrir afin d'orienter leurs pratiques alimentaires, sont nombreuses. Elles représentent dans le traitement thérapeutique ainsi que dans la prévention un puissant levier pour amorcer des changements de comportements alimentaires. Les représentations permettent aux individus une interprétation de leurs comportements alimentaires, qu'ils vont considérer comme « sains » ou « malsains ». C'est au-travers de ses représentations que tout-un-chacun va interpréter de manière normative ses comportements alimentaires et le cas échéant, essayer d'en changer. Chez la population migrante les représentations sont d'autant plus importantes à relever car elles peuvent être liées à leur « culture alimentaire » mais également aux idées

qu'elle se fait de l'alimentation dans la « culture d'accueil ». Elles se révèlent donc comme fondamentales pour servir de base à des messages de prévention adaptés (14).

8.3 Surinformation, idées reçues et influences multiculturelles

Les entretiens effectués montrent que ces représentations sont notamment induites et véhiculées par les médias. Nous avons relevé le thème de la **surinformation** et de l'accès rapide et facilité aux médias (TV, journaux, internet etc.) comme étant important. En effet il semble que cette surinformation sème la confusion chez les participants des deux *focus groups*. Elle engendre une perte de repères quant à celles qui devraient être « les bonnes pratiques alimentaires » contre « les mauvaises ».

[...] Mais du coup comment savoir ce qu'on a vraiment besoin, et si on peut vraiment pas mélanger des protéines avec des pommes de terre ou un steak de cheval avec des pâtes ou si oui ou si c'est pas conseillé. Enfin ce genre de choses vous voyez. On est assommés par tellement de choses, on sait plus !

F2 (306) N°5

De cette surinformation peuvent donc découler des **idées reçues** et des croyances. Au cours du deuxième *focus group*, plusieurs discussions ont portés sur la médecine chinoise, les traditions asiatiques, comment désintoxiquer son corps ou le retour aux sources comme valorisation des temps passés.

N°5 [...] Donc pour bénéficier à 100% du fruit est-ce qu'il faut vraiment le manger du coup avant le repas ou entre les repas ? Savoir si ce qu'elle m'a dit était scientifiquement vrai au niveau de l'organisme.

A – C'était de la médecine chinoise ?

N°5. – Oui c'est du Shiatsu. Parce que je sais qu'ils ont une grande connaissance du corps humain et puis ils ont une bonne hygiène de vie aussi.

N°1. – Bon il faut dire qu'ils mangent quand même plus sagement.

N°5. – Oui ça c'est certain. Il n'y a pas spécialement de graisse. Même l'hygiène corporelle fait partie de la culture.

F2 (348)

[...] J'ai côtoyé des Coréens et puis ils disaient : « mange d'abord et après tu parles ». (Rires) [...] Mais si tu vois les chinois par exemple ils prennent leur bol et ils mangent vite ! [...] Et après ils parlent. Ils disent que c'est mieux pour la santé qu'on se concentre, si j'ai bien compris leur idée, c'est de se concentrer sur le...

N°5.- Sur la satiété.

N°3.- Oui sur la satiété. Sur le repas. Cela dit, dans la culture européenne on prend le temps de déguster et de placer deux ou trois mots ou plus (rires). Donc quel est l'équilibre ? Est-ce que ce sont les Asiatiques qui ont plus ou moins raison ?

F2 (357) N°3

8.4 Alimentation en lien avec le poids et la santé

Un troisième thème central est l'**alimentation en lien avec le poids**. Dans les entretiens il est apparu des représentations considérant que pour perdre du poids, il faut effectuer un changement radical dans ses habitudes de vie et ses habitudes alimentaires. Selon nous cette perception peut avoir un effet négatif sur la motivation car de telles exigences sont difficiles à tenir. La personne se met alors en situation d'échec et se décourage. Le changement paraît alors inaccessible.

C'est une préoccupation, je dois changer complètement mes habitudes alimentaires. Donc ça ne sera plus les pâtes et les pizzas, ça sera plus de la salade et des légumes et avec un steak de cheval grillé, des trucs comme ça et puis commencer à faire du sport, bien sur ! Changer d'alimentation complètement, pas manger de gras, pas trop de féculents, manger plutôt des légumes et de la salade et puis et bien... attaquer le sport et puis, perdre un peu de poids. Ça c'est une préoccupation, oui.

F1 (422) N°1

Une quatrième représentation importante se situe au niveau des liens que font les participants entre **l'alimentation et la santé**. Ils ont exprimé leurs représentations d'une alimentation saine, malsaine, équilibrée, trop sucrée ou trop grasse. Pour certains, la « verdure » est associée à un équilibre alimentaire. Un produit végétal frais serait donc une pratique alimentaire saine contrairement au chocolat qui lui est plutôt associé à des kilos en trop. De manière générale, pour nos interviewés, l'alimentation est directement liée à la santé contrairement à la cuisine facile/rapide qui est elle considérée comme malsaine.

N°7- [...] C'est souvent ça c'est tu fais le repas le plus facile qui coûte le moins et c'est pas souvent le meilleur.

F1 (351)

Une salade, verdure, des œufs, un bon repas.

A- Est-ce que vous pouvez dire pourquoi, c'est un bon repas.

N°1- Parce que c'est de la verdure, c'est bon pour la santé et la j'ai vu aussi de la viande de poisson, donc c'est équilibré. Donc c'est bon pour la santé. (Silence). Pour la forme.

F1 (79) N°1

Dans cette dernière citation, une participante considère la verdure comme étant bonne pour la santé. De plus lorsque cette verdure est accompagnée de « viande de poisson » elle est équilibrée et cet équilibre est aussi associé à une bonne santé. De son côté, le hamburger est associé à une alimentation malsaine et à certaines enseignes bien connues de fast-food. Consommer ces produits à long terme est perçu comme négatif dans les deux groupes. Ils sont à limiter à tout prix ou à consommer avec modération car ils sont considérés comme gras et mauvais pour la santé, pouvant même mener à l'obésité.

N°2- C'est pas bon pour la santé. (En parlant du hamburger)

N°4- A la maison on mange, on a assez, mais si fast-food... on mange encore plus et puis après... obèse.

F1 (159)

N°4- J'y vais une ou deux fois par année, pas beaucoup. (Elle parle d'une enseigne bien connue de fast-food).

F1 (182)

Les représentations que les personnes ont sur l'alimentation en lien avec la santé sont très révélatrices de leurs comportements alimentaires. Il est alors important de les cerner car celles-ci sont bien souvent le point de départ de la restriction cognitive. Ce concept est utilisé par les psychologues pour décrire un trouble du comportement

alimentaire vécu par de nombreuses personnes sans que celles-ci ne soient considérées comme malade. Selon la définition proposée dans le livre : « Maigrir sans régime » du Dr. Jean-Philippe Zermati (15).

Il s'agit d'une position mentale que l'individu adopte à l'égard de ses aliments dans le but de réduire ses apports caloriques. Il s'impose, dès lors un ensemble d'interdictions alimentaires afin de perdre du poids ou de ne pas en prendre. Un lecteur attentif ne manquera pas d'y voir une étonnante ressemblance avec la définition d'un régime amaigrissant. Et de fait, les auteurs reconnurent ultérieurement qu'ils considéraient incontestablement tous les régimes comme des modèles représentatifs de la restriction cognitive. A cette définition, on peut apporter quelques critères supplémentaires : l'effacement des signaux physiologiques de faim et de satiété derrière les idées conduisant la bonne manière de manger pour perdre du poids, l'alternance de phase d'hypercontrôle et de perte de contrôle, et enfin l'absence de concordance entre la restriction cognitive, la réduction calorique réelle et le poids du sujet (15).

Dans le cas de la restriction cognitive, certains aliments sont catégorisés comme étant sains ou malsains ou, des aliments « interdits » ou « autorisés » (15). Si l'on extrapole le cas de la verdure et du hamburger, alors nous pouvons dire que la verdure est un aliment « autorisé » et le hamburger « interdit ». Ce concept nous amène au deuxième grand chapitre que nous avons relevé lors de notre codage qui est « les comportements alimentaires et les compétences nutritionnelles ».

8.5 Comportements alimentaires

Classer les aliments dans des catégories autorisées ou interdites peut entraîner un mangeur dans un comportement qui risque de lui faire perdre la spontanéité et le naturel de la prise alimentaire. Trois comportements alimentaires pouvant être associés à de la restriction cognitive sont à signaler : l'état de régime permanent, l'état d'hypercontrôle ou d'inhibition et la reconnaissance (ou non) de ses sensations alimentaires.

Premièrement, **l'état de régime permanent** est très présent dans le quotidien de plusieurs participantes. Cet état de régime permanent ou de restriction cognitive peut amener une personne à une prise pondérale parfois importante (15). Ces personnes vont être obnubilées par la peur de grossir et le fait de vouloir se nourrir en conséquence (15).

N°7- Ah, oui ! Moi, je peux perdre et reprendre, perdre et reprendre mais la question que moi je me pose c'est est-ce qu'on peut ne pas prendre de poids sans tout le temps penser à faire un régime. Est-ce que c'est possible dans la vie quotidienne ?

F1 (449)

Repérer ces troubles et en parler est important car ils constituent une base pour éviter une prise pondérale. Cela permet également d'éviter que ce trouble du comportement s'installe et devienne plus sérieux. Par exemple, il se peut que cet état de restriction permanente se transforme en anorexie mentale ou en hyperphagie boulimique. Ce mal n'est donc pas à prendre à la légère et il s'agit d'un point sur lequel la prévention peut se relever très efficace. En parler se révèle être très important dans un contexte de prévention du surpoids. Il est important de soulager ces personnes qui se sentent très souvent coupables lorsqu'elles mangent.

N°7- Est-ce que c'est possible de se nourrir normalement sans toujours se dire je vais grossir, je vais grossir. Je suis grosse, qu'est-ce que je fais pour maigrir ? C'est quotidiennement penser à ça et ne pas le faire, c'est difficile.

F1 (472)

Deuxièmement, **l'état d'hypercontrôle ou d'inhibition** et une seconde déclinaison de la restriction cognitive. Il s'agit d'une personne qui est d'abord passée par une phase de restriction ou d'hypercontrôle. Cette étape se traduit par la pratique d'un régime strict ou la mise en marche de ce qu'elle estime être « les règles des bonnes pratiques alimentaires », (soit les représentations qu'elle se fait de ce qui est bon pour la santé dans le but de perdre du poids). Ensuite, une phase de désinhibition ou de perte de contrôle va se traduire par une consommation excessive d'aliments « interdits » et/ou « autorisés » (15).

N°8- Ou alors, on doit faire plusieurs repas, c'est-à-dire la famille veut manger une chose et moi je dois manger une autre.

A- Ah, parce que dans la famille, vous mangez pas tous la même chose ?

N°8- Si, on mange tous la même chose, mais c'est-à-dire voilà, comme je dois faire un régime, moi je dois manger que ça et eux il mangent. Et après, eux je les vois manger..., ce que je ne peux pas vraiment euh... La tentation est difficile. (Rires)

F1 (472)

Dans cet exemple, cette femme exprime des principes de la restriction cognitive. Elle s'impose de manger différemment de sa famille alors qu'elle aurait envie de manger comme eux. Elle exprime que la tentation est difficile. Ici, nous ne pouvons pas connaître la suite. Néanmoins, nous pouvons penser que cette personne poursuivra son régime un certain temps et craquera par la suite (car à la longue « la tentation est difficile »). Elle consommera les aliments qu'elle ne s'autorise pas en plus grande quantité (la désinhibition). Ces états de restriction/désinhibition peuvent conduire au fameux effet « yoyo » sur le poids. Ceci est aussi relevé par une des participantes du focus groupe n°1 :

N°3- [...] Parce que le truc c'est que si tu commences à te dire et bien voilà, maintenant je mange que de la salade ou de la soupe, le plaisir de manger il va te manquer.

N°5- Et après, tu en a marre..

N°3- Et après tu fais du yoyo. Mais c'est aussi important de se dire je mange de tout mais peut-être en plus petite quantité et puis de faire une activité physique à côté.

F1 (449)

Cette personne relève le fait que manger doit rester un plaisir. Plutôt que de s'imposer un régime restrictif. Il suffirait, selon elle, de manger moins et de pratiquer une activité physique. A ses yeux, la notion de plaisir est importante, et les régimes ont des effets « yoyo » néfastes sur le poids. Elle voit aussi l'activité physique comme une aide pour perdre du poids.

Troisièmement, **la reconnaissance ou non de ses sensations alimentaires** est une phase très importante dans le traitement thérapeutique nutritionnel d'une perte

de pondérale, ainsi que dans une approche préventive de prise de poids. En effet, le diététicien va investiguer si les sensations alimentaires sont ressenties par le patient. En d'autres termes, si celui-ci ressent et différencie la faim, de l'envie de manger et la satiété. Lorsque ces sensations sont ressenties elles permettent au mangeur de maintenir un poids stable (15).

Dans le cas contraire, le mangeur ne ressent plus ses sensations alimentaires et ne distingue plus la différence entre la faim de l'envie de manger et la satiété. Le poids aura alors tendance à ne pas être stable, voir à augmenter progressivement. Il n'est pas rare de voir en consultation diététique des personnes qui ont complètement perdu leurs sensations de faim. Bien souvent, ces personnes sont en surpoids ou obèses. Pour cette raison, il est important que cette notion soit relevée et traitée dans le cadre de programmes de prévention.

Certaines personnes ressentent la satiété de manière naturelle et spontanée. D'autres ont besoin de se concentrer sur leur repas. C'est la raison pour laquelle les professionnels de la nutrition déconseillent aux gens de manger en faisant autre chose comme par exemple en regardant la télévision. Le fait de ne pas être concentré sur l'acte alimentaire peut amener le mangeur à consommer des aliments au-delà de sa satiété. Si cela est fait de manière répétée, il y aura alors un déséquilibre dans la balance énergétique et la personne prendra du poids (15).

8.6 Compétences nutritionnelles

Les participants ont montré des compétences nutritionnelles multiples.

Une première compétence primordiale à relever réside dans la capacité à faire un lien entre la reconnaissance des sensations alimentaires et la prise de poids. Il a été relevé que la concentration sur l'acte alimentaire est primordiale pour garder un poids sain. Le fait de ne pas être concentré sur l'acte alimentaire amène le mangeur à consommer des aliments au-delà de sa sensation de satiété.

N°1- Oui, on grignote devant la télé. [...]

N°2- Oui, on ne se concentre pas sur ce que l'on fait.

N°1- Oui, on est prise par la télé et puis, on mange plus. On peut manger plus et cela peut donner des obésités.

F1 (202) N°1

N°5- Moi je trouve que quand on mange, on doit rester.. je sais pas.. à table et puis regarder ce que l'on mange, se concentrer sur ce que l'on mange. Pas en regardant la télé, car là, on va manger plus...

F1 (210) N°5

Oui ! (Rires) Mais si tu vois les chinois par exemple ils prennent leur bol et ils mangent vite ! [...] Et après ils parlent. Ils disent que c'est mieux pour la santé qu'on se concentre, si j'ai bien compris leur idée, c'est de se concentrer sur le...

N°5.- Sur la satiété.

F2 (360) N°3

Ces trois citations illustrent l'importance de la concentration sur ce que l'on consomme pour ressentir la satiété. Celle-ci est reconnue et importante aux yeux de certains participants pour la stabilité pondérale et pour ne pas devenir obèse. En lien avec la satiété, nous pouvons ajouter que certains participants prêtent attention aux quantités d'aliments qu'ils consomment. Ceci est un élément important à leurs yeux. Cette notion est revenue plusieurs fois au cours des *focus groups*.

N°3. – *Mais une fois de temps en temps ça ne fait pas de mal !*

N°1. – *Oui c'est ça.*

N°4. – *Oui mais maximum trois par année.*

F2 (85)

Moi je peux en manger tous les jours mais pas plus que deux carrés. J'en mange pas plus que deux carrés.

F2 (169) N°1

Faire attention aux quantités ou à la fréquence de consommation d'un aliment est pour le Dr. Jean-Philippe Zermati un mangeur régulé (15). C'est-à-dire qu'il va, de manière consciente ou non, prêter attention à sa satiété. Le mangeur régulé va également relever le fait que certains aliments ne sont pas interdits mais qu'ils sont à consommer avec modération car ils sont gras ou sucrés. Ce mangeur aura un poids stable. Le contraire d'un mangeur régulé est un mangeur qui souffre de la restriction cognitive.

La photo de la personne qui mange devant la télévision (Annexe 9) a soulevé en plus du thème de la satiété, une discussion sur l'éducation des enfants autour du repas. Les compétences nutritionnelles en matière de comportements alimentaires des parents sont à valoriser et à encourager. Les parents et la famille jouent dans ce sens un rôle préventif central dans l'éducation des enfants à des comportements alimentaires adéquats.

Moi j'ai un garçon, qui tout de suite, il prend son assiette en cuisine et il va devant la télé.

N°1- Oui, mon fils aussi.

N°5- Moi, des fois ma fille, elle me demande : « Je peux allumer la télé et puis manger devant la télé » Et je dis non. Et quand je dis non, elle dit alors je ne mange pas. Alors je lui dis tu mange pas. Mais si tu veux manger, tu restes à table. Alors quand je fais ça, parfois elle ne mange pas. Mais je sais que la prochaine fois elle aura faim et qu'elle ne peut pas regarder la télé. Donc j'insiste sur ça, je dis : « Si tu manges, c'est à table, si tu vas devant la télé t'auras pas. Alors elle dit : « Je mange pas ». Et je lui prends l'assiette et je ne la laisse pas manger. Et la prochaine fois, elle ne me répète pas la même chose.

F1 (232) N°4

Les connaissances des individus sont donc importantes à relever et à valoriser. Cela évite de transmettre des informations déjà connues et désintéresser son public. Par exemple, les participants connaissent certains termes propres à la nutrition tels que les protéines, le cholestérol et ils savent reconnaître certains aliments qui sont trop gras ou trop sucrés.

Pour moi c'est une salade, mais c'est une salade qui est assez riche avec des protéines, parce que il y a la viande je crois. (Elle est hésitante).

F1 (82) N°2

A- Ça serait de connaître le taux de sucre dans les aliments ?

N°7- On le sait, c'est résister ! (Rires)

F1 (266)

N°5- *Mais moi, je trouve que ce n'est pas sain. (En parlant du hamburger)*

G- *Oui, c'est vrai. (Plusieurs personnes parlent en même temps)*

N°5- *C'est gras, c'est... je sais pas [...]*

F1 (164) N°5

Mais la connaissance de telles notions ne peut en aucun cas être généralisée. C'est pour cette raison qu'il est important de partir de ce que savent les gens, ces connaissances pouvant être très variables d'un individu à l'autre.

Les connaissances des participants, quelque soit le contexte dans lequel nous nous trouvons (ateliers de prévention, cours, stand d'informations), sont centrales et à relever afin d'être en mesure de proposer un message préventif adéquat. Il est important de partir du principe que notre public sait beaucoup de choses et que ces compétences ont une grande valeur.

8.7 Préoccupations en lien avec l'alimentation

Un des buts majeurs de nos *focus groups* est de savoir quelles sont les préoccupations des participants autour de l'alimentation en lien avec la santé. Après leur avoir posé la question de nombreux thèmes sont ressortis.

Les questions que nous avons soulevées dans nos focus group ont été amplement débattues par les participants. Ces discussions peuvent être structurées autour de quatre grands thèmes. Tout d'abord les thèmes de **l'alimentation équilibrée et rythme des repas** ainsi que du **poids corporel et régimes** (en lien avec les représentations et les comportements alimentaires des participants). Ensuite les thèmes de **l'aspect organisationnel autour de l'alimentation familiale et des préoccupations de consommateurs (prix, qualité et provenances des aliments)** ont également été verbalisés à de multiples reprises par nos participants.

8.7.1 Alimentation équilibrée et rythme des repas

La notion de quantité est une préoccupation en lien avec le thème de l'alimentation équilibrée. Les participants se préoccupent de notion de quantités de nutriments contenues dans les aliments mais également de quantités idéales qu'il faudrait manger sur une journée.

N°2- Mais souvent on ne connaît pas exactement la quantité de sucre ou de graisse que contiennent les aliments. Elle marque une pause. Souvent on sait pas... par exemple quand on boit un Coca, combien de sucre il y a dedans et si on prend un jus de fruits, combien de sucres il y a. On ne sait pas très bien.

F1 (270)

La citation suivante expose le fait que le cognitif prend le dessus sur les sensations alimentaires. Cela corrobore avec la notion de comportement alimentaire et de la restriction cognitive vue précédemment.

N°2. – Alors il y a un truc tout simple, tout tout simple, c'est que je pense qu'on devrait savoir à peu près quelles quantités manger, je sais pas en masse, en kilo, un truc comme ça, je sais pas. L'assiette vide ça fait tel poids et l'assiette remplie ça fait 150 grammes, tu vois. Et puis ça je ne connais pas.

M. – D'accord.

N°2. – Donc ça c'est une question que je me pose, je me dis : «quelles quantités on devrait manger ? »

Le rythme de vie en lien avec les repas mais également quels aliments consommer à quelle heure interpelle nos participants, comme nous le montre la citation suivante :

N°4. – Moi je serais intéressée par les heures de souper où c'est très tôt, bon pas les EMS où c'est extrême mais...

M. – Ah les heures de repas sur la journée ?

N°4. – Parce que suivant ce qu'on prend comme nourriture le soir ça peut empêcher le sommeil.

A. –Donc les horaires de repas vous voulez dire ?

N°4. – Oui. Ça correspond aussi, par exemple la protéine c'est plutôt je crois le matin.

N°5. – Je crois que ce que Madame veut dire c'est que si par exemple justement on mange un steak le soir bah peut-être combien de temps ça met à être digéré et si ça va nous déranger pour notre sommeil. Parce que c'est sûr que si on mange une salade, bah ça va pas être pareil qu'un steak de cheval le soir. Mais savoir qu'est-ce qui correspond le mieux pour avoir un sommeil optimal pour recommencer une journée correctement. Des fois je crois que le soir je mange tellement, le matin et bien j'ai plus faim, puis après j'ai faim trois heures après alors que c'est bientôt l'heure de manger, du coup c'est un cercle vicieux. Donc comment rééquilibrer, peut-être pas les horaires puisqu'on a tous des vies différentes.

A. – Ça serait l'équilibre alimentaire avec un horaire ?

N°3. – Un rythme de vie !

N°5. – Oui un rythme !

8.7.2 Poids corporel et régimes

Le poids est pour les participants en lien avec la notion de régime. Il est également associé à la notion de trop manger et de manger sucré (le chocolat par exemple). Lorsqu'un participant s'exprime sur son poids, c'est pour dire qu'il en a trop. Il s'agit d'une préoccupation relative à la perception de son propre corps étroitement liée à la restriction cognitive.

N°7- Je suis grosse, qu'est-ce que je fais pour maigrir ? C'est quotidiennement penser à ça et ne pas le faire, c'est difficile.

Selon les participants, le régime pratiqué en vue d'une perte pondérale est toujours associé à une restriction alimentaire sévère. Ils se posent donc les questions suivantes : comment vivre un régime au quotidien ? Faut-il être constamment au régime pour garder un poids sain ?

Le régime est associé à une punition et à des privations qui engendrent la culpabilité.

N°3- Mais comment faire pour pas que cela devienne une punition le régime. Parce que des fois, j'ai l'impression que c'est ça.

N°1- On se prive de choses, donc c'est comme une punition.

N°3- Pour le vivre bien, ça c'est quelque chose que je trouverais intéressant.

Vivre bien un régime sans pour autant se punir ou se sentir coupable ou de manger plus le soir.

De plus, selon une participante, le régime perturbe la convivialité familiale et empêche d'avoir du plaisir en mangeant.

N°3.- J'ai l'impression justement qu'au niveau diététique, on a toujours des idées préconçues, justement ces régimes drastiques ou on ne mange pas grand chose ou le soir, il faudrait pas manger beaucoup Est-ce que c'est pas aussi des extrêmes ? Parce que dans la vie de tous les jours, je pense qu'il y a aussi le plaisir d'avoir un repas en famille justement le soir.

F1 (472)

Ces citations confirment que la notion de régime est une préoccupation importante. D'autant plus que nous avons pu constater, dans l'analyse des comportements alimentaires, qu'elle engendrait de la restriction cognitive pouvant engendrer à son tour une prise pondérale.

8.7.3 Alimentation au quotidien dans un cadre familial (composition de menus simple et équilibrés pour une consommation à domicile)

Les participants se posent la question de savoir comment organiser la journée au niveau des repas pour qu'ils soient équilibrés, mais également simple et rapide à préparer.

N°3. – C'est à dire que je suis une maman et que souvent c'est plusieurs choses à faire, des fois j'ai que envie de laver une casserole. (Rires) Mais que ça soit équilibré et que ça soit bon, de trouver une combine pour ça.

A.- C'est à dire une cuisine facile et rapide et équilibrée ?

N°3. – Oui.

N°1.- Bon ça c'est le wok avec tout dedans !

A. –Il est plein de bonnes idées hein !

N°1. – Des légumes, des pâtes et puis vous faites cuire le tout dedans et puis c'est bon !

N°3. – C'est vrai !

N°5. – On a un super spécialiste ! (Approbation générale)

N°1. – Ma femme le fait très souvent ! C'est pour ça.

F2 (258)

En effet, certains plats typiques demandent de longues heures de préparations et ne sont pas adaptés à la vie quotidienne en Suisse.

N°3- Mais, je me demande si il y a des femmes ici autour de la table qui parce que la recette d'un pays ou d'un autre demande du temps que vous faites du coup quelque chose de plus simple ? De vite fait parce que vous avez pas le temps de cuisiner?

N°4- Et bien oui, maintenant les enfants arrivent à la maison, c'est vite manger et école. La course !

G- Humhum. (Acquiescements).

M- Donc il faut faire vite, c'est ça aussi le problème, c'est comment faire vite et bien ?

N°4- Des fois je vais sur Internet plat simple et vite fait et voilà ! Toute à l'heure j'ai été acheter des simples hamburgers, avec une salade.. et voilà !.

G- Humhum. (Acquiescements)

N°2- Ils arrivent de l'école, ils doivent manger, ils n'ont pas de temps. Ils ont pas le temps de faire une spécialité turque ou albanaise.. ou..d'un autre pays. On achète des plats tout prêts, à chauffer des fois ou alors on fait des choses très simples.

F1 (339)

Les mères de familles sont confrontées aux horaires imposés par l'école et par la vie de leur famille. Elles ont également le souci de vouloir préparer des menus équilibrés.

N°8- Ils sont tout le temps en train de manger ! L'un rentre du travail, il mange, l'autre rentre de l'école, il mange alors tout le monde est toujours en train de manger. On n'a pas d'horaire, le matin, le midi, le soir, non ! Une personne rentre, il mange, après l'autre il vient, il rentre, il mange. On est tout le temps que train de faire à manger.

F1 (509)

8.7.4 Préoccupation de consommateurs : prix, qualité (OGM, produits chimiques, colorants), provenance et composition des aliments

La question de la qualité mais également du prix est ressortie dans les deux groupes. La question de savoir si la qualité des aliments est la même dans tous les supermarchés est ressortie. De plus, la question de savoir où acheter des légumes régionaux, de saison et bons marchés a également émergé.

N°3- Moi j'aurais une question par rapport à où est-ce qu'on achète nos aliments et puis par rapport au prix aussi. Parce que on a tendance à se dire bon et bien on va chez Aligros, on va à Denner ou va chez Lidl ou chez Aldi mais qu'est-ce que cela change par rapport à aller à la Migros ou à la Coop ou bien acheter ses légumes au marché? Est-ce qu'on peut aussi trouver des choses saines dans ces surfaces ?

F1 (293)

N°3. – En parlant des légumes moi je trouve que des fois où trouver des légumes par rapport au budget, des fois je trouve que les légumes sont un petit peu chers. De trouver des endroits où on peut en trouver. Je sais que ça existe des paniers.

N°5. – Et puis que ce soit de saison aussi.

N°3. – Oui de saison, régional, et que ça soit beaucoup plus accessible. Je sais que ça existe à Lausanne et qu'on peut aller chercher des paniers toutes les semaines, mais si moi je dois aller à Lausanne pour un panier ça... ça vaut la peine mais voilà c'est compliqué.

F2 (286)

Enfin les grands problèmes de la société de consommation et de la qualité des aliments sont des préoccupations actuelles dans les deux *focus groups*. Les participants se posent la question de savoir quels sont les impacts des produits chimiques ou des colorants sur la santé. Ils semblent également être sensibles à la provenance, à la composition des aliments et au type de culture utilisée.

N°2- Ah, ce n'est pas seulement le sucre, mais le colorant. Oui, d'accord... Oui, c'est vrai aussi. Il y a des éléments cancérigènes dans les produits puis on ne prend pas garde à cela, c'est vrai.

F1 (278)

N°2- Oui, et puis je crois que aujourd'hui les gens sont plus sensibles à l'origine des aliments, avant, on ne prêtait pas tellement attention d'où venait les aliments alors que maintenant il y a quand même une campagne au niveau de la télévision au niveau des programmes de sensibilisation qui font que les gens, j'ai l'impression qu'ils sont plus regardant sur justement ce genre de chose, lire les étiquettes et voir l'origine des choses. Comme par exemple maintenant, on parle beaucoup de cette viande de cheval dans la viande de bœuf, il y a les OGM, il y a des tas de choses que avant on

ne se posait pas tellement la question. On achetait et on cherchait ce qu'il y avait de meilleur marché sans se soucier de ce qu'il y avait derrière.

F1 (298)

Finalement, nous pouvons dire que les préoccupations que nous avons relevées au cours des deux *focus groups* ont toujours un lien avec le souci de vouloir bien s'alimenter. Que se soit au niveau du poids, au niveau de l'organisation des repas, de quels produits acheter dans quels supermarchés. Les participants s'interrogent sur les bonnes pratiques alimentaires. Cette réflexion semble parfois les amener vers des solutions trop restrictives comme les régimes ou à lire des informations erronées qui les détacheront de leurs sensations alimentaires spontanées et innées. Tenir compte des thèmes relevés dans cette première partie d'analyse semble alors essentiel pour élaborer de nouveaux axes d'interventions dans un programme de prévention de surpoids pour une population migrante.

Dans le chapitre suivant, nous allons aborder les moyens à utiliser pour transmettre des messages de prévention.

8.8 Forme des pistes d'intervention

Les *focus groups* font ressortir certaines attentes concernant la méthode à adopter pour transmettre un message préventif. Dans ce contexte l'aspect humain et convivial sera abordé dans un premier temps. Dans un deuxième temps l'aspect organisationnel et la structure de l'information seront développés.

Des suggestions ont été émises par les participants quant à la forme du support à utiliser. Nous avons jugé intéressant de les présenter ici, même si nous les reprenons plus tard dans la dernière partie de notre travail, soit le chapitre 9, « Pistes d'intervention ».

8.8.1 Aspect humain et convivial

Pour les primo-migrants dans le pays d'accueil, la valeur communautaire est « intensifiée ». Elle prend une place primordiale. Selon Calvo, « un des faits sociaux le plus souvent observé est le resserrement des liens familiaux dans le processus d'insertion. [...] Dans ce contexte de famille nucléaire, la valeur communautaire s'intensifie. » (2).

Le besoin de se sentir appartenir à une nation et à une culture est d'autant plus important lorsqu'on est loin de chez soi.

Ce besoin d'appartenance peut prendre différentes formes. Au niveau alimentaire, comme nous l'explique Ossipow dans son article consacré à la cuisine des immigrés (6), « certains mets ne deviennent emblématiques d'un groupe qu'en situation d'immigration ». Le besoin d'avoir un plat « totem », emblématique de son pays, se crée parfois uniquement en situation d'éloignement. Cela pourrait montrer que le sentiment d'appartenance à une communauté se renforce dans les situations d'éloignement.

Dans nos *focus groups*, cette notion de communauté est liée au plaisir et au partage. Cela nous amène à approfondir cette notion de convivialité. Jean Anthelme Brillat-Savarin dans son ouvrage *Physiologie du goût* en donne la définition suivante : « le plaisir de vivre ensemble, de chercher des équilibres nécessaires à établir une bonne communication, un échange sincèrement amical autour d'une table. La convivialité correspond au processus par lequel on développe et assume son rôle de convive,

ceci s'associant toujours au partage alimentaire, se superposant à la commensalité. » (16).

La convivialité et le partage ressortent dans nos *focus groups* comme deux notions centrales dans le cadre de l'alimentation.

Certains participants considèrent le repas comme étant un moment de partage en famille. L'affect est très fortement intégré au repas et à sa préparation. De plus la famille est présentée comme centrale. Comme le dit Calvo, « le groupe familial est le lieu où on se retrouve, auquel on appartient et où on partage les projets de vie. » (2). Cette citation est tout à fait en adéquation avec ce que nous avons pu relever dans nos focus groups, comme nous le montre cette participante originaire d'Amérique latine lorsqu'elle parle de la préparation et du partage du repas en famille :

[...] On mange et on partage ce que la personne a préparé. Donc déjà la personne y a mis tout son temps. Après c'est la maman et le papa qui sont près des enfants pour manger donc il y a de la joie. Je viens de l'Amérique latine donc quand il y a à manger, c'est la joie. Et ici c'est devenu plus pour moi un moment de partage. Donc un repas simple mais qui est entouré de ce qu'on a fait pendant la journée, si c'est bon, si c'est pas bon et qu'est-ce qu'il faut améliorer. C'est très riche !

F2 (41) N°3

L'acte de manger est défini comme un moment de partage et de joie. La joie est reliée à l'appartenance et le partage se développe dans le pays d'accueil.

[...] Je viens de l'Amérique latine donc quand il y a à manger, c'est la joie. Et ici c'est devenu plus pour moi un moment de partage.

F2 (43) N°3

Dans ce contexte, la solitude est à bannir dans la façon de s'alimenter. La notion de partage et de « manger ensemble » est définie comme étant la « base des repas » selon une de nos participantes. L'individualisme est aussi associé à un problème de société actuelle.

[...] Donc cette photo (photo d'une personne qui mange une pizza devant un écran) elle reflète tout à fait la société dans laquelle on vit aujourd'hui, donc de consommation, d'individualisme, médiatique et c'est ce qui se passe. Et puis il n'y a plus cette notion de manger ensemble, bien manger, prendre le temps de se mettre à table, de parler, de discuter, d'avoir un échange. Normalement la base des repas c'est ça.

F2 (193) N°5

La solitude doit être à tout prix évitée. Peut-être pouvons-nous la voir comme une peur de voir le groupe se dissoudre.

[...] Mais là sur cette image c'est la solitude complète et pour moi c'est vraiment à éviter.

F2 (217) N°3

Dans ce cadre nous pouvons dire que nos résultats et ceux de Calvo se corroborent.

La convivialité et le partage sont à placer au centre de l'acte alimentaire pour notre population. En effet, ces notions ressortent tant dans l'enquête de Calvo (2), que dans les deux groupes de discussion. Ceci est intéressant dans la mesure où les deux groupes sont composés de participants d'origines, d'âges, de sexes et de professions différentes. La convivialité et le partage sont des dénominateurs communs importants.

L'information de prévention donnée doit donc prendre en compte ces notions essentielles. Comme nous le dit Calvo, « La commensalité (le fait humain de partager son repas avec un ou plusieurs compagnons) est un des moments à privilégier dans l'approche de tout style alimentaire. » (2).

Comme nous l'avons vu dans la définition de convivialité, la notion de plaisir de cuisiner et de manger ensemble est présente. L'enthousiasme des participants vis-à-vis de l'acte de manger ressort tout au long des discussions. Le plaisir gustatif et l'amour mis dans sa cuisine ou le partage de sa culture par l'acte alimentaire soulignent ces notions de convivialité, de partage et de multiculturalité.

Selon une des participantes, si le repas est préparé avec amour, cela ne peut être que bon.

N°3- Et du coup, elle m'a dit une fois que.. Enfin, toi tu trouves que la cuisine ça doit être fait avec de l'amour hein ?!.... (Silence)... et puis du coup et bien Enfin...

N°4- Il faut aimer...et quand on fait... (Difficulté à trouver ses mots).. Si on aime.. C'est vraiment bon après !

F1 (38) N°4

Le mélange des cultures et l'attrait de découvrir la culture de l'autre et de la partager sont également mis en avant, comme nous le montre l'enthousiasme qu'a cette participante à nous parler de repas de cultures différentes partagés.

Mais c'était trop cool parce que tous les plats étaient là, et puis on a mangé à la latino c'était trop cool quoi ! (Enthousiasme) Et puis j'ai mangé chez un ami marocain qui m'a fait du tajine puis on mangeait avec les doigts à la marocaine et c'est trop génial, bon on en a partout mais c'est trop génial !

F2 (204) N°5

La notion d'acculturation est une notion complexe qu'il faut également prendre en compte lorsqu'on veut faire passer des messages de prévention à une population migrante. Selon Ossipow, « l'acculturation bien comprise tient compte des résistances, du syncrétisme et des recompositions à l'œuvre dans les sociétés, les groupes et les réseaux de personnes mises en contact. » (6).

Les perceptions liées aux souvenirs que font émerger certains aliments peuvent être radicalement différentes d'un individu à l'autre. Les représentations et perceptions des personnes migrantes sont issues de mélange d'influences variées, empruntés à la société d'origine et à la société d'accueil.

L'exemple du chocolat est une parfaite démonstration et nous montre qu'entre les participants, cet aliment éveille des souvenirs très différents.

N°5. – *Ah vous parlez du chocolat, d'accord.*

N°3. – *Je pense au Mole poblano du Mexique.*

N°4. – *Au quoi ?*

N°3. – *C'est un repas avec une sauce qui est faite avec du chocolat et des épices.*

F2 (131)

N°6- *La Suisse !*

N°7- *Cela vous fait penser à la Suisse.*

N°6- *Oui, je crois*

F1 (104)

8.8.2 Aspect organisationnel : structure de l'information

Les participants se sont exprimés sur la forme idéale que, selon eux, devrait prendre un programme de prévention nutritionnel.

Trois points principaux en sont ressortis :

- apprendre par la pratique
- intégrer la famille
- partir de l'expérience de chacun, partager des connaissances, échanger

En premier lieu, **l'apprentissage par la pratique** a été de nombreuses fois cité, tant dans le premier *focus group* que dans le deuxième. Il s'agit en effet d'un point qui semble être important pour les participants.

Selon eux, les flyers ainsi que les documents écrits ne sont pas adaptés à un programme de prévention pour les personnes migrantes. Certaines personnes ne savent ni lire ni écrire, c'est pourquoi même des documents traduits en différentes langues ne sont pas adaptés. La priorité est mise sur une transmission des informations sur le mode oral.

N°5- Peut-être que c'est mieux d'avoir un cours comme maintenant, parce qu'il y a certaines personnes qui n'arrivent pas à lire. Alors je pense que si vous faites sur des papiers je ne pense pas que les gens ils vont comprendre ce que c'est.

A- Donc c'est mieux, de parler. De faire de l'oral.

N°5- Voilà, oui, parler oralement, et puis expliquer oralement.

A- Et distribuer des images ou des choses comme ça ?

N°5- Oui, voilà.

N°1- Ah, oui d'accord, mais pas des flyers écrits.

F1 (315)

L'idée de distribuer des images est émise, de façon à ce que même une personne illettrée puisse en comprendre le sens général.

La pratique est donc un moyen très riche de transmettre des informations sans noyer les participants de papiers et de flyers.

N°2- Moi je pense aussi que c'est dans la pratique que les choses se font. Aujourd'hui, on est submergé de papiers partout alors que les ateliers.. enfin.. Ce qu'on fait maintenant : la discussion, je pense que c'est plus efficace pour faire de la sensibilisation. Autour de la préparation d'un plat spécial ou des choses comme ça. Et puis, à ce moment là, rendre attentif les gens : « Ah, regardez, ça on peut l'acheter là ou bien ça cela provient d'ici ou de là. Je

trouve que c'est intéressant comme ça. Moi je travaille beaucoup sur la pratique à tous les niveaux. La sensibilisation sous forme d'atelier.

F1 (323)

En mettant la main à la pâte (learning by doing), il s'agit également d'un moyen de permettre aux participants de garder un souvenir plus marquant. En effet, participer et apprendre par soi-même dans la pratique permet de mieux intégrer certaines notions, comme nous l'explique cette participante :

N°5- Qu'on apprenne de nous même. Parce que c'est bien qu'on aille faire un atelier mais après si nous on peut pas refaire tout seul ça nous sert pas à grand chose.

F2 (446)

En second lieu, **l'intégration de la famille au programme** a été relevée et mise en avant. Comme nous l'avons vu plus haut, il faut prendre en considération le fait que les personnes migrantes sont intégrées dans une institution familiale ou un groupe communautaire. L'importance du cercle familial fait donc émerger l'idée d'un apprentissage en famille ou en groupe

De plus, pour des raisons pratiques, il est plus simple pour cette population de pouvoir venir en famille, avec les enfants par exemple. Comme nous l'avons constaté, selon les heures auxquelles se déroulent les activités de prévention, il se peut que ce soit majoritairement des mères de familles qui soient présentes (cf. focus groupe n°1). La possibilité de venir avec les enfants est alors presque une nécessité si l'on veut avoir un public suffisant. Le statut de la femme au niveau de l'alimentation du groupe est primordial. En effet, comme le dit Calvo,

Le rôle de nourricière des femmes [...] est important. [...] En général, les femmes occupent une position clé dans les pratiques culturelles de l'alimentation et dans les fonctions d'aide et d'intégration, en tant que médiatrices culturelles (2).

Les femmes se voient alors confier le rôle de « multiplicatrices » de l'information reçue.

Les enfants ont également des choses à apprendre aux parents. Selon Calvo « l'enfant peut devenir pour certains faits le médiateur du changement », de par son statut de « pont » entre sa famille ou son groupe ethnique et la société d'insertion (2). Les parents ont donc également beaucoup à apprendre de leurs enfants et les changements alimentaires et culturels sont souvent initiés par les enfants, comme nous le prouve cette citation également tirée de l'étude de Calvo :

Après la migration, un des faits les plus marquants de la pratique alimentaire des groupes est en rapport avec le statut prépondérant de l'enfant : à la demande de celui-ci la mère prépare des plats n'appartenant pas à la culture du groupe, et le double menu peut être une pratique fréquente de l'alimentation familiale (2).

Cette citation va dans le même sens que cette participante, exprimant autant l'importance d'un apprentissage parent/enfant que enfant/parent :

N°3. – Moi je trouve parfait, bon j'ai pris mes gamins, donc c'est d'intégrer toute la famille. Parce que c'est une éducation qui se fait depuis la base des parents, donc c'est les parents qui donnent un exemple aux enfants donc moi je suis contente, je suis fière parce que je vois que mes enfants sont en train d'apprendre ce que moi je ne peux pas et où il y a de toute façon des lacunes. Et là c'est un magnifique moyen d'apprendre aussi de nos enfants.

F2 (457)

En troisième lieu, le fait de **partir de l'expérience de chacun**, de partager des connaissances et d'échanger a été largement cité et mis en avant par les participants de nos deux *focus groups*. Ces notions entrent en adéquation avec le chapitre précédent et l'importance de la notion de convivialité pour notre population.

N°3- C'est intéressant justement de partir de l'expérience de chacune peut-être ce que vous faites à manger à vos enfants et puis que à partir de là, on explique qu'est-ce qui est bien ou pas. Qu'est-ce qu'on peut faire différemment.

F1 (330)

N°5. – Oui, il faut que ce soit complet pour que nous on puisse ensuite faire et partager avec les autres après, nos connaissances.

F2 (455)

Si nous nous repençons sur l'importance de la convivialité dans la transmission de l'information, il est évident que le lien crée entre les participants et les responsables du programme est primordial. Il faut qu'un lien de confiance puisse être établi et qu'une atmosphère amicale soit présente pour que ce type d'action de prévention fonctionne. Il faut donc communiquer et amener enthousiasme et passion, comme nous l'explique cette participante :

N°3.- Quand il y a quelqu'un qui est enthousiaste, qui est passionné pour quelque chose, voilà la preuve, on est là ! C'est important de le communiquer, on sait que ça marche, que c'est bon. Ici je vais apprendre des choses mais la communication est importante. Après on prend ce qu'on a envie, il y a plusieurs choses qui peuvent être proposées.

F2 (545)

Enfin selon plusieurs participants, il faudrait intégrer les activités de préventions à d'autres événements. Cela permettrait en effet d'avoir un plus large public et ainsi de toucher plus de monde.

N°4. – Oui c'est pour ça que je dis que c'est intéressant d'intégrer cette activité dans d'autres choses, comme ça on a déjà un public et on peut alors profiter d'intégrer ça. Je pensais aussi avec les recettes de toujours les faire internationales, de différents pays mais toujours équilibrées. Que ce soit arabe, européen, du terroir, que ce soit toujours coloré.

F2 (579)

Cette idée émerge aussi car les enfants en période de vacances sont plus disponibles et auraient donc la possibilité de participer à une journée entière dédiée

à la prévention et à l'alimentation en compagnie de leurs parents, comme nous l'explique cette participante :

N°4. – Il faudrait l'intégrer dans d'autres activités, profiter d'autres événements. Par exemple ce soir j'aurais voulu que mon fils vienne, mais mon fils il a un examen demain. Mais si par exemple c'était dans une époque de vacances où il y aurait des activités et dans les différentes activités on propose quelque chose comme ça peut-être qu'il y aurait plus de jeunes aussi et plus de familles.

F2 (565)

Pour conclure, il est ressorti des *focus groups* que les représentations des participants sont en partie influencées par la surinformation médiatique, les idées reçues et les influences multiculturelles. Dans le cadre de l'alimentation en lien avec la santé, ces représentations peuvent mener les individus à catégoriser certains aliments comme étant sains ou malsains, autorisés ou interdits. Cela peut influencer le comportement alimentaire et engendrer la pratique de régime et/ou de la restriction cognitive. Il est important d'expliquer à la population ce qu'est la restriction cognitive dans une optique de prévention car elle a une influence sur la prise pondérale.

Il est également important de relever les compétences nutritionnelles des individus. Elles sont centrales et permettent d'éviter de transmettre des informations déjà connues et de désintéresser son public. Les relever permet de proposer un message préventif adéquat et d'éviter le style classe d'école où le maître enseigne à son élève ce qui « juste » et ce qui est « faux ».

D'autre part, les préoccupations des participants en matière d'alimentation en lien avec la santé sont au centre de notre recherche. Celles qui sont ressorties dans cette recherche sont essentiellement en lien avec l'organisation pratique autour des repas, le poids, l'adaptation à la culture alimentaire suisse et à l'information nutritionnelle véhiculée par les médias.

Enfin les formes de pistes d'intervention proposées par les participants et que nous avons retenues sont axées essentiellement sur l'importance de la convivialité dans un programme de prévention. De plus un apprentissage dans la pratique, l'intégration de la famille et le partage de connaissances ont également été soulignés et jugé comme primordiaux. C'est sur cette base que nous avons décidé d'axer le chapitre suivant, autrement dit les pistes d'intervention pour le programme de prévention « Mon assiette, mes baskets ».

9 Pistes d'interventions

Au terme de ce travail nous nous proposons de présenter les propositions de pistes d'intervention au programme « Mon assiette, mes baskets ». Etant donnée que notre travail débouche sur une application concrète sur le terrain, ces pistes sont présentées sous forme de fiches techniques.

Nous avons traité sept thèmes issus de notre analyse :

- Adaptation des menus culturels au rythme de la vie en Suisse
- Préoccupation de consommateur

- Alimentation et médias
- Vision de son corps et poids corporel
- Restriction cognitive et régimes
- Alimentation pratique, rapide et équilibrée au quotidien
- Alimentation intégrée à la vie de famille

Pour chacun de ces thèmes, une fiche technique a été créée sur laquelle figure une ou plusieurs activités.

Ces fiches techniques peuvent être considérées comme une « boîte à outil ». En effet, les intervenants du programme y choisissent une fiche dont le thème est adapté au lieu et au public cible.

Le public cible étant difficile d'accès, nous suggérons d'aller à sa rencontre. Pour ce faire, il peut être pertinent d'intégrer ces activités à d'autres interventions (fêtes de quartier, animations dans des centres socioculturels, etc.), comme il a été mentionné au cours des *focus groups*.

Dans ce contexte, selon les participants de nos *focus groups* (cf. chapitre 8.7.2 aspect organisationnel : structure de l'information) notre expérience avec le centre socio-culturel de la Bourdonette (cf. chapitre 7.5.4 recrutement) et le 6^{ème} rapport de nutrition suisse publié en 2012 (17), la création de partenariat avec des associations actives dans le domaine de la migration et/ou de la précarité ainsi que des centres socioculturels peut être judicieuse car elle constitue « un facteur de réussite important » (17). En effet, comme le souligne le 6^{ème} rapport de nutrition suisse,

lors d'interventions ciblant des personnes issues de l'immigration, les médiateurs culturels se sont révélés être des personnes clés et les associations d'étrangers des institutions clés (17).

Le recours à des personnalités migrantes actives dans le domaine du sport par exemple peut aussi s'avérer être un bon moyen de recrutement et de partages de connaissances. L'idée serait d'associer des personnalités issues de la migration aux actions de prévention pour qu'ils puissent parler de leur expérience en matière d'alimentation en lien avec la santé.

Nous avons tenu compte des thèmes relevés lors des *focus groups* dans les activités proposées : l'aspect convivial et humain, l'apprentissage dans la pratique, l'intégration de la famille et enfin le partage de connaissances et d'expériences. Ces éléments sont le dénominateur commun des sept fiches techniques et sont primordiaux.



Adaptation des menus culturels à la vie en Suisse

But

Permettre aux participants de se familiariser avec les produits locaux suisses et adapter des menus culturels de chez eux avec ces produits.

Objectifs généraux

Apprendre à connaître les produits locaux suisses
Adapter des recettes culturelles avec des produits suisses

Activités et objectifs spécifiques

Une visite d'un marché local est organisée. Les intervenant animent la visite en montrant les aliments locaux suisses et en répondant aux questions des participants sur les différents produits.

- Visite d'un marché
 - Familiariser les participants aux produits locaux suisses.
 - Répondre à leurs questions sur les différents produits.
- Achat d'aliments pour la création d'un menu.
 - Imaginer un menu en groupe selon les différents produits du marché.
- Atelier de cuisine avec les aliments acheté
 - Les aliments sont apprêtés par les participants en groupe, supervisé par un diététicien.
- Partage du repas et discussion d'éventuelles adaptations de menus culturels avec les produits suisses.
 - Trouver des astuces pour préparer des plats typiques avec les produits locaux suisses.
 - Partager des idées et des expériences autour de ce thème.



Alimentation et médias

But

Aider les participants à se retrouver parmi les messages qui sont véhiculés par les médias par rapport à l'alimentation en lien avec la santé.

Objectifs généraux

Permettre aux participants de prendre conscience de leurs représentations par rapport à l'alimentation en lien avec la santé induites par les médias.

Rendre les participants attentifs au fait que les médias ne sont pas forcément toujours des sources fiables.

Activités et objectifs spécifiques

Les intervenants sélectionnent des coupures de journaux et des extraits de publicité qui alimentent une discussion avec les participants.

- Visualiser une publicité télévisée.
 - faire émerger les représentations des participants autour d'une discussion.
 - sensibiliser les participants aux messages trompeurs que peuvent véhiculer les médias sur l'alimentation en lien avec la santé.
- Critiquer/interpréter des coupures de journaux.
 - faire émerger les représentations des participants autour d'une discussion.
 - sensibiliser les participants aux messages trompeurs que peuvent véhiculer les médias sur l'alimentation en lien avec la santé.

Matériel pour la réalisation de l'activité

Des coupures de journaux (publicités pour des régimes, conseils en matière d'alimentation, produits et aliments miracles, etc.)

Ordinateur ou télévision pour faire passer un extrait publicitaire traitant de l'alimentation en lien avec la santé (produits amincissants, contrôle du poids, etc.)



Alimentation intégrée à la vie de famille

But

Encourager les participants à l'échange de trucs et astuces concernant l'organisation des repas intégrés à la vie de famille.

Objectifs généraux

Créer une discussion entre les participants sur le thème de l'organisation des repas.
Guider les participants à un échange de trucs et astuces et à un partage de connaissances par rapport à l'organisation des repas intégrés à la vie de famille.

Activités et objectifs spécifiques

- Préparer un repas en groupe en intégrant les enfants et la famille des participants.
 - Amener les participants à partager la préparation du repas avec toute la famille.
- Echanger et discuter autour de l'organisation des repas en famille,
 - Faire émerger des trucs et astuces concernant la préparation des repas en familles entre les participants.
 - Encourager les participants à discuter et partager en se basant sur leur propre expérience et celle des autres.

Matériel pour la réalisation de l'activité

Des produits de bases pour la réalisation des recettes (riz, pommes de terre, légumes variés, viande, fromage, épices par exemple).



Alimentation pratique, rapide et équilibrée au quotidien

But

Guider les participants vers des choix de menus pratiques, rapides et équilibrés à cuisiner au quotidien.

Objectif général

Fournir aux participants les clés d'une alimentation simple, rapide et équilibrée pour qu'ils puissent ensuite la reproduire chez eux.

Activités et objectifs spécifiques

- Présentation d'une série d'aliments sélectionnés au préalable par les intervenants.
- Création d'un menu équilibré en commun
 - Discuter de l'équilibre alimentaire
 - Discuter des difficultés rencontrées lors de la création de menus
- Réalisation du menu en groupe en 30 minutes
 - Permettre aux participants de se mettre en situation et de cuisiner rapidement.
 - Amener les participants à réfléchir sur le fait qu'une cuisine rapide n'est pas forcément déséquilibrée.
- Discussion des difficultés rencontrées
 - Les participants expliquent pourquoi ils ont choisis tel menu

Matériel pour la réalisation de l'activité

Des produits de bases pour la réalisation des recettes (riz, pommes de terre, légumes variés, viande, fromage, épices par exemple).



Préoccupations de consommateur

But

Permettre aux participants d'avoir des réponses à leurs questions en lien avec des préoccupations de consommateurs (provenances, prix, qualité et composition des produits alimentaires).

Objectifs généraux

Développer des pistes pour mieux sélectionner les aliments dans un supermarché en fonction de leur prix, de leur qualité nutritionnelle et de leur provenance.
Obtenir des réponses aux questions de consommateurs.

Activités et objectifs spécifiques

Les intervenants animent une visite de supermarché avec les participants. Les thèmes suivants peuvent être abordés et adaptés selon les besoins du groupe :

- Provenance des produits
 - Identifier les différentes provenances des produits alimentaires.
 - Reconnaître les produits locaux en s'aidant des logos (produits de la région, etc.)
- Lecture d'étiquette et qualité des produits (composition)
 - Analyser de façon simple les étiquettes des produits : ordre d'apparition des composants d'un produit dans la liste d'ingrédients, type d'ingrédients dont il faut se méfier (huiles végétales, conservateurs, additifs, etc.)
- Comparaison de prix et qualité des produits (composition)
 - Repérer les produits à bas prix et les produits identiques de marque.
 - Comparer ces produits et en discuter (est-ce qu'un produits de marque présente de meilleures qualités nutritionnelles qu'un produits d'une gamme bon marché, etc.)



Restriction cognitive et régimes

But

Sensibiliser les participants aux risques des régimes et à la restriction cognitive.

Objectif général

Exposer aux participants ce que c'est que la restriction cognitive à l'aide de la spirale. Amener les participants à discuter autour du thème des régimes et à en comprendre les risques.

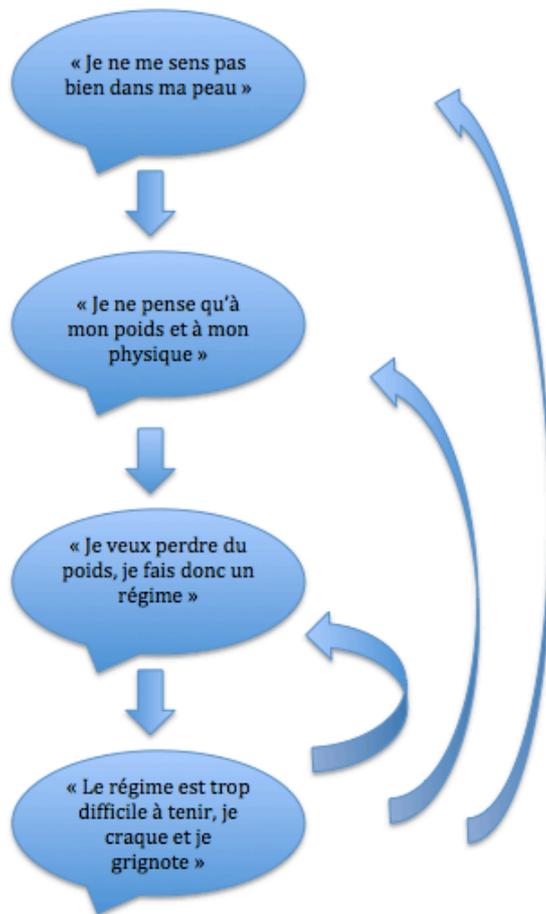
Activités et objectifs spécifiques

Les intervenant amènent d'abord la discussion autour des régimes puis la restriction cognitive est expliquée de façon simple à l'aide du cercle vicieux des comportements alimentaires. Cette approche permet d'ouvrir une discussion sur le sujet : est-ce que les participants se retrouvent là-dedans, etc.

- Discussion autour des régimes
 - Echanger autour des expériences de régimes ou non des participants.
 - Exposer aux participants les risques des régimes.
- Le cercle vicieux des troubles du comportement alimentaire.
 - Introduire la notion de restriction cognitive, l'expliquer et en discuter. Demander aux participants ce qu'il se passe lorsqu'ils décident de faire un régime et essayer de reproduire le cercle vicieux sur un tableau avant d'en montrer un exemple.

Matériel pour la réalisation de l'activité

Support restriction cognitive (cercle vicieux des troubles du comportement alimentaire).
Un tableau ou une feuille de papier pour dessiner le cercle vicieux avec les participants.





Vision de son corps et poids corporel

But

Ouvrir une discussion sur la vision du corps et ce qui l'influence.

Objectifs généraux

Permettre aux participants de s'exprimer sur leur vision de leur corps.

Amener une discussion sur les représentations du corps dans les médias et dans les différentes cultures.

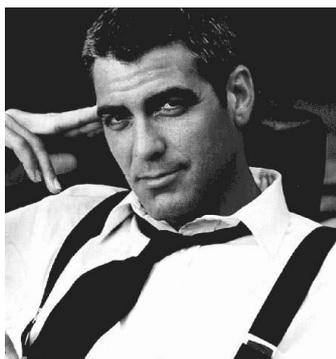
Activités et objectifs spécifiques

- Observer des images de représentation du corps dans les médias et différentes cultures.
 - Amener les participants à s'exprimer sur les différentes images en décrivant ce qu'ils voient, à quoi ça leur fait penser et enfin où ils se situent par rapport à l'image.
- Créer une discussion sur la vision du corps dans les différentes cultures.
 - Utiliser les images pour permettre aux participants de s'exprimer sur la vision du corps dans leur propre culture et les différences éventuelles qu'il peut y avoir avec la culture suisse à ce sujet.

Matériel pour la réalisation de l'activité

Des images de représentation du corps à travers les cultures et les médias.

Exemple d'image pouvant être montrées lors de l'activité :



Google images

Angela Kunz et Muriel Tissot
Travail de Bachelor
Haute Ecole de Santé de Genève (HEdS), filière nutrition diététique

10 Retour réflexif

Dans ce chapitre les points positifs et les biais dus à la méthode du projet seront abordés. Nous nous proposons de faire un retour réflexif sur l'ensemble du travail et de présenter des critiques constructives dans le but de l'approfondir.

Le recours à la méthode qualitative des focus groupe a été un choix approprié. En effet, dans le contexte de ce travail les discussions émergentes au sein des *focus groups*, rassemblant des individus d'origines différentes, ont permis de faire ressortir quelles sont les attentes et les préoccupations principales de cette population particulièrement hétérogènes et donc d'atteindre le but de notre travail.

Pour ce type de travail de terrain visant cette population, la création d'un partenariat est indispensable et a été une grande avancée pour notre projet. En effet, comme cité précédemment, la création de partenariat avec des associations actives dans le domaine de la migration constitue « un facteur de réussite important » (17). Pour ce faire nous avons eu recours à démarchage direct auprès de nos potentiels partenaires sans intermédiaire. Cette méthode a été un gain de temps précieux car nous avons directement affaire aux personnes concernées. De plus cela a permis au travail d'être adéquat et calqué sur les besoins du terrain.

L'approche de la population cible s'est révélée compliquée. Nous avons dû avoir recours à une immersion préalable dans le domaine de notre public cible, qui s'est révélée obligatoire.

Un biais qui peut être relevé au niveau de l'échantillon est le fait qu'il n'est pas représentatif de la population migrante mère. Il est un reflet de la population migrante participant au programme « mon assiette, mes baskets » et/ou vivant dans le quartier de la Bourdonnette. Cela dit, comme le cite Moreau dans son article *Méthode de recherche : s'approprier la méthode des focus groupe* :

Les participants ont des caractéristiques communes et homogènes en lien avec le thème abordé. Leur sélection vise à panacher les opinions pour faire émerger tous les points de vue sur le sujet. Il ne s'agit pas ici d'être représentatif de la population source (9).

De plus, comme le cite Duchesse dans son ouvrage *L'entretien et ses méthodes, l'entretien sélectif* :

La représentativité est différente de celle des études quantitatives. Il n'est pas envisageable de prendre en compte l'ensemble des variables caractéristiques des participants. L'objectif n'est pas de reproduire la structure de la population mère. Dans une recherche qualitative, l'objectif est de construire des groupes qui permettent de saisir des situations diverses et contrastées par rapport au thème de la discussion (10).

Ainsi les idées et opinions recueillies de chaque participant lors des *focus groups* permettent d'avoir un aperçu des préoccupations en matière d'alimentation en lien avec la santé de ces personnes à un moment donné même si elles ne sont pas représentatives de toute la population migrante suisse.

La plus grande difficulté que nous avons rencontrée au cours de notre travail est certainement la phase de recrutement des participants pour nos *focus groups*. La

méthode des flyers n'a pas entraîné une adhésion enthousiaste de la part des gens. Lors de cette étape nous avons à nouveau pris conscience de l'importance de s'intégrer dans une structure déjà existante et de créer des partenariats.

Un autre biais pouvant être relevé est le fait que notre questionnaire utilisé lors des *focus groups* n'a pas été testé au préalable. Nous pouvons donc exposer un manque d'aller retour entre terrain et théorie. Cela dit, il aurait été difficile de former un focus groupe « test » vu le peu de participants et le contexte du terrain.

Pour conclure, ce type de recherche demande une implication importante au niveau du terrain. Il faut se mêler à la population et avoir une attitude ouverte et adaptable pour le mener à bien.

11 Conclusion

En 2004, la population migrante du canton de Vaud représente 30% de la population totale. Selon le GMMII, elle est plus sujette au surpoids que la population autochtone. La Confédération encourage donc les cantons à mettre des actions de prévention en place pour prévenir les risques sanitaires de la population migrante. Dans ce contexte, le programme de prévention pour les migrants « Mon assiette, mes baskets » faisant partie du programme cantonal « Ça marche ! » a vu le jour.

En partenariat avec ce programme, notre travail tente de trouver des pistes d'intervention de prévention au niveau de l'alimentation en lien avec la santé pour la population migrante.

En choisissant une démarche s'inscrivant dans la recherche qualitative, nous avons eu plus de liberté quant à la forme du travail, ce qui nous a permis de tenter une approche originale. En effet, nous avons essayé d'être au plus proche de notre population cible tout en restant non intrusives et respectueuses. Grâce à cette attitude, nous nous sommes senties acceptées et intégrées et cela nous a permis de vivre et de partager une belle expérience humaine.

De plus, nous avons constaté que des thèmes propres à la migration sont ressortis lors des focus groupe tel que l'adaptation des menus culturels à la vie en Suisse. Néanmoins, des thèmes liés à l'influence des médias ou à la préoccupation de l'apparence physique et des régimes sont également ressortis. Ces thèmes pourraient tout aussi bien interpeller la population autochtone.

Cette constatation nous a permis de mettre en lumière la stigmatisation qui peut être faite autour des intérêts et des préoccupations des personnes migrantes en lien avec l'alimentation. En effet, leur intérêt se porte sur des problématiques en lien avec leur statut de migrant mais également sur des problématiques que toute la population suisse pourrait rencontrer. Les programmes de prévention ne doivent donc pas axer uniquement leurs activités sur les problématiques migratoires mais également sur les problématiques actuelles générales en lien avec l'alimentation et la santé. La particularité réside donc dans la manière d'appréhender les thèmes d'alimentation auprès de cette population sans la stigmatiser.

Il est ressorti de notre analyse, qu'il est primordial d'axer les activités des programmes sur la convivialité et le partage. Ces aspects sont des dénominateurs communs qui devraient idéalement être présents dans les activités proposées dans les programmes de prévention destinées aux personnes migrantes.

De plus, le savoir des personnes migrantes au niveau de la diététique et de l'alimentation doit être pris en compte afin d'enrichir le contenu des programmes de prévention. Il s'agit d'un enrichissement mutuel entre intervenants et participants, permettant de capter l'attention du public.

Notre travail s'inscrit dans une problématique on ne peut plus actuelle. En effet, étant donné que les mouvements migratoires vont en s'intensifiant, la question de la santé de la population va prendre de plus en plus d'importance et les messages de prévention doivent être adaptés. C'est là que cette recherche prend tout son sens. En effet en allant à la rencontre de la population concernée, nous avons pu relever leurs réelles préoccupations et se rendre compte de leurs attentes au niveau de la forme que devraient prendre des programmes de prévention.

12 Références

1. Confédération Suisse. Statistiques suisses - Nationalité. 2012, mis à jour le 07.08.2012; consulté le 19.07.2013.
Disponible:
<http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/fr/index/themen/01/07/blank/key/01/01.html>
2. Calvo M. Migration et alimentation. *Social Science Information* 1982, 21 : 383.
3. Confédération Suisse, Office fédérale des statistiques. Bas salaires et working poor en Suisse, ampleur des phénomènes et groupes à risque d'après l'Enquête sur la structure des salaires 2006 et l'Enquête suisse sur la population active 2006. Neuchâtel : Office fédérale des statistiques ; 2008.
4. Confédération Suisse, Département fédéral de l'intérieur, Office fédéral de la santé publique. Santé des migrantes et des migrants en Suisse. Principaux résultats du deuxième monitoring de l'état de santé de la population migrante en Suisse, 2010. [Brochure]. Bienne: Office fédéral de la santé publique; 2012.
5. Meystre-Agustoni G, Locicero S, Bodenmann P, Dubois- Arber F. Migration et santé. Analyse des besoins dans le canton de Vaud. Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive, 2011
6. Ossipow L. Dans la cuisine des immigrants : Alimentation et acculturation en Suisse. 2000, 31-32 : 243-256.
7. Rapport de la commission de la santé publique chargée d'examiner l'objet suivant : Rapport du Conseil D'Etat du grand Conseil sur le postulat de Jean-Michel Dolivo et consorts demandant au Conseil d'Etat que, dans le cadre de la mise en œuvre de la stratégie fédérale « Migration et santé », les offres de prévention et de promotion de la santé soient ouvertes à la population migrante (10_POS_205).
8. Canton de Vaud et Promotion Santé Suisse. Ça marche! Bouger plus, manger mieux. Consulté le 04.11.2012.
Disponible: <http://www.ca-marche.ch>
9. Moreau A., Dedienne M-C., Letrilliart L., Le Goaziou M-F., Labarère J., Terra J-L. Méthode de recherche : s'approprier la méthode du focus group. La revue du praticien, *Médecine Générale* Tome n°18. 2004, 645 : 382-384.
10. Duchesse S, Haegel F. L'entretien et ses méthodes, l'entretien collectif. Paris : Editions Nathan ; 2004.
11. Gianadda M. Description et expérimentation d'une méthodologie d'analyse qualitative pour des groupes de discussion en langue étrangère. [Travail de Bachelor non publié]. Genève : Haute Ecole de Santé Genève, filière nutrition et diététique ; 2012.
12. Baribeau C. Analyse des données des entretiens de groupe. L'analyse qualitative des données. *Recherches qualitatives*. 2009, 28(1) : 133-148.

13. Flick U. An introduction to qualitative research. Londres : Editions Sage ; 2009.
14. Poulain J-P. Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques. Pratiques alimentaires et représentations. Paris : Editions Privat ; 2002.
15. Zermati J-P. Maigrir sans régime. Paris : Editions Odile Jacob ; 2011.
16. Brillat-Savarin J-A. Physiologie du goût, ou méditations de gastronomie transcendantes. Paris : Editions Satelet ; 1825.
17. Confédération Suisse, Département fédéral de l'intérieur, Office fédéral de la santé publique. Sixième rapport sur la nutrition en Suisse, 2012. [Brochure]. Bienne: Office fédéral de la santé publique; 2012

13 Bibliographie

Articles

- Calvo M. Migration et alimentation. Social Science Information 1982, 21 : 383.
- Ossipow L. Dans la cuisine des immigrés : Alimentation et acculturation en Suisse. 2000, 31-32 : 243-256.
- Moreau A., Dedienne M-C., Letriliart L., Le Goaziou M-F., Labarère J., Terra J-L. Méthode de recherche : s'approprier la méthode du focus group. La revue du praticien, médecine générale tome n°18. 2004, 645 : 382-384.
- Baribeau C. Analyse des données des entretiens de groupe. L'analyse qualitative des données. Recherches qualitatives. 2009, 28(1) : 133-148.

Rapports

- Confédération Suisse, Office fédérale des statistiques. Bas salaires et working poor en Suisse, ampleur des phénomènes et groupes à risque d'après l'Enquête sur la structure des salaires 2006 et l'Enquête suisse sur la population active 2006. Neuchâtel : Office fédérale des statistiques ; 2008.
- Confédération Suisse, Département fédéral de l'intérieur, Office fédéral de la santé publique. Santé des migrantes et des migrants en Suisse. Principaux résultats du deuxième monitoring de l'état de santé de la population migrante en Suisse, 2010. [Brochure]. Bienne: Office fédéral de la santé publique; 2012.
- Meystre-Agustoni G, Locicero S, Bodenmann P, Dubois- Arber F. Migration et santé. Analyse des besoins dans le canton de Vaud. Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive, 2011
- Rapport de la commission de la santé publique chargée d'examiner l'objet suivant : Rapport du Conseil D'Etat du grand Conseil sur le postulat de Jean-Michel Dolivo et consorts demandant au Conseil d'Etat que, dans le cadre de la mise en œuvre de la stratégie fédérale « Migration et santé », les offres de prévention et de promotion de la santé soient ouvertes à la population migrante (10_POS_205).

Confédération Suisse, Département fédéral de l'intérieur, Office fédéral de la santé publique. Sixième rapport sur la nutrition en Suisse, 2012. [Brochure]. Bienne: Office fédéral de la santé publique; 2012

Sources internet

Confédération Suisse. Etat et structure de la population. 2012, mis à jour le 07.08.2012; consulté le 04.11.2012. Disponible: <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/fr/index/themen/01/02.html>

Canton de Vaud et Promotion Santé Suisse. Ça marche! Bouger plus, manger mieux. Consulté le 04.11.2012. Disponible: <http://www.ca-marche.ch>

Ouvrages

Régnier F ; Lhuissier A ; Gojard S. Sociologie de l'alimentation. Paris : Editions La Découverte ; 2006.

Duchesse S ; Haegel F. L'entretien et ses méthodes, l'entretien collectif. Paris : Editions Nathan ; 2004.

Kaufmann J-C. L'entretien et ses méthodes, l'entretien compréhensif. Paris : Armand Colin ; 2007.

Raynald Pineault, Carole Daveluy. La planification de la santé, concepts, méthodes, stratégies. Montréal : Editions Nouvelles ; 1995.

Becker H. Les ficelles du métier, comment conduire sa recherche en sciences sociales. Paris : Editions La Découverte & Syros ; 2002.

Flick U. An introduction to qualitative reserch. Londres : Editions Sage ; 2009.

Poulain J-P. Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques. Pratiques alimentaires et représentations. Paris : Editions Privat ; 2002.

Brillat-Savarin J-A. Physiologie du goût, ou méditations de gastronomie transcendantes. Paris : Editions Satelet ; 1825.

Zermati J-P. Maigrir sans régime. Paris : Editions Odile Jacob ; 2011.

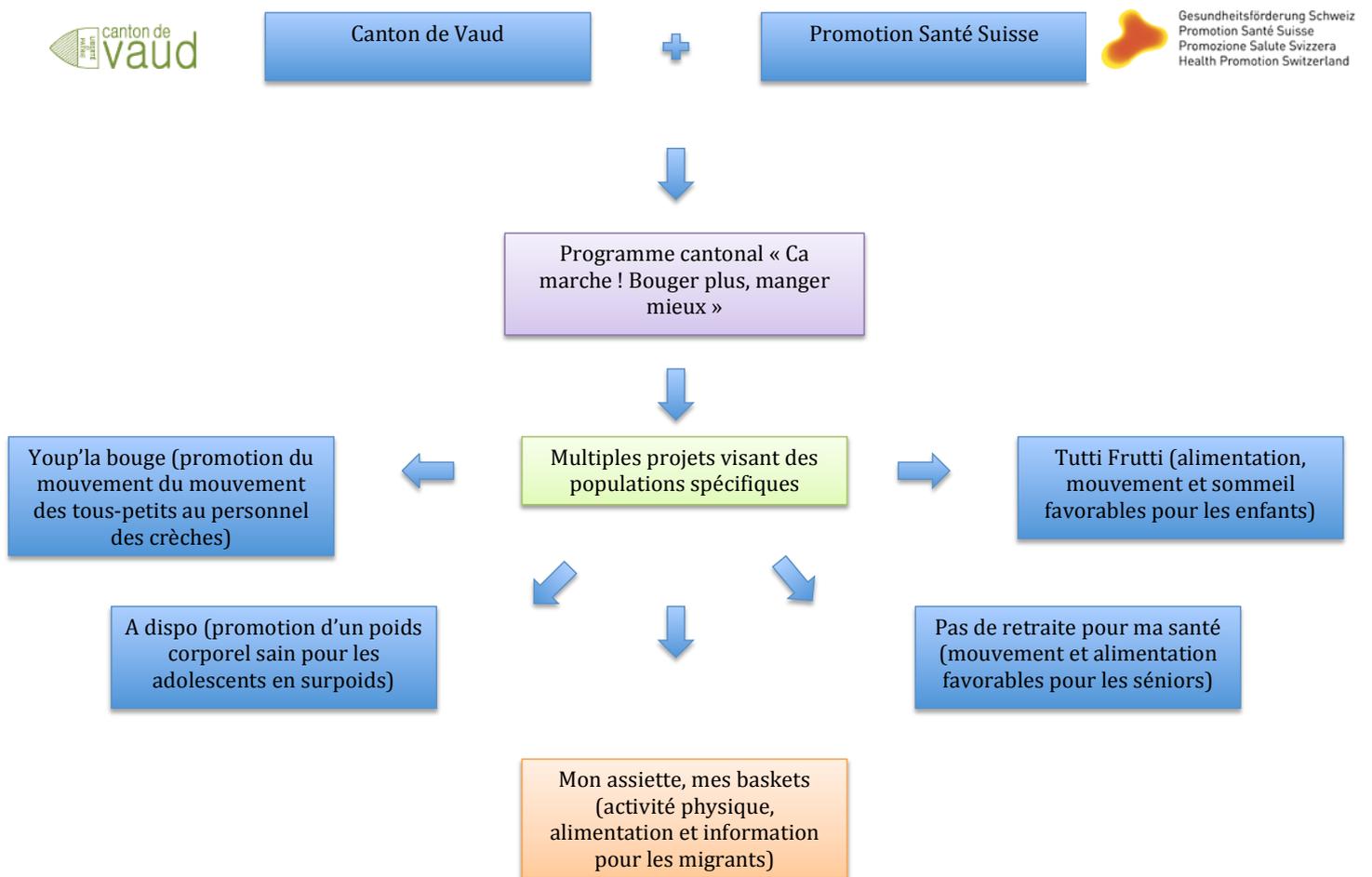
Travail de Bachelor

Gianadda M. Description et expérimentation d'une méthodologie d'analyse qualitative pour des groupes de discussion en langue étrangère. [Travail de Bachelor non publié]. Genève : Haute Ecole de Santé Genève, filière nutrition et diététique ; 2012

Annexes

1. Tableau institutionnel du programme « Mon assiette, mes baskets » inscrit dans le programme cantonal vaudois « Ca marche ».
2. Affiches et flyers pour le recrutement
3. Questionnaire *focus groups*
4. Documents déroulement *focus groups*
5. Méthodologie de retranscription
6. Retranscriptions
7. Codages
8. Les thèmes utilisés pour l'analyse
9. Images présentées durant les *focus groups*

Schéma institutionnel du programme « Mon assiette, mes baskets » au sein du programme cantonal « Ca marche ! »





Projet multiculturel pour la promotion du mouvement et de l'alimentation équilibrée

Ma Parole



Vos idées nous intéressent !

Pour créer des activités autour de l'alimentation et améliorer la qualité de vie dans le quartier de la Bourdonnette .



Aidez-nous à réaliser ce projet pour vous !

Rejoignez Angela et Muriel pour des groupes de discussion

- lors des cafés rencontre à 10h :
 - **le mardi 26 février et le mardi 5 mars 2013**
- lors de la rencontre culinaire à 18h :
 - **le jeudi 28 février 2013**

Au centre socioculturel de la Bourdonnette

Angela Kunz et Muriel Tissot
Etudiantes à la Haute Ecole de Santé
Filière nutrition et diététique

Douglas Gonzalez
021 623 37 29/076 399 59 15
mesbaskets@ca-marche.ch

ça marche!
BOUGER PLUS, MANGER MIEUX



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Et nos partenaires :



lausanne

Trame pour questionnaire *focus groups*

1. Représentations par rapport à l'alimentation.

- Quand vous entendez le mot alimentation, à quoi cela vous fait penser ?
 - o Qu'est-ce que ça évoque pour vous ?
 - o Qu'est-ce qu'il vous vient à l'esprit ?

Pour susciter la discussion mettre des cartes/photos de différents plats contrastés.

2. Pistes pour les thèmes de l'outil de prévention.

- Quelles sont vos questions ou vos préoccupations au quotidien à propos de l'alimentation ?

Pour susciter la discussion :

Pouvez-vous nous décrire comment vous mangez durant la journée?

Comment est-ce que vous répartissez vos repas sur la journée ?

Où prenez vous vos repas ? Sont-ils froids/chauds ?

Comment est-ce que vous vous organisez pour vos courses ?

3. Pistes pour la formation de notre outil, quels thèmes traiter en priorité et sous quelle forme.

- Si vous deviez avoir des informations par rapport à ces questions ou ces préoccupations, lesquelles voudriez-vous que ce soit ?
 - o Lesquelles vous semblent être les plus importantes ?
 - o Sous quelle forme voudriez-vous avoir ces informations ?

Ecrire chaque information qu'ils aimeraient recevoir sur une fiche afin que les participants puissent les avoir sous les yeux.

Ensuite classer les cartes par ordre d'importance.

Ecrire les formes sous lesquelles ils aimeraient recevoir les informations sur les cartes.

Organisation pour les *focus groups*

Organisation :

- Présentation :
 - o Qui sommes nous ? Etudiantes à la HEDS de Genève. Nous étudions la nutrition.
 - o Présentation de notre travail : dans le cadre de nos études, nous effectuons un travail dans le programme « Mon assiette, mes baskets ».
 - o Pourquoi sommes nous là : nous aimerions connaître vos idées sur l'alimentation et la santé, pour développer par la suite des ateliers qui parle d'alimentation.
- Avant de commencer les focus, proposer aux participants un thé ou un café.

Environnement :

- Préparation d'une table accueillante (bouteilles d'eau à disposition, etc.).
- Table ronde avec les participants assis tout autour.
- Proposition que chaque participant mette son nom devant lui ou des étiquettes pour faciliter la discussion.

Matériel :

- Dictaphone + micros répartis sur la table.
- Corbeille de fruits
- Eau à disposition

Nous :

Observatrice :

- Elle vérifie que l'enregistrement fonctionne bien tout au long de la discussion.
- Elle observe les attitudes des participants, l'ambiance de la discussion → prend des notes.
- Elle a un œil sur le temps et vérifie qu'on ne le dépasse pas.
- Elle a les questions sous les yeux et relance la discussion si des éléments lui semblent manquer.

Animatrice :

- Elle pose les questions.
- Elle anime l'atelier en faisant attention au temps de parole de chacun.

Méthodologie de la retranscription

But : avoir une retranscription uniforme et standardisée pour pouvoir traiter au mieux les données et faciliter le codage.

Retranscription

Participants :

- Retranscription de tout ce que disent les participants pour rester le plus fidèle possible aux idées.

Mais :

- Corrections certaines fautes de langage pour pas que le texte ne soit trop lourd et pour nous permettre de faire ressortir le plus clairement possible les idées des participants.
- Si une phrase est commencée et pas terminée puis reprise, noter uniquement la phrase finale, également pour ne pas rendre le texte trop lourd.
- Si les participants se coupent la parole, noter le début de phrase de la personne qui a été interrompue.
- Quand les participants s'expriment en langue étrangère qu'on ne comprend pas, on ne les retranscrit pas.
- Quand les participants s'expriment en langue étrangère qu'on comprend, on les retranscrit.

Animatrices :

- Retranscription de tout ce que disent les animatrices car la manière de poser les questions peut influencer sur la réponse.

Plusieurs personnes parlent en même temps :

- Ne pas essayer de deviner. Noter que plusieurs parlent en même temps.
- Noter le temps

Discours incompréhensible ou inaudible :

- Ne rien inventer. Signifier dans le texte que le passage n'est pas compréhensible.
- Noter le temps

Bruits de l'environnement :

- Ne pas retranscrire les bruits environnants car dans le cadre de notre recherche nous avons estimé que ce n'était pas pertinent. Par contre, nous rédigeons un paragraphe au début de la retranscription pour décrire l'ambiance lors du focus groupe.

Structure du texte

- Numéroter les lignes
- Départager la page en 4 colonnes :
 - o colonne 1 = numéro des lignes
 - o colonne 2 = timing
 - o colonne 3 = intervenant
 - o colonne 4 = tiret, texte
- Inscrire A. pour Angela, M. pour Muriel. Les participants sont numérotés par ordre de prise de parole au début du focus.
- Revenir à la ligne à chaque fois qu'une personne prend la parole.
- Lorsque plusieurs personnes s'expriment en même temps et que la discussion se chevauche mais reste audible et compréhensible, on retranscrit chaque discours séparément et on revient à la ligne à chaque fois.

Annexe 5

- Lorsque le discours des participants est incompréhensible ou inaudible, noter [Discours incompréhensible ou inaudible].
- Lorsque plusieurs personnes parlent en même temps, noter [Plusieurs personnes parlent en même temps].
- Lorsqu'une personne est interrompue dans son discours, noter le début de la phrase et ...
- Lorsqu'il y a un silence, noter [Silence]
- Lorsque les participants rigolent, noter [Rires]
- Quand un participant parle dans une langue étrangère, on cite au début du discours (Langue espagnole) ou (Langue turque).
- Si passage avec brouhaha, noter (brouhaha) puis couper le passage et noter le temps.
- Ambiance ou émotion mis entre parenthèses.
- Quand une personne acquiesce, noter : Humhum (Acquiescement)
- Lorsque nous présentons une photo au groupe, la description de la photo est mise entre parenthèses et en italique :
 - Salade : (*Photo d'une salade composée*)
 - Hamburger : (*Photo d'un hamburger*)
 - Chocolat : (*Photo d'une plaque de chocolat*)
 - Homme devant son ordinateur : (*Photo d'un homme qui mange une pizza devant son écran*)

Annexe 6

Retranscription *focus group* n°1

A= Angela

M= Muriel

N°1= femme turque

N°2= femme vénézuélienne

N°3= femme kosovar, Monténégro

N°4= femme turque

N°5= femme turque

N°6= femme équatorienne

N°7= femme somalienne

N°8= femme portugaise

G= Le groupe

Tous les mardis le centre socio-culturel du quartier de la Bourdonnette organise des cafés rencontres : « Les Moulins à café ». Les personnes du quartier peuvent venir prendre une boisson chaude et partager un moment convivial. Nous profitons de cette occasion pour organiser notre focus group. Ce matin là, il y a 8 personnes. La discussion se déroule dans la convivialité, la bonne humeur et le non-jugement. Parfois les personnes se lèvent pour se servir un café et deux personnes arrivent en cours de discussion et sont intégrées sans problème. Le public est composé de femmes et nous sommes toutes assises autour d'une table.

- 1 **M- La première question, c'est quand vous entendez le mot : alimentation à quoi**
- 2 **cela vous fait penser ?**
- 3 N°1- Manger équilibré.
- 4 M- Manger équilibré. D'accord.
- 5 N°2- Manger des bonnes choses
- 6 N°3- Se nourrir. (Rires)
- 7 N°4- Je sais plus... je...
- 8 M- La première chose qui vous vient à l'esprit si je vous dit alimentation, vous répondez
- 9 quoi ?
- 10 N°4- Et bien la nourriture.
- 11 M- Et vous ?
- 12 N°5 - La nourriture. (Très timidement)
- 13 M- Nourriture ? (Ton aimable).
- 14 N°5- Oui.
- 15 M- D'accord. (Ton doux et aimable). Et puis... qu'est-ce que cela évoque pour vous, vous
- 16 avez dit : bien manger.
- 17 N°1- Humhum. (Acquiescement)
- 18 M- Et vous vous avez dit... manger (elle s'adresse à la participante 2, qui s'empresse de
- 19 lui répondre).
- 20 N°2-Manger équilibré.
- 21 M-Donc vous ça serait plus la santé ?
- 22 N°2-La santé ouais.
- 23 N°1-Moi, c'est plus le plaisir !
- 24 M-Le plaisir. D'accord.
- 25 (Rires) Plus personne ne parle.

Annexe 6

- 26 M-Et bien dites hein ! (Ton jovial et souriant) De toute façon, il ni a pas de juste ou de
27 faux... c'est vraiment...
- 28 N°1-Hier, j'ai mangé des baklavas. (Rires)
- 29 G-Le groupe rit et s'exclame : mmh... c'est trop bon !
- 30 N°3- Une autre participante : C'est trop sucré !
- 31 N°1-C'est trop bon, mais alors c'est lourd hein !
- 32 N°2-Oui, c'est lourd.
- 33 N°3- Toi, je sais que tu as beaucoup de choses à dire à ce sujet. Parce qu'elle cuisine très
34 bien. (Rires).
- 35 N°1- Aha !
- 36 N°3- Et du coup, elle m'a dit une fois que.. Enfin, toi tu trouves que la cuisine ça doit être
37 fait avec de l'amour hein ?!... (Silence)... et puis du coup et bien Enfin...
- 38 N°4-Il faut aimer...et quand on fait... (Difficulté à trouver ses mots).. Si on aime.. C'est
39 vraiment bon après ! (Rires).
- 40 N°2-Ma grand-mère elle disait : il faut cuisiner avec ce que l'on cuisine (Cherche ses
41 mots) si on veut que cela soit bon. Il faut cuisiner AVEC, on dit toutes les deux : (une
42 phrase en turque que nous ne comprenons pas).
- 43 N°4-Humhum. (Aquiement)
- 44 N°3-Avec tu dis ?
- 45 N°1-Avec amour !
- 46 N°2- Il faut cuisiner avec....(Essaie de reprendre pour se faire comprendre). Il faut
47 cuisiner. (N'arrive pas à se faire comprendre)
- 48 *Le groupe essaie de trouver une explication, essaie de comprendre ce que la participante*
49 *veut dire.*
- 50 N°1-Il faut simplifier ?
- 51 N°4-Non, il faut cuisiner avec.. (elle hésite) beaucoup de... (hésite encore.. et reprend)
52 on doit se mettre un peu dans ce que l'on prépare.
- 53 N°2-(Soulagée.) Voilà !
- 54 A-En fait, c'est mettre un peu de sa personnalité dans ce que l'on prépare.
- 55 N°4-Oui, voilà.
- 56 N°2-Elle reprend son dictons : On doit cuisiner avec ce que l'on cuisine pour que ce soit
57 bon ! On dit ça chez moi.
- 58 M-C'est beau !
- 59 N°3- Oui !
- 60 M-Et vous ? (Elle s'adresse à une personne qui n'a pas encore parlé sur un ton attentif et
61 bienveillant) Vous pourriez répondre. Quand vous entendez le mot alimentation, à quoi
62 est-ce que cela vous fait penser ?
- 63 N°6-Cuisine. (Rires)
- 64 M-Cuisine.
- 65 N°6-(Elle a de la difficulté à trouver ses mots en français). Euh.. pour moi... légumes..
66 tout... manger.. la cuisine, voilà.
- 67 M-D'accord. Okay.
- 68
- 69 **M-On avait préparé des images que l'on va vous montrer. Et on aimerait que vous**
70 **nous disiez à quoi cela vous fait penser. Si vous êtes d'accord. (Rires).**
- 71 *Angela montre une image (Photo d'une salade composée)*
- 72 N°1-Salade, des légumes...
- 73 A-Humhum. (Acquiement). Il y a autre chose qui vous vient à l'esprit ?

Annexe 6

- 74 N° 1-Des œufs, des olives...
- 75 N° 2-Le vert, la verdure, végétal quoi...
- 76 A-Végétal. Humhum. (Acquiescement)
- 77 N°1-Une salade, verdure, des œufs, un bon repas.
- 78 A-Est-ce que vous pouvez dire pourquoi, c'est un bon repas.
- 79 N°1-Parce que c'est de la verdure, c'est bon pour la santé et la j'ai vu aussi de la viande
- 80 de poisson, donc c'est équilibré. Donc c'est bon pour la santé. (Silence). Pour la forme.
- 81 A- D'accord. Et vous ?
- 82 N°2- Pour moi c'est une salade, mais c'est une salade qui est assez riche avec des
- 83 protéines, parce que il y a la viande je crois. (Elle est hésitante).
- 84 A-Oui, il y a des œufs, de la viande...oui.
- 85 N°3-Oui, des œufs.. et bien une salade saine.
- 86 N°1-Qu'est-ce que tu en penses ?
- 87 N°4-Lo voy a decir en espanol. Normalmente si es una ensalata devria ser solo con
- 88 vegetales.
- 89 N°1-Si c'était seulement un salade ça serait que des végétaux. (Elle traduit)
- 90 G-Humhum. (Acquiescements)
- 91 N°4-Y ahi que no mesclarla con otras cosas. Porque igual esta mezclada verduras con los
- 92 vuevos que tienen un poco de grassa. Entonses seria mejor solo lo ques es verduras.
- 93 N°1-Ah, ça serait mieux si c'était une salade que de végétal, parce que là, il y a de la
- 94 viande aussi. Voilà. (Elle traduit).
- 95 N°1-Et bien moi je trouve que c'est très joli parce que c'est très coloré.
- 96 G-(Rires)
- 97 N°1- Ca donne envie quand on voit ça ! On se dit miam miam. Hein ?! Voilà.
- 98 N°2- Même avec les yeux ça nous rempli !
- 99 G- (Rires)
- 100 Angela montre une image (*Photo d'une plaque de chocolat*)
- 101 G- Chocolat ! (Plusieurs personnes parlent même temps)
- 102 N°5- Ah le chocolat !... Le délicieux chocolat ! (Rires)
- 103 G- Oui ! (Plusieurs personnes parlent même temps)
- 104 N°6- La Suisse !
- 105 N°7- Cela vous fait penser à la Suisse.
- 106 N°6- Oui, je crois.
- 107 M- Et vous ?
- 108 N°2- Cela me fait penser au chocolat noir, chocolat blanc et chocolat au lait. Et je vois que
- 109 ça c'est du chocolat au lait.
- 110 M- Humhum. (Acquiescements)
- 111 N°2- Un dessert euh... juste après le repas un petit bout.
- 112 M- C'est quelque chose que vous aimez ?
- 113 N°2- Non, je n'aime pas.
- 114 G- Non ! Tu n'aimes pas ? (Plusieurs personnes parlent même temps)
- 115 N°2- Oh ! Mais moi alors j'adore le chocolat !
- 116 N°2- Et toi, tu aimes le chocolat ?
- 117 N°6-Oui, un petit peu. (Timidement)
- 118 N°5-Un petit peu? Pas beaucoup ?
- 119 N°6- Pas beaucoup.
- 120 N°2-Non ?! (Elle s'exclame de bon cœur). Ah, mais moi j'adore le chocolat, c'est mon
- 121 péché mignon. (Rires)

Annexe 6

- 122 Le groupe enthousiasmé échange quelques secondes sur le fait qu'il aime ou non le
123 chocolat.
124 N°6- C'est bon pour la dépression !
125 G- Oui, oui, oui !.
126 N°2- C'est pour cela que moi, je ne suis jamais déprimée. (Rires)
127 G- (Rires)
128 N°3- Moi aussi ! (Rires)
129 *Une participante turque tente de s'exprimer mais ni arrive pas. Elle s'adresse donc à l'une*
130 *de ces amies en turques pour qu'elle puisse traduire, mais celle-ci ni arrive pas. Elle parle*
131 *de nervosité.*
132 N°4- (Parle en turque)
133 N°1- (Répond en Turquie)... nervosité.
134 N°2- Comment ?
135 N°1+4- (Parlent en turque).. pas nerveux.
136 A- Vous en manger quand vous êtes nerveuse ? C'est ça que vous disiez? ... Non ?
137 M- Ou ? C'est bon contre la nervosité ?
138 N°4 (Parle en turque)
139 N°1- Quand il y a des examens à passer ou des choses comme ça, il faut manger un petit
140 bout de chocolat. (Elle traduit)
141 G- Ah ! Pour se calmer ! (Plusieurs personnes parlent même temps)
142 N°1- Quand on a mal dormi ou qu'on a fait la fête le soir d'avant, il faut manger un bout
143 de chocolat.
144 G- Le groupe rit à nouveau !
145 N°3- Ah, mais je ne connaissais pas ça !
146 M- On apprend plein de choses !
147 G-(Rires)
148 N°3- C'est une manière de contrer la gueule de bois ! (Rires). Du coup, je t'appellerai,
149 pour te dire si cela marche !
150 N°1- Oui, ça marche !
151 (Discours incompréhensible)
152 A-Oui, c'est vrai, que cela calme certaines personnes.
153 N°1- Ca calme oui, ça rend heureuse, ça augmente les hormones pour rigoler.
154 G-(Rires). Humhum. (Acquiescements)
155 N°3- C'est aphrodisiaque aussi ! (Rires).
156 G-(Rires)
157 A-Et après, si on vous montre celle-ci par exemple. (*Photo d'un hamburger.*)
158 N°7- L' hamburger !
159 N°1-L'hamburger... oui.
160 N°2- Le Big Mac. (Rires). J'en ai trop envie !
161 A-Cela vous donne envie ?
162 G- Ah, oui ! Tout à fait, cela donne envie ! (Plusieurs personnes parlent en même temps).
163 N°2-Ah oui, moi j'aime beaucoup ! Ah, oui, les choses de McDonalds j'aime beaucoup !
164 N°5- Mais moi, je trouve que ce n'est pas sain.
165 G- Oui, c'est vrai. (Plusieurs personnes parlent en même temps)
166 N°5- C'est gras, c'est... je sais pas. Ça rempli vite le ventre. On a l'impression qu'on a pas
167 eu assez et puis après on a envie de manger encore plus et moi je trouve que c'est pas
168 bon pour la santé.
169 N°2- C'est pas bon pour la santé.

Annexe 6

- 170 N°4- A la maison on mange, on a assez, mais si Mcdo... on mange encore plus et puis
171 après... obèse.
- 172 N°3- Moi, je préfère les faire moi-même à la maison.
- 173 G-Oui, moi aussi je préfère les faire à la maison. (Plusieurs personnes parlent même
174 temps)
- 175 N°2- Moi je fais rarement des hamburgers à la maison. Je ne sais pas pourquoi.
- 176 N°1- Moi, je vais de temps en temps au Mcdonalds. Tous les 3-4 mois.
- 177 N°2-Et bien moi, quand j'avais les enfants petits, on allait de temps en temps, mais
178 maintenant, on y va plus.
- 179 N°3- Je crois que cela doit faire deux ans que je ne suis pas retournée au Mcdo.
- 180 N°2-Et bien moi, j'ai attrapé une salmonellose au Mcdo. (Rires). Alors ça, ça m'a guérit.
181 Alors j'y vais plus.
- 182 N°4- J'y vais une ou deux fois par année, pas beaucoup.
- 183 N°2- Parce que les gens ne se lavent pas bien les mains et voilà... c'est vite contaminé.
184 Parce que c'est la production à la chaîne.
- 185 N°3-T'aurais pu leur faire un procès !
- 186 N°2-Oui, oui... et bien non.
- 187 N°3-Si t'avais été aux Etats-Unis, t'aurais pu les attaquer en justice.
- 188 N°2-Ah, oui.
- 189 A-Donc pour le hamburger, ça fait plaisir, mais en même temps ce n'est pas sain, c'est
190 ça ?
- 191 G- (Rires)
- 192 N°2- Oui, voilà, oui, conclusion !
- 193 A- Et puis, ça c'est la dernière photo que l'on voulait vous montrer. Donc ça, cela vous
194 fait penser à quoi ? (*Photo d'un homme qui mange une pizza devant son écran*)
- 195 N°4- Il y a une pizza.
- 196 A- Oui, et puis il y a aussi une action. Il se passe quelque chose sur
197 cette photo.
- 198 N°4- Je connais ça, parce que quand mon fils regarde la télé, il mange, il mange.. et il n'a
199 pas.. .
- 200 N°1- Il mange en train de regarder la télé et puis....
- 201 N°2- On grignote..
- 202 N°1- Oui, on grignote devant la télé. Une pizza en plus ! Avec beaucoup de fromage, donc
203 c'est mal sain.
- 204 N°2- Oui, on ne se concentre pas sur ce que l'on fait.
- 205 N°1- Oui, on est prise par la télé et puis, on mange plus. On peut manger plus et cela peut
206 donner des obésités.
- 207 G- Oui, tout a fait. (Plusieurs personnes parlent en même temps)
- 208 A-Et ça, c'est quelque chose que vous trouvez.. (elle hésite) Enfin, c'est quoi votre avis ?
- 209 N°2- Et bien, c'est négatif !
- 210 N°5- Moi je trouve que quand on mange, on doit rester.. je sais pas.. à table et puis
211 regarder ce que l'on mange, ce concentrer sur ce que l'on mange. Pas en regardant la
212 télé, car là, on va manger plus... Une participante lui coupe la parole.
- 213 N°2- Et en plus, c'est anti-social !
- 214 A- Cela enlève la convivialité du repas alors ?
- 215 G- Oui, tout à fait. (Plusieurs personnes parlent en même temps)
- 216 A- Cela arrive souvent que les gens ils font ça quand ils sont seuls à la maison, ils ont
217 tendance à manger devant la télévision.

Annexe 6

- 218 N°2- Oui, c'est vrai.
- 219 N°4- Les enfants, ils ne mangent pas bien. Les grands ça va mais...
- 220 N°3- Mais justement, vous avez éventuellement des pistes par rapport à ça parce que, et
- 221 bien, cela arrive souvent que les enfants ils veulent regarder leur séries à midi, en
- 222 rentrant de l'école ou euh...
- 223
- 224 **M- Et bien cela va être la deuxième question en fait, qu'on a à poser : C'est les**
- 225 **préoccupations au quotidien par rapport à l'alimentation. Donc cela pourrait être**
- 226 **ça par exemple : Comment faire pour dissuader mes enfants pour directement**
- 227 **aller devant la télévision et manger des choses. Ça pourrait être une**
- 228 **préoccupation.**
- 229 G-Humhum. (Aquiements)
- 230 N°3- Mais est-ce qu'il y a quelqu'un autour de la table qui aurait besoin d'en savoir plus ?
- 231 Comment faire ?
- 232 N°4- Moi j'ai un garçon, qui tout de suite, il prend son assiette en cuisine et il va devant la
- 233 télé.
- 234 N°1- Oui, mon fils aussi.
- 235 N°5- Moi, des fois ma fille, elle me demande : « Je peux allumer la télé et puis manger
- 236 devant la télé » Et je dis non. Et quand je dis non, elle dit alors je ne mange pas. Alors je
- 237 lui dis tu mange pas. Mais si tu veux manger, tu restes à table. Alors quand je fais ça,
- 238 parfois elle ne mange pas. Mais je sais que la prochaine fois elle aura faim et qu'elle ne
- 239 peut pas regarder la télé. Donc j'insiste sur ça, je dis : « Si tu manges, c'est à table, si tu
- 240 vas devant la télé t'auras pas. Alors elle dis : « Je mange pas ». Et je lui prends l'assiette
- 241 et je ne la laisse pas manger. Et la prochaine fois, elle ne me répète pas la même chose.
- 242 *vient intégrer le groupe de discussion, certaines personnes la saluent.*
- 243 N°2- Voilà une maman ! Parce que j'adore, c'est comme ça que j'aime les mamans ! Dit
- 244 elle en rigolant !
- 245 G-(Rires)
- 246 N°2- Moi je fais exactement comme ça. Bon, mes enfants sont grands, mais si on
- 247 n'impose pas les choses, c'est fini quoi ! On se laisse manipuler n'importe comment !
- 248 N°5- Oui parce que les enfants c'est comme si on était des pions, et il nous font tourner..
- 249 N°2- Ah ! Oui !
- 250 N°5- Il ne faut pas se laisser faire !
- 251 N°3- Oui, mais c'est pas forcément évident quand ton enfant il te dis : « Je mange pas ! »
- 252 C'est vrai que selon ton caractère, tu peux avoir pitié et puis culpabiliser. Elle réfléchit..
- 253 Mais c'est vrai que c'est bien de ne pas culpabiliser.
- 254 N°2- Non, parce que ça c'est de la manipulation des enfants. Et si on se laisse manipuler
- 255 et bien c'est fini hein !
- 256 N°3- Oui, parce qu'ils savent comment t'avoir aussi ! Parce qu'ils savent que si tu dis oui,
- 257 au bout d'un moment et bien eux ils savent que de toute façon au bout d'un moment,
- 258 maman elle dira oui. Donc euh...
- 259 M- Donc ça c'est par rapport à vos enfants, est-ce que par rapport à vous il y a des
- 260 choses qui vous intéressent ou qui vous préoccupent sur l'alimentation? Qu'est-ce qui
- 261 vous préoccupe dans l'alimentation, est-ce que vous avez des questions, des problèmes
- 262 par rapport à l'alimentation ?
- 263 N°7 - Il y a beaucoup de choses qui nous préoccupent dans l'alimentation.
- 264 M- Comme quoi alors, par exemple ?
- 265 N°7- Comme le taux de sucre, le taux de gras. C'est des questions qui reviennent souvent.

Annexe 6

- 266 A- Ça serait de connaître le taux de sucre dans les aliments ?
267 N°7- On le sait, c'est résisté ! (Rires)
268 A- Ah, c'est de ne pas aller vers ces aliments.
269 N°7- Oui.
270 N°2- Mais souvent on ne connaît pas exactement la quantité de sucre ou de graisse que
271 contiennent les aliments. Elle marque une pause. Souvent on sait pas... par exemple
272 quand on boit un Coca, combien de sucre il y a dedans et si on prend un jus de fruits,
273 combien de sucres il y a. On ne sait pas très bien.
274 N°5- Oui, moi j'ai appris, avec la petite qui est diabétique.
275 N°2- Ah, oui, mais parce que vous vous avez un problème de santé dans votre famille.
276 Mais généralement, les gens ils ne connaissent pas ça.
277 N°6- El problema no es solo el azucar sino el colorante.
278 N°2- Ah, ce n'est pas seulement le sucre, mais le colorant. Oui, d'accord... Oui, c'est vrai
279 aussi. Il y a des éléments cancérigènes dans les produits puis on ne prend pas garde à
280 cela, c'est vrai. (Elle traduit).
281 *Une nouvelle participante arrive. Elle se présente au groupe et le groupe lui propose de*
282 *prendre place autour de la table pour participer à notre discussion.*
283 M- En fait, nous sommes en train de faire un groupe de discussion sur l'alimentation et
284 c'est enregistré si jamais.
285 N°2- Alors vous pouvez tout de suite dire ce que vous pensez sur l'alimentation ! (Rires)
286 N°8- Ah, c'est très bon ! Elle rit et le groupe l'accompagne.
287 A- Donc en fait, par exemple d'apprendre à lire des étiquettes par exemple derrière les
288 paquets, est-ce que c'est quelque chose qui vous intéresserait ?
289 N°5- Moi, ça m'intéresse beaucoup. Comme j'ai dit toute à l'heure, j'ai une fille diabétique
290 alors tout ce que j'achète, je regarde derrière combien il y a de glucides. Je dois tout
291 calculer. Mais avant ça, je ne regardais jamais ce que les boissons contenaient. Je n'ai
292 jamais regardé.
293 N°3- Moi j'aurais une question par rapport à ou est-ce qu'on achète nos aliments et puis
294 par rapport au prix aussi. Parce que on a tendance à se dire bon et bien on va chez
295 Algor, on va à Denner ou va chez Lidol ou chez Aldy mais qu'est-ce que cela change par
296 rapport à aller à la Migros ou à la Coop ou bien acheter ses légumes au marché? Est-ce
297 qu'on peut aussi trouver des choses saines dans ces surfaces ?
298 N°2- Oui, et puis je crois que aujourd'hui les gens sont plus sensibles à l'origine des
299 aliments, avant, on ne prêtait pas tellement attention d'où venait les aliments alors que
300 maintenant il y a quand même une campagne au niveau de la télévision au niveau des
301 programmes de sensibilisation qui font que les gens, j'ai l'impression qu'ils sont plus
302 regardant sur justement ce genre de chose, lire les étiquettes et voir l'origine des choses.
303 Comme par exemple maintenant, on parle beaucoup de cette viande de cheval dans la
304 viande de bœuf, il y a les OGM, il y a des tas de choses que avant on ne se posait pas
305 tellement la question. On achetait et on cherchait ce qu'il y avait de meilleur marché sans
306 se soucier de ce qu'il y avait derrière.
307 M- Mais du coup, pour avoir ce type d'information, vous verriez cela comment ?
308 Comment est-ce que vous voudrez les avoir ces informations ? Vous voudriez aller à des
309 cours où vous voudriez qu'on vous donne des papiers qui expliquent comment lire des
310 étiquettes ? Qu'est-ce qui vous motiverais finalement ? Plutôt aller à un cours ou plutôt
311 recevoir de l'information écrite ? Ou participer à des activités ?
312 (Silence)
313 A- Qu'est-ce qui ferait que vous viendriez à une information sur l'alimentation ?

Annexe 6

- 314 N°4- Je ne sais pas..
- 315 N°5- Peut-être que c'est mieux d'avoir un cours comme maintenant, parce qu'il y a
- 316 certaines personnes qui n'arrivent pas à lire. Alors je pense que si vous faites sur des
- 317 papiers je ne pense pas que les gens ils vont comprendre ce que c'est.
- 318 A- Donc c'est mieux, de parler. De faire de l'oral.
- 319 N°5- Voilà, oui, parler oralement, et puis expliquer oralement.
- 320 A- Et distribuer des images ou des choses comme ça ?
- 321 N°5- Oui, voilà.
- 322 N°1- Ah, oui d'accord, mais pas des flyers écrits.
- 323 N°2- Moi je pense aussi que c'est dans la pratique que les choses se font. Aujourd'hui, on
- 324 est submergé de papiers partout alors que les ateliers.. enfin... Ce qu'on fait maintenant :
- 325 la discussion, je pense que c'est plus efficace pour faire de la sensibilisation. Autour de la
- 326 préparation d'un plat spécial ou des choses comme ça. Et puis, à ce moment là, rendre
- 327 attentif les gens : « Ah, regardez, ça on peut l'acheter là ou bien ça cela provient d'ici ou
- 328 de là. Je trouve que c'est intéressant comme ça. Moi je travaille beaucoup sur la pratique
- 329 à tous les niveaux. La sensibilisation sous forme d'atelier.
- 330 N°3- C'est intéressant justement de partir de l'expérience de chacune peut-être ce que
- 331 vous faites à manger à vos enfants et puis que à partir de là, on explique qu'est-ce qui est
- 332 bien ou pas. Qu'est- ce qu'on peut faire différemment. Enfin, moi je me souviens que par
- 333 exemple, un temps, ma maman elle achetait tout d'un coup des choses à vite préparer
- 334 parce que les spécialités albanaises mettaient tellement de temps à se faire que des fois
- 335 et bien c'était plus simple pour elle d'acheter, je sais pas, une tranche panée ou euh..
- 336 Mais elle a toujours essayé de faire tranche panée, légumes et riz. Mais, je me demande si
- 337 il y a des femmes ici autour de la table qui parce que la recette d'un pays ou d'un autre
- 338 demande du temps que vous faites du coup quelque chose de plus simple ? De vite fait
- 339 parce que vous avez pas le temps de cuisiner?
- 340 N°4- Et bien oui, maintenant les enfants arrivent à la maison, c'est vite manger et école.
- 341 La course !
- 342 G- Humhum. (Acquiescements).
- 343 M- Donc il faut faire vite, c'est ça aussi le problème, c'est comment faire vite et bien ?
- 344 N°4- Des fois je vais sur Internet plat simple et vite fait et voilà ! Toute à l'heure j'ai été
- 345 acheter des simples hamburgers, avec une salade.. et voilà !.
- 346 G- Humhum. (Acquiescements)
- 347 N°2- Ils arrivent de l'école, ils doivent manger, ils n'ont pas de temps. Ils ont pas le temps
- 348 de faire une spécialité turque ou albanaise.. ou..d'un autre pays. On achète des plats tout
- 349 prêts, à chauffer des fois ou alors on fait des choses très simples.
- 350 A- Et vous, vous retrouvez la même problématique ?
- 351 N°7- Ma question c'est, sur 7 jours, combien de repas que toi tu estimes être équilibrés, il
- 352 y avait des légumes, il y avait. C'est souvent ça c'est tu fais le repas le plus facile qui coûte
- 353 le moins et c'est pas souvent le meilleur.
- 354 G- Humhum. (Acquiescements)
- 355 N°7- Donc moi je vais plutôt poser la question, à la fois apprendre un petit peu à cuisiner
- 356 et avoir un atelier équilibre. Plutôt... elle hésite..
- 357 A- Comment cuisiner vite et équilibré.
- 358 N°7- Non, pas vite... (Discours inaudible)
- 359 A- Non, pas toujours, mais des plats plus faciles.
- 360 N°2- Oui, que ça soit bon aussi.
- 361 N°7- Parce que des fois pour attirer l'attention, il faut décorer un petit peu. Bon, dans

Annexe 6

- 362 mon cas ça va, ils mangent les légumes et tout. Mais, ce n'est pas le cas de tous les
363 enfants. Les enfants et les légumes...
- 364 N°2- Moi, j'ai un petit neveu qui ne veut absolument pas goûter la crêpe. Alors que c'est
365 quelque chose que tout le monde adore et lui, il n'aime pas ça.
- 366 N°1- Et moi, mon petit, il n'aime pas les pâtes.
- 367 N°2- Ah, bon ! Alors ça c'est vraiment très rare ! Il aime pas les pâtes !
- 368 G- (Rires)
- 369 N°1- Vous avez déjà entendu parler d'un enfant qui n'aime pas les pâtes !?
- 370 N°2- Mais, il aime le riz ?
- 371 N°1- Il aime beaucoup !
- 372 N°2- Dieu merci !
- 373 G- (Rires)
- 374 N°1- Oui, il aime le riz, mais il n'aime pas les pâtes.
- 375 N°2- C'est drôle ça !
- 376 N°1- Ni les patates, il préfère manger des légumes que des pâtes ou des patates.
- 377 N°2- Ah, bon, mais ça c'est une bonne chose !
- 378 N°1- Les épinards, le concombre, les tomates, ça passe.
- 379 N°2- Et les choux de Bruxelles ? (Rires)
- 380 N°1- Aussi ! (Rires)
- 381 N°2- Aussi ! Alors ça c'est vraiment très très rare !
- 382 N°8- Les choux de Bruxelles il faut les servir avec un petit peu de poivre et un peu
383 d'huile d'olive. Comme ça, il mange, sinon il ne mange pas. Même si tu mets une sauce
384 béchamel aussi.
- 385 N°1- Mais la patate cuite au four par exemple ou les pâtes, des spaghetti, des....
- 386 N°2- Mais ça lui vient d'ou ? Ca c'est quand même bizarre.
- 387 N°1- Depuis tout petit. Il n'a jamais mangé les pâtes. Il a goûté et il n'a pas aimé et...
- 388 N°8- Les enfants adorent les pâtes !
- 389 N°1- Tous les enfants ils aiment les pâtes, sauf le mien.
- 390 N°3- Heureusement que tu ne vis pas en Italie ! Elle rit.
- 391 G- (Rires)
- 392 N°2- Et les pizzas, alors ? Il aime les pizzas ?
- 393 N°1- Il adore ça !
- 394 N°2- Bon, moi je suis désolée mais il faut que je vous quitte parce que j'ai mon
395 stationnement jusqu'à 10h15 donc j'espère qu'ils ne vont pas passer !
- 396 M- Mais est-ce qu'on peut juste vous demander de nous donner votre âge et votre
397 nationalité à chacune. En tout cas, merci beaucoup d'avoir répondu à toutes nos
398 questions. C'est juste pour qu'on sache qui était là, vous n'avez pas besoin de mettre
399 votre nom, juste votre âge et votre nationalité.
- 400 A- Est-ce qu'il y a d'autres... parce que là, vous avez dit que cela vous préoccupait
401 justement de pouvoir cuisiner assez rapidement et équilibré. Est-ce qu'il y a d'autres
402 sujets qui vous préoccupe au niveau de l'alimentation?
- 403 *Deux participantes quittent le groupe. (N°2 + N°6)*
- 404 N°8- Savoir bien équilibrer ?
- 405 A- Comment équilibrer un repas ?
- 406 N°8- Oui, parce que maintenant on mange souvent des choses grasses. La plus part des
407 choses rapides c'est gras.
- 408 *Le groupe salue les deux personnes qui partent.*
- 409 N°8- Trouver des idées de menu.

Annexe 6

410 A- Trouver des idées de menus. D'accord. Est-ce qu'il y a d'autres préoccupations sur
411 l'alimentation ? Vous aviez parlé du taux de sucre, du taux de graisse et puis aussi des
412 repas équilibrés, est-ce qu'il aurait autre chose qui vous préoccupe ?

413 N°7- Comme ça.. Euh.. Non.

414 (Discours incompréhensible)

415

416 **A- Je voulais vous demander encore quelque chose car souvent dans les médias**
417 **on associe l'alimentation et le poids. Est-ce que le poids pour vous c'est une**
418 **préoccupation ?**

419 N°8- Oui !

420 N°1- Ca ne se voit pas ?

421 A- On peut être ronde et que cela ne soit pas une préoccupation. Ce n'est pas obligatoire.

422 N°1- C'est une préoccupation, je dois changer complètement mes habitudes alimentaires.

423 Donc ça ne sera plus les pâtes et les pizzas, ça sera plus de la salade et des légumes et
424 avec un steak de cheval grillé, des trucs comme ça et puis commencer à faire du sport,
425 bien sur ! Changer d'alimentation complètement, pas manger de gras, pas trop de
426 féculents, manger plutôt des légumes et de la salade et puis et bien... attaquer le sport et
427 puis, perdre un peu de poids. Ça c'est une préoccupation, oui.

428 A- D'accord.

429 N°3- C'est vrai que le sport ça a quand même, enfin c'est quelque chose qui aide aussi et
430 qui aide aussi justement à ne pas manger complètement le contraire de ce que l'on
431 devrait manger. Parce que le truc c'est que si tu commences à te dire et bien voilà,
432 maintenant je mange que de la salade ou de la soupe, le plaisir de manger il va te
433 manquer.

434 N°5- Et après, tu en a marre..

435 N°3- Et après tu fais du yoyo. Mais c'est aussi important de se dire je mange de tout mais
436 peut-être en plus petite quantité et puis de faire une activité physique à côté.

437 M- Mais la dessus, est-ce que vous aimeriez avoir des informations, justement, comment
438 perdre du poids par exemple ?

439 N°2- Je suis chez une diététicienne. Et puis, selon elle, je devrais commencer à manger
440 moins de féculents et je devrais manger plus de légumes, la viande, ça va et je dois faire
441 un sport.

442 N°8- Moi, je vais commencer un régime, pendant cinq jours, manger que des protéines,
443 que de la viande. Et après le régime, je commence vraiment à manger dissocié. On va
444 voir. Parce que moi, si je fais du sport, mes muscles ils durcissent trop et après on voit
445 trop le muscle. Elle rit.. et reprend. Je mange pas trop gras.. je mange quand même un
446 peu équilibré, mais ça (elle fait allusion à son poids) des soucis, des médicaments,
447 grossesse alors tout ça, ça bloque.

448 A- Pour vous aussi, c'est une préoccupation le poids ?

449 N°7- Ah, oui ! Moi, je peux perdre et reprendre, perdre et reprendre mais la question que
450 moi je me pose c'est est-ce qu'on peut ne pas prendre de poids sans tout le temps penser
451 à faire un régime. Est-ce que c'est possible dans la vie quotidienne ?

452 A- De perdre du poids, sans penser au régime tout le temps ?

453 N°7- Est-ce que c'est possible de se nourrir normalement sans toujours se dire je vais
454 grossir, je vais grossir. Je suis grosse, qu'est-ce que je fais pour maigrir ? C'est
455 quotidiennement penser à ça et ne pas le faire, c'est difficile.

456 A- En fait, c'est une préoccupation de vous dire : « je mange ça, je vais grossir et si vous
457 le faites après vous culpabilisez.

Annexe 6

- 458 N°7- Humhum. (Acquiescement)
- 459 N°8- Ou alors, on doit faire plusieurs repas, c'est-à-dire la famille veut manger une chose
- 460 et moi je dois manger une autre.
- 461 A- Ah, parce que dans la famille, vous mangez pas tous la même
- 462 chose ?
- 463 N°8- Si, on mange tous la même chose, mais c'est-à-dire voilà, comme je dois faire un
- 464 régime, moi je dois manger que ça et eux il mangent. Et après, eux je les vois manger.., ce
- 465 que je ne peux pas vraiment euh... La tentation est difficile. (Rires)
- 466 N°4- Moi je fais rien, juste attention le soir, après manger. Je mange pas voilà...
- 467 N°8- Et puis, manger sain. A midi, on mange un peu et c'est le soir quand on est en
- 468 famille qu'on mange plus. Et puis après, c'est la digestion et aller se coucher.
- 469 A- C'est vrai qu'aujourd'hui, on mange en famille le soir et du coup, on a tendance à
- 470 manger plus.
- 471 N°4- Moi, je mange bien le matin, bien à midi et léger le soir.
- 472 N°3- J'ai l'impression justement qu'au niveau diététique, on a toujours des idées
- 473 préconçues, justement ces régimes drastiques ou on ne mange pas grand chose ou le
- 474 soir, il faudrait pas manger beaucoup Est-ce que c'est pas aussi des extrêmes ? Parce que
- 475 dans la vie de tous les jours, je pense qu'il y a aussi le plaisir d'avoir un repas en famille
- 476 justement le soir. Mais comment faire pour pas que cela devienne une punition le
- 477 régime. Parce que des fois, j'ai l'impression que c'est ça.
- 478 N°1- On se prive de choses, donc c'est comme une punition.
- 479 N°3- Pour le vivre bien, ça c'est quelque chose que je trouverais intéressant. Vivre bien
- 480 un régime sans pour autant se punir ou se sentir coupable ou de manger plus le soir.
- 481 A- Oui, parce que c'est vrai qu'on lit beaucoup de règles alimentaires dans les
- 482 magazines : il ne faut pas boire en même temps qu'on mange,..
- 483 N°3- Avec Weight Watcher, il faut compter des points..
- 484 N°8- Et comme ils disent, il faut prendre des boissons lights. Par exemple, le Coca, il ne
- 485 faut pas dire que le Coca light n'a pas de sucre. Il a du sucre. Il a du sucre ! Toutes les
- 486 boissons light il y en a du sucre.
- 487 N°1- Dans le Coca Zero, il n'y en a pas.
- 488 N°8- Oui, il y en a. IL y en a dans tous ces produits ! Je connais des personnes qui ont
- 489 travaillé chez Coca Cola, ils mettent du sucre, même dans le Zero. Ils ne peuvent pas
- 490 mettre une boisson gazeuse qui n'a pas de sucre dedans.
- 491 N°1- Alors il faut éviter et boire de l'eau du robinet ! Elle rit.
- 492 N°8- Oui, toujours boire l'eau du robinet !!
- 493 G- (Rires)
- 494 N°5- L'eau du robinet, c'est la meilleure chose !
- 495 N°8- A un moment, il ne fallait pas boire l'eau du robinet, parce qu'il paraît, il y avait un
- 496 problème. Elle rit.
- 497 A- Donc, d'abord des informations sur les régimes qui existent par exemple, ça serait
- 498 intéressant ?
- 499 N°7- Pas faire des régimes, une manière de se nourrir qui est adaptée à notre vie. Parce
- 500 que je crois que nous toutes nous sommes des mamans. Si tu travailles beaucoup et que
- 501 tu es préoccupée par un patron méchant ou autre que ta tête est tellement prise.
- 502 D'autres mangent beaucoup, moi quand j'ai des soucis, j'oublie de manger, j'ai plus le
- 503 temps de manger. Quotidiennement, tu es le chef de ta vie mais tu as beaucoup de temps
- 504 par ci par là et moi je mange à 10h00 je mange, à 6h00 avec les enfants, à midi, après
- 505 quand ils rentrent je mange avec eux. C'est...

Annexe 6

- 506 N°8- Tu n'as pas d'horaire pour manger ! (Rires)
507 N°7- Voilà ! Une fois, je me fais un grand repas et je mange beaucoup alors que j'ai pas
508 besoin parce que je ne fais pas beaucoup d'efforts.
509 N°8- Ils sont tout le temps en train de manger ! L'un rentre du travail, il mange, l'autre
510 rentre de l'école, il mange alors tout le monde est toujours en train de manger. On n'a
511 pas d'horaire, le matin, le midi, le soir, non ! Une personne rentre, il mange, après l'autre
512 il vient, il rentre, il mange. On est tout le temps que train de faire à manger.
513 A- Et du coup, vous mangez aussi à chaque fois ou ?
514 N°1- Non, alors moi, je mange 2 fois par jour et ça c'est depuis des années à midi et le
515 soir. Entre temps, pas de grignotage, rien ! Le matin, je mange rien, je bois juste un café
516 jusqu'à midi. A midi, j'ai un repas à peu près équilibré et le soir j'ai un repas entre temps,
517 je grignote pas. Pas une collation, rien et je prends quand même du poids ! Parce que je
518 prends des médicaments qui font que ce que je mange se transforme tout de suite en
519 graisse dans mon corps. Alors, il y a des médicaments comme ça, qui font prendre du
520 poids. Alors moi je suis une des victimes.
521 A- Humhum. (Acquiescements)
522 N°5- Alors au revoir mes dames, merci beaucoup !
523 *Le groupe la salue et la remercie à son tour.*
524 A- Et bien merci pour vos informations ! (Silence)
525 A- Je crois que c'est bon, là. Je ne sais pas si il y a quelqu'un qui a quelque chose à ajouter
526 puis qu'on arrive au bout. Est-ce qu'il y a une dernière chose que vous vouliez nous
527 dire ?
528 N°8- C'est qu'il faut changer nos quotidiens.
529 A- Vous avez l'impression que le quotidien a une influence sur votre alimentation ?
530 N°8- Oui, et il y a des fois on est au déjeuner et on est déjà en train de penser à ce qu'on
531 va faire pour midi qui puisse être équilibré après c'est le midi, il faut penser déjà pour le
532 soir. Et par exemple, dans mon cas, je vais travailler les fins de soirées, alors je dois
533 avancer déjà le souper pour que quand je rentre, on mange tous ensemble alors on est à
534 table vers huit heures cinq et on a fini de manger c'est quoi, presque neuf heures. Voilà,
535 et là et bien les enfants, ils doivent aller au lit, et ils ont pas cette envie de dormir parce
536 qu'ils sont en train de faire la digestion. C'est pour ça que des fois, le rythme de la vie...
537 N°3- Et toi, tu soupes à quelle heure le soir ?
538 N°4- Le soir, les enfants ils viennent à quatre heures, vers cinq heures, six heures. Parce
539 que tout de suite quand ils rentrent, je donne tout de suite le manger. Parfois ils ont des
540 heures différentes. Mais pas plus de 7 heures.
541 N°7- Moi aussi, j'ai des enfants qui arrivent à 7 heures et qui ne mangent pas. Alors, pour
542 ne pas tarder après, c'est trop tôt, c'est trop tôt, mais je préfère que après ils prennent le
543 goûter et d'abord le repas.
544 N°3- Du coup alors, ils soupent à 7 heures ?
545 N°7- Oui, à 7 heures. Ce n'est pas toujours toujours 7 heures mais en principe c'est 7
546 heures. Il son faim à cette heure là, je ne sais pas pourquoi. Le repas principal, on le
547 prend à 7 heures.
548 A- Et bien merci beaucoup en tout cas.

Retranscription *focus group* n°2

A = Angela

M = Muriel

N°1 = homme italien

N°2 = homme colombien

N°3 = femme hondurienne

N°4 = femme suisse-allemande

N°5 = femme française

N°6 = femme éthiopienne

G = le groupe

Un jeudi soir par mois, des rencontres culinaires sont organisées au centre socio-culturel de la Bourdonnette, dans le cadre du programme cantonal « Mon assiette, mes baskets ». Ce soir là, de nombreuses personnes ont répondu présentes. Nous nous installons dans la salle à manger. Six personnes participent à notre focus group, pendant que les autres s'affairent dans la cuisine pour préparer le repas.

La discussion se passe dans une ambiance très conviviale et joyeuse. Deux participants arrivent un peu plus tard. Nous sommes tous assis autour d'une table.

- 1 **A. - La première question qu'on voulait vous poser c'est quand vous entendez le**
2 **mot alimentation, à quoi ça vous fait penser ?**
3 N°1. - A la bouffe (rire communicatif puis général)
4 A. - A la bouffe. (Acquiescement)
5 N°1. - Éh oui !
6 N°2. - Aux trois repas, petit-déjeuner, midi et puis le soir.
7 A. - Humhum. (Acquiescement)
8 N°3. - Quelque chose d'essentiel.
9 A. - Oui.
10 N°1. - Manger, manger, manger.
11 A. - Oui (rire). Et pour vous (s'adressant au n°4).
12 N°4. - Oui aussi à la bouffe, mais avec une petite attention en ce qui concerne les
13 produits chimiques ou les produits industriels. Je pense au côté écologique en ne
14 mangeant pas trop de viande d'une manière générale mais plus des produits naturels. Je
15 vois aussi nos ancêtres qui ont vécu simplement, pauvrement mais qui ont très bien
16 vécu, qu'on devrait suivre dans certains cas.
17 A. - Un retour aux sources ?
18 N°4. - Retour aux sources oui, à la nature.
19 A. - (Rires) D'accord...
20 N°1. - Mais le problème c'est que dans l'ancien temps les animaux étaient nourris
21 correctement et il n'y avait pas ces industries chimiques (s'adressant au N°4).
22 N°4. - Oui.
23 N°1. - Donc maintenant on nourrit les animaux chimiquement et nous on mange plus
24 chimiquement aussi. C'est une des choses qu'on n'arrive plus à faire, comme vous disiez
25 (s'adressant au N°4), dans l'ancien temps.

Annexe 6

26 Disons que même si vous aller récolter le grain, faire la farine vous-même, vous aurez
27 quand même du chimique, parce que les plantes ont poussé chimiquement. Tandis que
28 dans le temps, tout ça il n'y avait pas. Moi ce que j'ai fait plusieurs fois (gestuelle de
29 quelqu'un qui traite une vache)...

30 A. – Vous alliez traire les vaches ?

31 N°1. – Traire les vaches oui, ou même la chèvre et je buvais le lait directement, tout de
32 suite. (Rire général). Maintenant vous ne pouvez plus le faire ! Vous risquez de chopper
33 une maladie !

34 (Rire général à cause du mime).

35 N°4. – C'est pour ça qu'il y a le retour du Bio.

36 N°1. – Oui mais le Bio c'est juste un mot. Parce que Bio à 100%, vous ne trouvez pas.
37 (Silence).

38 A. – Et il y a d'autres idées qui vous viennent par rapport à l'alimentation alors ?

39 N°3. – Du partage.

40 A. – Le partage, oui. La convivialité ?

41 N°3. – Oui, la convivialité. On mange et on partage ce que la personne a préparé. Donc
42 déjà la personne y a mis tout son temps. Après c'est la maman et le papa qui sont près
43 des enfants pour manger donc il y a de la joie. Je viens de l'Amérique latine donc quand il
44 y a à manger, c'est la joie. Et ici c'est devenu plus pour moi un moment de partage. Donc
45 un repas simple mais qui est entouré de ce qu'on a fait pendant la journée, si c'est bon, si
46 c'est pas bon et qu'est-ce qu'il faut améliorer. C'est très riche !

47 A.- Oui, oui. (Silence). D'autres idées ?

48 N°4. – Des fois on peut allier aussi la nourriture aux festins que faisaient les Romains
49 autrefois, sur des canapés, avec leurs plateaux et leurs dégueuloirs (rires).

50 A.- Les orgies romaines ?

51 N°4. – Oui voilà ! (Rire général)

52 N°3. - Miam ! (Dit de façon ironique)

53 N°1. – Oui et bien disons qu'à l'époque, on vivait pour manger, on ne mangeait pas pour
54 vivre !

55

56 **A. – Maintenant je vais vous montrer quelques photos et vous allez me dire à quoi**
57 **ça vous fait penser, si ça vous interpelle, et si ça vous fait penser à quelque chose.**

58 M. - Alors voilà la première image. (*Photo d'une salade composée*).

59 A. – Je vais la mettre comme ça, comme ça il y a tout le monde qui voit.

60 N°4. – A un repas très estival.

61 A. – A un repas estival ? Oui.

62 N°3. – Moi je dirais à quelque chose de croquant, qu'on doit mâcher et qui est coloré.

63 A. – Humhum. (Acquiescement) Donc rafraîchissant.

64 M. – Et pour vous Messieurs ?

65 N°1.- Et bien disons mis à part le fait que l'œuf ça favorise soit disant le cholestérol, je
66 trouve que c'est bien pour l'été.

67 M. – Pour l'été ?

68 N°1. – Ouais, une salade comme ça en été c'est super.

69 A. – Quand vous dites que ça favorise le cholestérol avec l'œuf, du coup vous pensez que
70 ça serait un plat de santé pour l'été ça ou pas ?

71 N°1. – Ouais, mis à part, comme je disais l'œuf, c'est clair que c'est quelque chose qui est
72 bon.

73 A. – Bon pour la santé vous voulez dire ou bon en général ?

Annexe 6

- 74 N°1. – Ouais ouais, bon pour la santé aussi !
75 A. – D'accord.
76 N°3. – En tout cas ça donne envie !
77 N°2. – Oui ça donne envie et puis je pense qu'il y en aura assez avec une quantité comme
78 ça ! (Rires)
79 A. – Ouais vivement l'été hein ! (Rires) Alors je vais vous en montrer une autre... Et puis
80 ça qu'en pensez-vous ? (*Photo d'un hamburger*). Ca fait aussi envie hein ! (Rires) En plus
81 c'est l'heure de manger !
82 N°1. – C'est quelque chose que j'ai même déconseillé à ma fille.
83 N°3. – Trop de pain !
84 A. – Trop de pain.
85 N°3. – Mais une fois de temps en temps ça ne fait pas de mal !
86 N°1. – Oui c'est ça.
87 N°4. – Oui mais maximum trois par année.
88 N°2. – Maximum trois par année ?
89 N°4. – Non une fois !
90 M. – Une fois par année ?
91 N°4. – Oui.
92 M. – Et pourquoi ?
93 N°4. – Parce que c'est un genre finitions industrielles. Et puis ce pain blanc ce n'est pas
94 ce qui me plairait vraiment, je préfère le pain complet, aux graines, noir.
95 N°3. – Donc ici il y a un petit peu plus de mayonnaise que dans l'autre ! (Rires)
96 N°2. – Pour moi ça me va de temps en temps un plat comme ça, par contre je pense qu'il
97 y a deux fois la viande et moi je ne prendrais qu'une seule fois la viande. Mais voilà !
98 C'est un goût personnel. (Rires)
99 N°4. – Au moins il y a un peu de salade, donc il y a de la verdure ! (Rires)
100 N°3. – Mais de temps en temps c'est bon.
101 N°2. – Mais à une certaine époque j'aurais pris deux fois la viande. (Rires)
102 A. – Ah et maintenant vous ne prenez plus deux fois la viande ?
103 N°2. – Ah ! (Fait signe que non de la tête)
104 N°1. – Pour moi en tout si j'en ai mangé quatre, c'est un maximum.
105 A. – Par année ou dans votre vie ?
106 N°1. – Dans ma vie.
107 N°2. – Ah ouais ? (Interloqué)
108 A. – Vous préféreriez le lait fraîchement trait ? (Rires)
109 N°1. – Ah oui ! (Rire général) Non mais disons, si vous voulez juste comparer quand
110 j'étais gamin on pouvait boire le lait directement. Maintenant on vous interdit de boire
111 du lait qui sort des pis de la vache.
112 A. – Humhum. (Acquiescement)
113 N°3. – Une autre chose à laquelle cette image me fait penser c'est qu'on le mange avec les
114 mains. Donc par rapport à la salade, on la mange avec un outil. Tandis que ça, oui pour
115 un hamburger on le mange avec les mains. Donc ça me fait penser que c'est beaucoup
116 plus simple.
117 A. – Humhum. (Acquiescement) D'accord. Et je vais vous en montrer encore deux.
118 (Image de chocolat).
119 N°2. – Mmmm !
120 A. – (Rires)
121 N°4. – Alors là je reconnais mon manque de magnésium quand je tombe dessus !

Annexe 6

- 122 (Arrivée de la participante N°5)
123 N°5. – Bonjour, enchantée, Morgane, on ne se connaît pas tous encore je crois.
124 Tablee générale. – Bonjour.
125 A. - En fait on est en train de montrer des photos et puis on s'exprime, on dit à quoi ça
126 nous fait penser.
127 N°3. – Alors Morgane elle a beaucoup d'imagination ! (Rires)
128 N°4. – Je reconnais bien là mes origines de Suisse.
129 A. – D'accord.
130 M. – (Au N°5) On est en train de parler du chocolat si jamais (lui montre l'image).
131 N°5. – Ah vous parlez du chocolat, d'accord.
132 N°3. – Je pense au Bonnepelano du Mexique.
133 N°4. – Au quoi ?
134 N°3. – C'est un repas avec une sauce qui est faite avec du chocolat et des épices.
135 Tablee générale. – Mmmm...
136 A. – Ca fait saliver ! (Rires) Il nous faut la recette, il faut la faire ici, je n'ai jamais goûté
137 ça...
138 N°3. Ah non je l'ai pas, je l'ai oubliée...
139 N°2. – Alors pour moi c'est une pure sucrerie.
140 A. – Humhum. (Acquiescement)
141 N°2. – Et voilà, donc de temps en temps c'est sur que c'est bon ! (Rires) Mais parfois c'est
142 difficile de ne pas finir la totalité ! (Rires)
143 N°4. – On dit que les douceurs rendent les gens doux. (Rires)
144 N°5. – On pourrait faire une action chocolat !
145 A. – Ah oui ça serait pas mal !
146 N°1. – Bon moi j'aime plutôt le chocolat noir, plus il est noir mieux c'est. J'ai trouvé en
147 France du 98% !
148 N°2. – Ah oui ?! (Surpris)
149 N°1. – Bon il faut s'accrocher !
150 A. – Ça sèche la langue ?
151 N°1. – Ah oui !
152 N°2. - Ah oui ?! (Surpris)
153 A. – C'est amer non ?
154 N°1. – Ah oui oui ! C'est assez amer disons.
155 N°5. Ah j'ai quelqu'un à vous présenter alors ! Il vend du chocolat du Pérou, mais du vrai
156 chocolat !
157 N°1. – Ah oui !
158 N°5. – Il faut que je vous le présente alors !
159 N°1. – Mais du chocolat du Pérou j'en ai déjà mangé.
160 N°5. – Il a les produits ici si jamais. Voilà je fais une petite pub pour mon ami et son
161 entreprise. (Rires). Et je crois qu'il y a du 90, euh (réfléchi), du vrai chocolat. Donc je vous
162 donne son numéro de téléphone tout à l'heure. (Rires)
163 A. – Et puis pour vous le chocolat ça évoque quoi ? (S'adressant au N°5)
164 N°5. – Le Kinder Délice que j'ai mangé avant de venir parce que j'avais très faim. (Rire un
165 peu embarrassé). Mais sinon plus en premier plan antidépresseur, énergétique aussi et
166 après et bien quelques kilos en trop. (Rires). Mais plus d'avoir du plaisir que quelque
167 chose de sain.
168 A. – D'accord.

Annexe 6

- 169 N°1. – Moi je peux en manger tous les jours mais pas plus que deux carrés. J’en mange
170 pas plus que deux carrés.
- 171 A. – D’accord.
- 172 N°1. – Deux comme ça maximum (montre la quantité avec ses doigts). Mais je pourrais
173 en manger tous les jours !
- 174 N°4. – Moi ça m’arrivait la nuit de me lever pour aller chercher du chocolat à l’automate
175 quand j’avais une vingtaine d’années. Une fois je suis allée chez un médecin je ne savais
176 pas quoi faire, je lui ai dit : «je suis comme ceux qui sont attachés à la bouteille, sauf que
177 pour moi c’est le chocolat ! ». (Rire général) Et là il m’a dit que c’était parce que j’étais en
178 manque de magnésium mais je n’en avais aucun idée. Il m’a tout de suite prescrit du
179 magnésium. Je pouvais me nourrir un temps qu’avec du chocolat, éviter tous les repas et
180 quand j’ai pris du magnésium j’ai pu arrêter le chocolat.
- 181 A. – Ça c’est calmé ?
- 182 N°4. Oui oui, je me disais c’est pas normal !
- 183 A. – Et voilà la dernière (photo d’une personne mangeant une pizza devant son
184 ordinateur)
- 185 N°4. – C’est une pizza ?
- 186 A. – Oui c’est une pizza. Mais en fait il y a une action sur cette photo.
- 187 N°1. – Ah oui, de manger en regardant la télé. Ce qui est mauvais.
- 188 A. – Oui d’accord.
- 189 N°4. – A prescrire à faible dose.
- 190 A. – A faible dose ? De manger devant la télévision ?
- 191 N°3. – De manger devant la télé et seul.
- 192 A. – Oui.
- 193 N°5. Justement je pense que c’est une photo qui reflète beaucoup de chose. Bon là on va
194 entrer dans une analyse ! (Rires) Donc cette photo elle reflète tout à fait la société dans
195 laquelle on vit aujourd’hui, donc de consommation, d’individualisme, médiatique et c’est
196 ce qui se passe. Et puis il n’y a plus cette notion de manger ensemble, bien manger,
197 prendre le temps de se mettre à table, de parler, de discuter, d’avoir un échange.
198 Normalement la base des repas c’est ça. Par exemple dans la Rome antique, et bien ils
199 mangeaient même sur le lit et ils parlaient des trucs politiques et de guerre et de je sais
200 pas quoi. Et euh (réfléchit). Et euh maintenant presque plus et c’est dommage, il faut
201 aller manger chez Denia (indique le N°3) en fait pour retrouver ça ! (Rires) Il y a deux
202 semaines on a mangé ensemble.
- 203 N° 2. – Ah j’espère que ta télé était éteinte ! (S’adressant au N°3) (Rires)
- 204 N°5. – Mais c’était trop cool parce que tous les plats étaient là, et puis on a mangé à la
205 latino c’était trop cool quoi ! (Enthousiasme) Et puis j’ai mangé chez un ami marocain
206 qui m’a fait du tajine puis on mangeait avec les doigts à la marocaine et c’est trop génial,
207 bon on en a partout mais c’est trop génial ! Et c’est convivial, mais tout se perd de nos
208 jours.
- 209 A. – Humhum. (Acquiescement)
- 210 N°3. – C’est ce que je disais par exemple là on a une pizza, c’est tout con, c’est tout bête
211 mais bon je viens du Honduras donc on mange souvent avec les... (Cherche ses mots).
212 Enfin comme dans la plupart du monde on mange avec les...
- 213 A. - Avec les doigts ?
- 214 N°3. – Avec les doigts oui. Donc ça fait quand même une petite différence. On se... Je sais
215 pas on trouve plus de goût même s’il y a de la saleté il y a plus de goût ! (Rire général)
- 216 A. – C’est un autre contact avec la nourriture ?

Annexe 6

- 217 N°3. – Oui c’est le contact direct. On le malaxe. Mais là sur cette image c’est la solitude
218 complète et pour moi c’est vraiment à éviter.
- 219 A. – Il y a d’autres avis ? Monsieur vous riez (s’adressant au N°2) (Rires) Ça vous arrive
220 souvent ?
- 221 N°2. – Alors c’est une boutade ! Bon en ce qui concerne la pizza, j’en fais de temps en
222 temps moi-même, voilà ça me va. Et puis tout seul, il y a Facebook donc je sais pas si la
223 personne est toute seule aujourd’hui mais bon ! (Rires)
- 224 N°5. – Bonne analyse (Rires)
- 225 A. – Alors merci pour ces avis.
- 226
- 227 **M. – Alors maintenant notre question suivante c’est quelles sont vos questions, vos**
228 **préoccupations au quotidien par rapport à l’alimentation. Si vous en avez ! Parce**
229 **qu’il y a des gens qui n’ont pas de préoccupations ou de questions, mais si vous en**
230 **avez quelles sont-elles ?**
- 231 N°2. – Alors je commence ! (Rires)
- 232 M. – Ah oui si vous voulez commencer, allez-y !
- 233 N°2. – Alors il y a un truc tout simple, tout tout simple, c’est que je pense qu’on devrait
234 savoir à peu près quelles quantités manger, je sais pas en masse, en kilo, un truc comme
235 ça, je sais pas. L’assiette vide ça fait tel poids et l’assiette remplie ça fait 150 grammes, tu
236 vois. Et puis ça je ne connais pas.
- 237 M. – D’accord.
- 238 N°2. – Donc ça c’est une question que je me pose, je me dis : «quelles quantités on
239 devrait manger ? »
- 240 M. - Humhum. (Acquiescement)
- 241 N°2. Et voilà, c’est une question comme ça. Et puis l’autre c’est, depuis un moment je suis
242 un... (réfléchit), une sorte de régime et donc un bon petit-déjeuner, un repas de midi
243 normal et puis un repas du soir bien léger. Excepté aujourd’hui ! (Rires) Donc c’est pas
244 strict ! Et puis moi je trouve ça très bien ! Mais la question de la quantité me reste. Voilà
245 c’est tout !
- 246 M. – Donc il y a quelque chose qui vous préoccupe beaucoup ce serait de savoir quelles
247 sont les quantités que vous devriez manger ?
- 248 N°2. Oui, je sais pas si c’est mesure en kilo ou un truc comme ça. Ça doit dépendre aussi
249 du type de nourriture j’imagine mais je pense que les réponses on devrait les connaître.
- 250 N°1. – Ben disons que c’est simple, si ce que vous mangez d’habitude vous fait prendre
251 (se touche le ventre) (rires) du ventre comme moi...
- 252 N°4. – Non ça c’est pas du ventre, c’est la surface caressable ! (Rires)
- 253 N°1. – Si vous prenez comme moi vous savez que c’est trop, si au contraire vous restez
254 toujours stable ça veut dire que ce que vous mangez c’est ce qu’il vous faut.
- 255 A.- Pas mal comme théorie hein ! (Rires) Est-ce qu’il y a d’autres questions ?
- 256 N°3. – Moi ça serait de faire tout toujours dans une seule marmite. (Rires)
- 257 A. – C’est à dire ?
- 258 N°3. – C’est à dire que je suis une maman et que souvent c’est plusieurs choses à faire,
259 des fois j’ai que envie de laver une casserole. (Rires) Mais que ça soit équilibré et que ça
260 soit bon, de trouver une combine pour ça.
- 261 A.- C’est à dire une cuisine facile et rapide et équilibrée ?
- 262 N°3. – Oui.
- 263 N°1.- Bon ça c’est le wok avec tout dedans !
- 264 A. – Il est plein de bonnes idées hein !

Annexe 6

- 265 N°1. – Des légumes, des pâtes et puis vous faites cuire le tout dedans et puis c'est bon !
266 N°3. – C'est vrai !
267 N°5. – On a un super spécialiste ! (Approbation générale)
268 N°1. – Ma femme le fait très souvent ! C'est pour ça.
269 N°2. – Mais c'est surtout quelque chose de facile à nettoyer d'après ce que j'ai compris.
270 (Rires)
271 A. – En fait c'est pratique ! (Rires)
272 N°3. – Oui oui !
273 (Silence)
274 M. – D'autres questions ou préoccupations ?
275 N°4. – Euh pour la cuisine pour les sportifs, quand on est une journée en plein air.
276 M. – D'accord.
277 N°4. – Les différentes possibilités qu'on a de combiner ou bien la cuisine pour les
278 personnes qui travaillent professionnellement quand ils mangent un petit snack entre
279 deux, qu'on sache ce qu'on peut préparer soi-même à la maison qu'ils puissent
280 emporter, qui tient tout la journée.
281 M. – Ca ce sont des problèmes que vous rencontrez, enfin des problèmes, plutôt des
282 préoccupations que vous rencontrez dans votre quotidien à vous ou vous vous
283 demandez ça en général ?
284 N°4. – Euh, oui et non. C'est des idées, je fais pas beaucoup de fruits, pas assez de
285 légumes des fois.
286 N°3. – En parlant des légumes moi je trouve que des fois où trouver des légumes par
287 rapport au budget, des fois je trouve que les légumes sont un petit peu chers. De trouver
288 des endroits où on peut en trouver. Je sais que ça existe des paniers.
289 N°5. – Et puis que ce soit de saison aussi.
290 N°3. – Oui de saison, régional, et que ça soit beaucoup plus accessible. Je sais que ça
291 existe à Lausanne et qu'on peut aller chercher des paniers toutes les semaines, amis si
292 moi je dois aller à Lausanne pour un panier ça... ça vaut la peine mais voilà c'est
293 compliqué.
294 N°5.- Moi j'ai une question dans le sens qu'est-ce qu'il faut croire ? Parce qu'il y en a qui
295 disent qu'il ne faut pas manger des pommes de terre avec de la viande, il y en a qui
296 disent que oui, après il y en a qui disent autre chose, enfin dans le sens qu'est-ce qu'il
297 faut vraiment croire, les règles pour comment bien combiner les aliments pour vraiment
298 bien manger équilibré.
299 N°4. – Ah comme la protéine pas le soir par exemple ?
300 N°5. – Oui voilà des choses comme ça.
301 M. – Les idées reçues en fait ?
302 N°5.- Ouais voilà. Parce qu'on est tellement renseigné par plein de trucs qu'en fait moi je
303 ressens ce que mon, enfin je pense que c'est ça aussi la solution, ce que mon corps me
304 demande, bah c'est ce que j'ai besoin moi. Mais dans le sens où parfois mon corps il me
305 demande d'autres trucs que j'ai pas forcément besoin comme le chocolat par exemple !
306 (Rires) Mais du coup comment savoir ce qu'on a vraiment besoin, et si on peut vraiment
307 pas mélanger des protéines avec des pommes de terre ou un steak de cheval avec des
308 pâtes ou si oui ou si c'est pas conseillé. Enfin ce genre de choses vous voyez. On est
309 assommés par tellement de choses, on sait plus !
310 A.- Donc ça serait d'une part l'équilibre alimentaire et d'autre part les messages qui sont
311 véhiculés par les médias ?
312 N°5. – Savoir vraiment si par exemple je peux manger des pâtes avec un steak de cheval.

Annexe 6

- 313 N°4. – Moi je serais intéressée par les heurs de souper où c'est très tôt, bon pas les EMS
314 où c'est extrême mais...
- 315 M. – Ah les heures de repas sur la journée ?
- 316 N°4. – Parce que suivant ce qu'on prend comme nourriture le soir ça peut empêcher le
317 sommeil.
- 318 A. –Donc les horaires de repas vous voulez dire ?
- 319 N°4. – Oui. Ça correspond aussi, par exemple la protéine c'est plutôt je crois le matin.
- 320 N°5. – Je crois que ce que Madame veut dire c'est que si par exemple justement on
321 mange un steak le soir bah peut-être combien de temps ça met à être digéré et si ça va
322 nous déranger pour notre sommeil. Parce que c'est sûr que si on mange une salade, bah
323 ça va pas être pareil qu'un steak de cheval le soir. Mais savoir qu'est-ce qui correspond
324 le mieux pour avoir un sommeil optimal pour recommencer une journée correctement.
325 Des fois je crois que le soir je mange tellement, le matin et bien j'ai plus faim, puis après
326 j'ai faim trois heures après alors que c'est bientôt l'heure de manger, du coup c'est un
327 cercle vicieux. Donc comment rééquilibrer, peut-être pas les horaires puisqu'on a tous
328 des vies différentes.
- 329 A. – Ça serait l'équilibre alimentaire avec un horaire ?
- 330 N°3. – Un rythme de vie !
- 331 N°5. – Oui un rythme !
- 332 N°3. – C'est à chacun de savoir comment adapter. Par exemple moi, c'est l'organisation,
333 comment organiser trois jours à l'avance pour les repas. Des fois quand on n'organise
334 pas on fait n'importe quoi !
- 335 N°5. – Oui dans les moments où on est tressés.
- 336 N°3. – Oui quand on est stressés.
- 337 N°5. – Oui et puis avec les enfants aussi. Enfin je n'ai pas d'enfant mais je me suis occupé
338 beaucoup d'enfants en faisant fille au pair, sur le moment c'est le rush et donc du coup
339 on est plus très bien concentré donc c'est difficile. Moi j'ai une autre question si jamais,
340 savoir si c'est vrai ou pas, moi j'ai tendance à le croire. J'avais découvert le Shiatsu et
341 certaines personnes m'avaient dit de boire un verre d'eau le matin donc ça oui parce que
342 ça aide à réveiller l'organisme donc ça fait des années que je le fais et si je le fais pas ça
343 va pas. Mais après on m'avait dit par exemple vis à vis des fruits de les manger avant les
344 repas ou entre les repas, puisque la première chose qui s'élimine et s'évapore dans notre
345 organisme c'est les fruits, pour vraiment profiter à 100% de la vitamine du fruit et après
346 manger le repas. Si on schématise en fait, ce qu'elle m'avait expliqué, on mange d'abord
347 le repas puis après il y a le fruit qui vient en fait il s'évapore mais pas forcément au bon
348 endroit et pas au bon moment. Donc pour bénéficier à 100% du fruit est-ce qu'il faut
349 vraiment le manger du coup avant le repas ou entre les repas ? Savoir si ce qu'elle m'a
350 dit était scientifiquement vrai au niveau de l'organisme.
- 351 A. – C'était de la médecine chinoise ?
- 352 N°5. – Oui c'est du Shiatsu. Parce que je sais qu'ils ont une grande connaissance du corps
353 humain et puis ils sont une bonne hygiène de vie aussi.
- 354 N°1. – Bon il faut dire qu'ils mangent quand même plus sainement.
- 355 N°5. – Oui ça c'est certain. Il n'y a pas spécialement de graisse. Même l'hygiène
356 corporelle fait partie de la culture.
- 357 N°3. – Mais par rapport à ça j'ai une question. J'ai côtoyé des Coréens et puis ils disaient :
358 «mange d'abord et après tu parles ». (Rires)
- 359 N°5. Ils te connaissaient bien alors !

Annexe 6

- 360 N°3.- Oui ! (Rires) Mais si tu vois les chinois par exemple ils prennent leur bol et ils
361 mangent vite !
- 362 A.- Oui ils mangent très vite !
- 363 N°3.- Et après ils parlent. Ils disent que c'est mieux pour la santé qu'on se concentre, si
364 j'ai bien compris leur idée, c'est de se concentrer sur le...
- 365 N°5.- Sur la satiété.
- 366 N°3.- Oui sur la satiété. Sur le repas. Ça dit que dans la culture européenne on prend le
367 temps de déguster et de placer deux ou trois mots ou plus (rires). Donc quel est
368 l'équilibre ? Est-ce que ce sont les Asiatiques qui ont plus ou moins raison ?
- 369 N°4. – Il faut faire comme les moines qui ne parlent pas pendant qu'ils mangent.
- 370 N°3. – En fait on se concentre sur la nourriture même si c'est 5 ou 10 minutes.
- 371 N°5. J'ai une autre question si jamais. Puisqu'on mange beaucoup de cochonneries et de
372 chocolat, comment désintoxiquer le corps ? Le matin je bois mon petit jus de citron ou
373 comme ça mais je me dis pour faire comme une grosse désintoxication, dans le sens
374 qu'est-ce qui pourrait nettoyer l'organisme ?
- 375 J'ai regardé sur internet et il y avait une réponse très cohérente : « si vous voulez vous
376 désintoxiquez et bien ne vous intoxiquez pas ! ». J'ai entendu parler d'une cure de raisin
377 où il ne faut manger que du raisin mais moi je meure si je mange que du raisin, j'ai
378 besoin d'énergie ! Donc savoir qu'est-ce qui peut aider ?
- 379 A.- D'accord.
- 380 N°5.- Parce que maintenant ma vie est en train de se rééquilibrer et je me rééquilibre
381 alimentaires et en fait j'ai remarqué que quand ça va pas et bien mon alimentation
382 ça va pas. Comme je suis en train de me poser ça va mieux. Mais c'est pour ça que
383 j'aimerais reprendre une alimentation et avoir UNE alimentation parce que là j'avais pas
384 d'alimentation. J'ai mangé chez les Honduriens, j'ai mangé chez les Colombiens ! C'est
385 magnifique mais dans le sens où le matin je déjeune ou je ne déjeune pas du coup j'ai pas
386 trop cet équilibre. Mais savoir si une fois que voilà j'ai tout posé, s'il n'y a pas quelque
387 chose qui peut aider parce que je sens que c'est encombré. Quelque chose qui aide
388 vraiment à faire le nettoyage de printemps.
- 389 N°1. – Bah il faut faire le Ramadan !
- 390 (Réaction générale)
- 391 N°5.- Ah non ça je peux pas ! Il faut trouver un plan B là ! Le Ramadan ça va pas.
- 392 N°1. – Avec moi ça va pas non plus !
- 393 N°6. – Si t'es toute seule ça va mais si tu es avec des gens c'est compliqué !
- 394 N°5. - Et avec des enfants encore plus ! C'est pas possible !
- 395 N°6. – La question que je me pose c'est si chaque personne est concentrées sur manger
396 manger manger, en mangeant et en se concentrant, c'est pas une vie !
- 397 N°3. – Mais c'est 5 minutes selon les gens que j'ai vus. C'est pas qu'ils se concentrent une
398 demi-heure. Si on voit les chinois ils mangent vite après ils sont disposés à parler.
- 399 N°6. – On nous a dit il faut mâcher.
- 400 N°3. – Mâcher oui !
- 401 N°6. – Mais c'est quoi ça je comprends pas !
- 402 N°3. – Oui ils mâchent mais c'est pas comme dans la culture européenne où on parle en
403 même temps.
- 404 N°6. – Moi il faut que je parle ! Je connais pas l'Amérique, moi je suis Africaine, je parle
405 comme ça je mâche, il y a toujours un mot qui te vient, et là on te dit : « mange ! », « ah
406 oui, ah oui ! ». (Rires)
- 407 N°5. – Oui c'est pas facile !

Annexe 6

408 N°3. Disons que chez nous on mange sous un arbre, on est pas assis autour d'une table
409 donc c'est vrai que c'est tout une autre façon de faire.

410 N°1. – Mais bon si on prend par exemple, on dit les Chinois, ils mangent vite mais ici on
411 dit qu'il faut bien mâcher la nourriture. Mais les Chinois qui mangent souvent du riz,
412 c'est déjà tout petit donc c'est plus facile à digérer que si nous on prend des grosses
413 morses et puis qu'on les mâche pas bien.

414 N°6. – C'est une autre manière de vivre en fait.

415 A. – Oui c'est culturel.

416 N°1. – Oui les Chinois tout est déjà coupé fin et tout donc il n'y a presque pas à mâcher.

417 A. – D'accord. Et pour terminer cette question est-ce qu'il y a d'autres
418 préoccupations qui vous viennent avant de passer à la suite ?

419 N°3. – Moi c'est toujours organiser, niveau stress. Souvent la nourriture qu'on mange, ce
420 que l'on met dans la bouche... (Interruption, brouhaha, cherche ses mots).

421 A. – C'est comment bien manger quand on est stressé ? Ou le stress qui vous fait manger
422 autrement ?

423 N°3. – Les deux !

424 A. – Les stress et l'alimentation en fait.

425 N°3. – Oui.

426

427 **M. – La dernière question qu'on a c'est si vous deviez avoir des informations par**
428 **rapport à toutes ses préoccupations que vous venez de dire, sous quelle forme est-**
429 **ce que vous auriez envie que ce soit ? Est-ce que vous auriez envie que ce soit des**
430 **cours, des ateliers ou autre ? Qu'est-ce que vous pourriez imaginer pour avoir les**
431 **réponses à vos questions ?**

432 N°5. – Moi je pense qu'un atelier ça peut être cool parce que comme je disais sur internet
433 il y a tellement de choses qu'on ne sait plus quoi croire. Les médias on n'en parle même
434 plus parce que c'est la même chose, ils nous disent des choses qui les arrangent eux pour
435 nourrir la société de consommation donc je pense que c'est bien si vraiment quelqu'un
436 qui a étudié ça, que ce soit utile et qu'elle puisse nous le transmettre. Ça sert à ça en fait,
437 partager les connaissances et ensuite nous on a notre instinct aussi donc après on se
438 dirige plus vers un chemin ou vers un autre mais au moins qu'on nous dise : «c'est ça la
439 base ».

440 M. – Donc quand vous dites atelier vous verriez ça plutôt comment ? Donc si je
441 comprends bien ça ressemblerait plus à un cours où quelqu'un pourrait vous dire ce qui
442 est bien ou pas bien ?

443 N°5. – Oui un échange et pourquoi pas cuisiner ensemble justement. En fait que ce soit
444 pas que de la théorie. Qu'il y ait de la pratique et que chacun puisse cuisiner et qu'après,
445 suite à une base, nous on ait d'autre aliments et on puisse constituer et que la personne
446 regarde et dise : « oui ça c'est juste » ou « ça c'est peut-être pas si juste ». Qu'on
447 apprenne de nous même. Parce que c'est bien qu'on aille faire un atelier mais après si
448 nous on peut pas refaire tout seul ça nous sert pas à grand chose. Donc plus sous forme
449 de cours-atelier-conférence, voilà ! (Rires)

450 M. – D'accord ! (Rires)

451 N°5. – Mais oui c'est ça, c'est comme pour une langue, il faut savoir l'écrire, la parler et
452 l'écouter. Là c'est pareil, c'est quand même l'alimentation, ce qui nous fait vivre. Donc je
453 pense qu'il nous faut un peu tous les supports en fait.

454 M. – Voilà, donc quelque chose de varié, pas qu'une seule chose.

Annexe 6

455 N°5. – Oui, il faut que ce soit complet pour que nous on puisse ensuite faire et partager
456 avec les autres après, nos connaissances.

457 N°3. – Moi je trouve parfait, bon j'ai pris mes gamins, donc c'est d'intégrer toute la
458 famille. Parce que c'est une éducation qui se fait depuis la base des parents, donc c'est
459 les parents qui donnent un exemple aux enfants donc moi je suis contente, je suis fière
460 parce que je vois que mes enfants sont en train d'apprendre ce que moi je ne peux pas et
461 où il y a de toute façon des lacunes. Et là c'est un magnifique moyen d'apprendre aussi
462 de nos enfants. J'ai toujours dit, pour une maman au foyer de faire tous les jours des
463 repas ça fatigue, de penser tous les jours un repas équilibré et bon, bon marché, il y a
464 beaucoup de stress, de bien vouloir faire. J'ai toujours voulu qu'il y ait des moments où
465 les mamans puissent faire une fois par semaine ensemble. C'est quelque chose que j'ai
466 toujours souhaité. Et pour pas manger tout seul dans son coin, à la place de salir trois
467 cuisines on n'en sali qu'une. C'est quelque chose que je vais peut-être faire une fois. Dire
468 voilà on fait une bonne platée de pâtes pour les enfants et puis voilà on sali qu'une
469 cuisine.

470 N°5. – Et c'est toujours plus convivial quand on est plusieurs. Enfin comme tu dis
471 (désignant le N°3) et quand j'étais fille au pair, j'adorais inviter plein d'enfants et après
472 j'étais hyper-fatiguée mais c'était trop cool parce qu'ils sont tous là et puis on rigole, on
473 se raconte des trucs et puis les enfants nous faisaient rire et puis bon après ils partaient
474 jouer mais juste ce moment là c'était trop cool quoi ! On était ensemble et c'est ça,
475 comme je disais on est trop tout seul.

476 A. – De garder ouvert en fait face à la famille et qu'il y ait un aspect convivial.

477 N°3. – Un temps je faisais un travail qui me fatiguait beaucoup alors le soir je disais à
478 toutes les mamans du quartier, surtout en été, vous amenez ce que vous avez, je mettais
479 une table dehors et je disais : « vous amenez tout ce que vous avez dans le frigo et puis
480 on partage ». Ça c'est l'avantage quand il fait beau !

481 A. – Oui !

482 N°3. – Parce qu'on ne va pas chez les autres. Donc c'était au milieu du quartier,
483 quelqu'un prenait du fromage, un autre prenait du pain et pour finir on avait largement
484 assez. Je disais à mes enfants : « dites à tout le monde qu'on fait un pic-nic improvisé ! ».
485 Donc je ne voulais pas manger toute seule. On finissait super bien, les enfants étaient
486 contents, les mamans aussi.

487 N°5. – Et les enfants jouent ensemble donc c'est cool !

488 N°3. – C'est quelque chose de super. Bon il faut avoir une salle en hiver qui soit
489 disponible.

490 A. – Oui il faut avoir de l'espace pour accueillir tout le monde.

491 N°3. - Oui.

492 A. – Est-ce que vous aviez d'autres idées ?

493 N°2. – C'était quoi la question ? Parce que j'avais une idée mais maintenant j'ai oublié la
494 question ! (Rires)

495 M. – C'était par rapport à toutes ces préoccupations qu'on a citées avant, sous quelle
496 forme est-ce que vous auriez envie de recevoir des informations concernant ces
497 préoccupations ?

498 N°2. - Ah oui d'accord. Je suis très tourné sur le web.

499 M. – Sur le web ? D'accord.

500 N°2. – Oui. Un atelier c'est bienvenu il n'y a pas de problème mais on n'a pas toujours ce
501 contexte. Donc lorsque l'on est tout seul à la maison et qu'on doit faire quelque chose,
502 forcément on va voir sur le net. Mais maintenant il faut connaître un site, avoir la

Annexe 6

- 503 confiance, avoir le langage, etc. Donc je pense qu'un atelier c'est très bien mais derrière il
504 faut quelque chose d'autre pour pouvoir le consulter.
- 505 M. – Donc vous verriez un site, et il serait sous quelle forme par exemple ?
- 506 N°2. – Alors moi je suis très tournée sur l'informatique donc il y a un site d'information,
507 mais auquel il faut s'habituer, pour savoir où est-ce qu'on trouve quoi, le langage qu'on
508 utilise, des choses comme ça. Mais il a d'autres contextes où on pose la question et il y a
509 quelqu'un derrière qui répond.
- 510 M.- La réponse peut-être en direct ou en différé ?
- 511 N°2. – Non ça peut même être en direct. Pas toutes les communautés fonctionnent
512 comme ça mais il y a des communautés qui arrivent à fonctionner comme ça.
- 513 A. – Oui, le web c'est une bonne idée ça.
- 514 N°6. – Moi quand je vois à la télé une recette et que j'ai envie de faire la même chose,
515 alors ça va trop vite ! J'y arrive pas ! (Rires)
- 516 N°2. – Oui c'est la même chose pour moi !
517 (Brouhaha, tout le monde parle en même temps).
- 518 N°6. – Par exemple tomates farcies, c'est facile je me dit je vais faire pareil. Je mets la
519 viande et tout dedans. Les enfants n'en voudront pas de toute façon ! Parce que ça n'a
520 pas de goût ! (Rires)
- 521 N°1. – Peut-être qu'ils ont oublié de dire qu'il fallait mettre encore ça pour donner du
522 goût !
- 523 N°6. – Oui il y a peut-être quelque chose qui m'a échappé ! Il faut un petit peu plus
524 d'épice, un petit peu plus de sel.
- 525 A. – Alors est-ce qu'il y avait d'autres idées ?
- 526 M.- On va bientôt mettre un point final, ça fait bientôt une heure qu'on discute. (Rires)
- 527 N°4. Alors oui moi je m'imaginai alors qu'on reçoive une recette, par exemple avec une
528 entrée, un plat principal et un dessert et quand on est nombreux, une partie fait l'entrée,
529 l'autre partie fait le plat principal et une autre partie fait le dessert. Et puis qu'on puisse
530 emporter les recettes à la maison. Et ensuite qu'on ait la possibilité de moduler ces
531 recettes. Mais que ce soit que basé sur la pratique !
- 532 A. – Quand vous dites moduler c'est quoi ?
- 533 N°4. – Par exemple on peut prendre l'entrée avec une prochaine recette par exemple, ou
534 le dessert d'une autre recette.
- 535 N°1. – Combiner les deux ?
- 536 A. – Ah combiner les différents plats, entrées, desserts ?
- 537 N°4. – Oui voilà, et on sait qu'on a tous les minéraux et les vitamines.
- 538 A. – Ah oui que ce soit équilibré en fait ?
- 539 N°4. – Équilibré oui.
- 540 A. – Ah d'accord.
- 541 M. – Mais que ce soit vraiment du pratique c'est ça ? Vous n'auriez pas envie d'avoir de la
542 théorie avec.
- 543 N°4. – Oui tout à fait.
- 544 M. – D'accord ok.
- 545 N°3.- C'est une chose que j'ai vue c'est que Douglas c'est quelqu'un qui est mordu. Quand
546 il y a quelqu'un qui est enthousiaste, qui est passionné pour quelque chose, voilà la
547 preuve, on est là ! C'est important de le communiquer, on sait que ça marche, que c'est
548 bon. Ici je vais apprendre des choses mais la communication est importante. Après on
549 prend ce qu'on a envie, il y a plusieurs choses qui peuvent être proposées. Je suis allée
550 voir sur le site, ils avaient envoyé quelque chose sur Facebook, donc je suis allée voir où

Annexe 6

- 551 c'était, ça m'a aidée. Mais à la base, de voir Douglas qui a du plaisir, c'est super, pas
552 besoin de faire trop de publicité.
- 553 M. – Oui c'est par le bouche-à-oreille ?
- 554 N°3. – Oui tout à fait le bouche-à-oreille.
- 555 A. – J'ai une dernière question c'est par rapport aux heures. Vous verriez à quelle heure
556 ces ateliers ? Le week-end ? Le soir ?
- 557 Réponse générale. – Le soir.
- 558 M. – Comme en ce moment ?
- 559 Réponse générale. – Oui.
- 560 N°5. – Peut-être plus vers les 7 heures parce que souvent on finit vers 6 heures et demi
561 aussi. Ca dépend si on est en commerce, on travaille pas forcément tous à Lausanne.
562 Mais je pense vers les 19 heures. C'est obligé que ce soit long, parce que plus c'est long
563 moins on retient aussi. L'idée c'est que ce soit juste simple, juste naturel. Et je crois que
564 c'est comme ça que ça marche le mieux.
- 565 N°4. – Il faudrait l'intégrer dans d'autres activités, profiter d'autres évènements. Par
566 exemple ce soir j'aurais voulu que mon fils vienne, mais mon fils il a un examen demain.
567 Mais si par exemple c'était dans une époque de vacances où il y aurait des activités et
568 dans les différentes activités on propose quelque chose comme ça peut-être qu'il y aurait
569 plus de jeunes aussi et plus de familles.
- 570 (Brouhaha, tout le monde parle en même temps).
- 571 N°6. – Pour les mamans qui ont des enfants le soir c'est un peu compliqué. S'ils ont des
572 testes le lendemain matin.
- 573 N°3. – Peut-être un vendredi soir quand on sait qu'il n'y a pas d'école.
- 574 N°5. – Oui si c'est le week-end.
- 575 N°3. – Oui ou le week-end. Aujourd'hui je vois mes enfants ils arrivent à 4 heures, il faut
576 faire encore les devoirs parce que plus tard ça me stress de savoir qu'ils ont encore des
577 devoirs à faire.
- 578 N°5. - Oui donc plutôt un vendredi.
- 579 N°4. – Oui c'est pour ça que je dis que c'est intéressant d'intégrer cette activité dans
580 d'autres choses, comme ça on a déjà un public et on peut alors profiter d'intégrer ça. Je
581 pensais aussi avec les recettes de toujours les faire internationales, de différents pays
582 mais toujours équilibrées. Que ce soit arabe, européen, du terroir, que ce soit toujours
583 coloré.
- 584 (Approbaton générale).
- 585 M. – D'accord. Alors merci beaucoup en tout cas pour toutes ces réponses !

Alimentation-convivialité et multiculturalité

Partage	
Retranscription	Modalités
<p>F2 (38) A. – Et il y a d'autres idées qui vous viennent par rapport à l'alimentation alors ? N°3. – Du partage. A. – Le partage, oui. La convivialité ? N°3. – Oui, la convivialité. On mange et on partage ce que la personne a préparé. Donc déjà la personne y a mis tout son temps. Après c'est la maman et le papa qui sont près des enfants pour manger donc il y a de la joie. Je viens de l'Amérique latine donc quand il y a à manger, c'est la joie. Et ici c'est devenu plus pour moi un moment de partage. Donc un repas simple mais qui est entouré de ce qu'on a fait pendant la journée, si c'est bon, si c'est pas bon et qu'est-ce qu'il faut améliorer. C'est très riche !</p> <p>F2 (461) N°3. –... Et là c'est un magnifique moyen d'apprendre aussi de nos enfants. J'ai toujours dit, pour une maman au foyer de faire tous les jours des repas ça fatigue, de penser tous les jours un repas équilibré et bon, bon marché, il y a beaucoup de stress, de bien vouloir faire. J'ai toujours voulu qu'il y ait des moments où les mamans puissent faire une fois par semaine ensemble. C'est quelque chose que j'ai toujours souhaité. Et pour pas manger tout seul dans son coin, à la place de salir trois cuisines on n'en sali qu'une. C'est quelque chose que je vais peut-être faire une fois. Dire voilà on fait une bonne platée de pâtes pour les enfants et puis voilà on sali qu'une cuisine. N°5. – Et c'est toujours plus convivial quand on est plusieurs. Enfin comme tu dis (désignant le N°3) et quand j'étais fille au pair, j'adorais inviter plein d'enfants et après j'étais hyper-</p>	<p>Du partage</p> <p>la convivialité/On mange et on partage ce que la personne a préparé/ la personne y a mis tout son temps/ maman et le papa qui sont près des enfants pour manger/joie Je viens de l'Amérique latine donc quand il y a à manger, c'est la joie/ ici c'est devenu plus pour moi un moment de partage un repas simple entouré de ce qu'on a fait pendant la journée si c'est bon, si c'est pas bon et qu'est-ce qu'il faut améliorer C'est très riche</p> <p>les mamans puissent faire une fois par semaine ensemble</p> <p>Et pour pas manger tout seul dans son coin Dire voilà on fait une bonne platée de pâtes pour les enfants et puis voilà on sali qu'une cuisine</p> <p>toujours plus convivial quand on est plusieurs</p> <p>inviter plein d'enfants trop cool sont tous là et puis on rigole on se raconte des trucs</p>

Annexe 7

<p>fatiguée mais c'était trop cool parce qu'ils sont tous là et puis on rigole, on se raconte des trucs et puis les enfants nous faisaient rire et puis bon après ils partaient jouer mais juste ce moment là c'était trop cool quoi ! On était ensemble et c'est ça, comme je disais on est trop tout seul.</p> <p>F2 (477) N°3. – Un temps je faisais un travail qui me fatiguait beaucoup alors le soir je disais à toutes les mamans du quartier, surtout en été, vous amenez ce que vous avez, je mettais une table dehors et je disais : « vous amenez tout ce que vous avez dans le frigo et puis on partage ». Ça c'est l'avantage quand il fait beau !</p> <p>F2 (482) N°3. – Parce qu'on ne va pas chez les autres. Donc c'était au milieu du quartier, quelqu'un prenait du fromage, un autre prenait du pain et pour finir on avait largement assez. Je disais à mes enfants : « dites à tout le monde qu'on fait un pic-nic improvisé ! ». Donc je ne voulais pas manger toute seule. On finissait super bien, les enfants étaient contents, les mamans aussi.</p> <p>N°5. – Et les enfants jouent ensemble donc c'est cool !</p> <p>Forme des cours</p> <p>F2 (443) N°5. – Oui un échange et pourquoi pas cuisiner ensemble justement. En fait que ce soit pas que de la théorie....</p> <p>F2 (455) N°5. – Oui, il faut que ce soit complet pour que nous on puisse ensuite faire et partager avec les autres après, nos connaissances.</p>	<p>On était ensemble et c'est ça, comme je disais on est trop tout seul</p> <p>toutes les mamans du quartier amenez ce que vous avez</p> <p>vous amenez tout ce que vous avez dans le frigo et puis on partage</p> <p>quelqu'un prenait du fromage un autre prenait du pain et pour finir on avait largement assez dites à tout le monde qu'on fait un pique-nique improvisé</p> <p>enfants étaient contents les mamans aussi les enfants jouent ensemble</p> <p>un échange cuisiner ensemble</p> <p>pour que nous on puisse ensuite faire et partager avec les autres après, nos connaissances</p>
---	---

Famille	
Retranscription	Modalités
F2 (41) N°3. – Oui, la convivialité. On mange et on partage ce que la	

<p>personne a préparé. Donc déjà la personne y a mis tout son temps. Après c'est la maman et le papa qui sont près des enfants pour manger donc il y a de la joie. Je viens de l'Amérique latine donc quand il y a à manger, c'est la joie. Et ici c'est devenu plus pour moi un moment de partage. Donc un repas simple mais qui est entouré de ce qu'on a fait pendant la journée, si c'est bon, si c'est pas bon et qu'est-ce qu'il faut améliorer. C'est très riche !</p> <p>Forme des ateliers : F2 (457) N°3. – Moi je trouve parfait, bon j'ai pris mes gamins, donc c'est d'intégrer toute la famille. Parce que c'est une éducation qui se fait depuis la base des parents, donc c'est les parents qui donnent un exemple aux enfants donc moi je suis contente, je suis fière parce que je vois que mes enfants sont en train d'apprendre ce que moi je ne peux pas et où il y a de toute façon des lacunes. Et là c'est un magnifique moyen d'apprendre aussi de nos enfants. J'ai toujours dit, pour une maman au foyer de faire tous les jours des repas ça fatigue, de penser tous les jours un repas équilibré et bon, bon marché, il y a beaucoup de stress, de bien vouloir faire. J'ai toujours voulu qu'il y ait des moments où les mamans puissent faire une fois par semaine ensemble. C'est quelque chose que j'ai toujours souhaité. Et pour pas manger tout seul dans son coin, à la place de salir trois cuisines on n'en sali qu'une. C'est quelque chose que je vais peut-être faire une fois. Dire voilà on fait une bonne platée de pâtes pour les enfants et puis voilà on sali qu'une cuisine.</p>	<p>maman et le papa qui sont près des enfants pour manger donc il y a de la joie</p> <p>repas simple mais qui est entouré de ce qu'on a fait pendant la journée, si c'est bon, si c'est pas bon et qu'est-ce qu'il faut améliorer</p> <p>j'ai pris mes gamins d'intégrer toute la famille c'est une éducation depuis la base des parents parents qui donnent un exemple aux enfants je vois que mes enfants sont en train d'apprendre ce que moi je ne peux pas et où il y a de toute façon des lacunes magnifique moyen d'apprendre aussi de nos enfants</p> <p>les mamans puissent faire une fois par semaine ensemble à la place de salir trois cuisines on n'en sali qu'une. une bonne platée de pâtes pour les enfants on sali qu'une cuisine.</p>
--	--

Plaisir de cuisiner	
Retranscription	Modalités
<p>Alimentation</p> <p>F1 (33) N°3- Toi, je sais que tu as beaucoup de choses à dire à ce sujet. Parce qu'elle cuisine très bien. (Rires).</p> <p>F1 (36) N°3- Et du coup, elle m'a dit une fois que.. Enfin, toi tu trouves que la cuisine ça doit être fait avec de l'amour hein ?!.... (Silence)... et puis du coup et bien Enfin...</p> <p>N°4-Il faut aimer...et quand on fait... (Difficulté à trouver ses mots).. Si on aime.. C'est vraiment bon après !</p> <p>F1 (51) N°4-Non, il faut cuisiner avec.. (elle hésite) beaucoup de... (hésite encore.. et reprend) on doit se mettre un peu dans ce que l'on prépare. N°2-(Soulagée.) Voilà ! A-En fait, c'est mettre un peu de sa personnalité dans ce que l'on prépare. N°4-Oui, voilà.</p>	<p>elle cuisine très bien</p> <p>la cuisine ça doit être fait avec de l'amour</p> <p>Il faut aimer quand on fait Si on aime.. C'est vraiment bon après</p> <p>on doit se mettre un peu dans ce que l'on prépare</p> <p>mettre un peu de sa personnalité dans ce que l'on prépare</p>

Plaisir de manger	
Retranscription	Modalités
<p>F2 (41) N°3. – Oui, la convivialité. On mange et on partage ce que la personne a préparé. Donc déjà la personne y a mis tout son temps. Après c'est la maman et le papa qui sont près des enfants pour manger donc il y a de la joie. Je viens de l'Amérique latine donc quand il y a à manger, c'est la joie. Et ici c'est devenu plus pour moi un moment de partage. Donc un repas simple mais qui est entouré de ce qu'on a fait pendant la journée, si c'est bon, si c'est pas bon et qu'est-ce qu'il faut améliorer. C'est très riche !</p>	<p>quand il y a à manger, c'est la joie</p>

<p>F2 (204) N°5. – Mais c’était trop cool parce que tous les plats étaient là, et puis on a mangé à la latino c’était trop cool quoi ! (Enthousiasme) Et puis j’ai mangé chez un ami marocain qui m’a fait du tajine puis on mangeait avec les doigts à la marocaine et c’est trop génial, bon on en a partout mais c’est trop génial ! Et c’est convivial, mais tout se perd de nos jours.</p> <p>Salade composée : F2 (76) N°3. – En tout cas ça donne envie ! N°2. – Oui ça donne envie et puis je pense qu’il y en aura assez avec une quantité comme ça ! (Rires)</p> <p>F1 (97) N°2- Ca donne envie quand on voit ça ! On se dit miam miam. Hein ?! Voilà.</p> <p>Chocolat : F2 (134) N°3. – C’est un repas avec une sauce qui est faite avec du chocolat et des épices. Tablée générale. – Mmmm...! F1 (115) N°2- Oh ! Mais moi alors j’adore le chocolat ! N°2- Et toi, tu aimes le chocolat ? N°6-Oui, un petit peu. (Timidement) F1 (120) N°2-Non ?! (Elle s’exclame de bon cœur). Ah, mais moi j’adore le chocolat, c’est mon péché mignon. (Rires) F2 (164) N°5. – Le Kinder Délice que j’ai mangé... Mais plus d’avoir du plaisir que quelque chose de sain. F1 (102) N°5- Ah le chocolat !.... Le délicieux chocolat ! (Rires) G- Oui ! (Plusieurs personnes parlent même temps)</p> <p>Alimentation F1 (1) M- La première question, c’est quand vous entendez le mot : alimentation à quoi cela vous fait</p>	<p>Tablée générale. – Mmmm...</p> <p>trop cool parce que tous les plats étaient mangé à la latino c’était trop cool mangeait avec les doigts à la marocaine et c’est trop génial</p> <p>ça donne envie/ Oui ça donne envie</p> <p>Ca donne envie On se dit miam miam</p> <p>Mmmm ! j’adore le chocolat</p> <p>tu aimes le chocolat Oui, un petit peu</p> <p>moi j’adore le chocolat</p> <p>plus d’avoir du plaisir que quelque chose de sain</p> <p>Ah le chocolat !.... Le délicieux chocolat ! Oui</p> <p>Manger des bonnes choses</p>
--	--

Annexe 7

<p>penser ? F1 (5) N°2- Manger des bonnes choses F1 (21) M-Donc vous ça serait plus la santé ? N°1-La santé ouais. N°2-Moi, c'est plus le plaisir ! F1 (285) N°2- Alors vous pouvez tout de suite dire ce que vous pensez sur l'alimentation ! (Rires) N°8- Ah, c'est très bon ! Elle rit et le groupe l'accompagne. F1 (28) N°2-Hier, j'ai mangé des baklavas. (Rires) G-Le groupe rit et s'exclame : mmh... c'est trop bon !</p> <p>Hamburger : F1 (160) N°2- Le Big Mac. (Rires). J'en ai trop envie ! A-Cela vous donne envie ? G- Ah, oui ! Tout à fait, cela donne envie ! (Plusieurs personnes parlent en même temps). N°2-Ah oui, moi j'aime beaucoup ! Ah, oui, les choses de McDonalds j'aime beaucoup ! F1 (189) A- Donc pour le hamburger, ça fait plaisir, mais en même temps ce n'est pas sain, c'est ça ? G- (Rires) N°2- Oui, voilà, oui, conclusion !</p>	<p>Moi, c'est plus le plaisir</p> <p>Ah, c'est très bon</p> <p>mmh... c'est trop bon</p> <p>J'en ai trop envie</p> <p>Cela vous donne envie / Ah, oui</p> <p>cela donne envie</p> <p>moi j'aime beaucoup les choses de McDonalds j'aime beaucoup</p> <p>le hamburger, ça fait plaisir</p> <p>Oui, voilà</p>
--	---

Individualisme et solitude	
Retranscription	Modalités
<p>Pizza : F2 (189) N°4. – A prescrire à faible dose. A. – A faible dose ? De manger devant la télévision ? N°3. – De manger devant la télé et seul. F2 (193) N°5. Justement je pense que c'est une photo qui reflète beaucoup de chose. Bon là on va entrer dans une analyse ! (Rires)</p>	<p>A prescrire à faible dose/ De manger devant la télé et seul</p> <p>Reflète la société dans laquelle on vit aujourd'hui/ Individualisme/plus cette notion de</p>

<p>Donc cette photo elle reflète tout à fait la société dans laquelle on vit aujourd'hui, donc de consommation, d'individualisme, médiatique et c'est ce qui se passe. Et puis il n'y a plus cette notion de manger ensemble, bien manger, prendre le temps de se mettre à table, de parler, de discuter, d'avoir un échange. Normalement la base des repas c'est ça.</p>	<p>manger ensemble/prendre le temps de se mettre à table/de parler/d'avoir un échange Normalement la base des repas c'est ça il faut aller manger chez Denia pour retrouver</p>
<p>F2 (204) N°5. – Mais c'était trop cool parce que tous les plats étaient là, et puis on a mangé à la latino c'était trop cool quoi! (Enthousiasme) Et puis j'ai mangé chez un ami marocain qui m'a fait du tajine puis on mangeait avec les doigts à la marocaine et c'est trop génial, bon on en a partout mais c'est trop génial! Et c'est convivial, mais tout se perd de nos jours.</p>	<p>tout se perd de nos jours.</p>
<p>F2 (217) N°3. – Oui c'est le contact direct. On le malaxe. Mais là sur cette image c'est la solitude complète et pour moi c'est vraiment à éviter.</p>	<p>la solitude complète c'est vraiment à éviter</p>
<p>F2 (221) N°2. – Alors c'est une boutade! Bon en ce qui concerne la pizza, j'en fais de temps en temps moi-même, voilà ça me va. Et puis tout seul, il y a Facebook donc je sais pas si la personne est toute seule aujourd'hui mais bon! (Rires)</p>	<p>tout seul/Facebook/je sais pas si la personne est toute seule aujourd'hui</p>
<p>F2 (465) N°3. C'est quelque chose que j'ai toujours souhaité. Et pour pas manger tout seul dans son coin, à la place de salir trois cuisines on n'en sali qu'une. C'est quelque chose que je vais peut-être faire une fois. Dire voilà on fait une bonne platée de pâtes pour les enfants et puis voilà on sali qu'une cuisine.</p>	<p>Et pour pas manger tout seul dans son coin</p>
<p>F2 (470) N°5. – Et c'est toujours plus convivial quand on est plusieurs. Enfin comme tu dis (désignant le N°3) et quand j'étais fille au pair, j'adorais inviter plein d'enfants et après j'étais hyper-fatiguée mais c'était trop cool parce qu'ils sont tous là et puis on rigole, on se raconte des trucs et puis les enfants nous faisaient rire et puis</p>	

Annexe 7

<p>bon après ils partaient jouer mais juste ce moment là c'était trop cool quoi ! On était ensemble et c'est ça, comme je disais on est trop tout seul. F1 (213) N°2- Et en plus, c'est anit-social ! A- Cela enlève la convivialité du repas alors ? G- Oui, tout à fait. (Plusieurs personnes parlent en même temps) A- Cela arrive souvent que les gens ils font ça quand ils sont seuls à la maison, ils ont tendance à manger devant la télévision. N°2- Oui, c'est vrai.</p>	<p>on est trop tout seul c'est anit-social enlève la convivialité du repas Oui, tout à fait ils sont seuls à la maison, ils ont tendance à manger devant la télévision Oui, c'est vrai.</p>
--	--

Acculturation	
Retranscription	Modalités
<p>F2 (40) A. – Le partage, oui. La convivialité ? N°3. – Oui, la convivialité. On mange et on partage ce que la personne a préparé. Donc déjà la personne y a mis tout son temps. Après c'est la maman et le papa qui sont près des enfants pour manger donc il y a de la joie. Je viens de l'Amérique latine donc quand il y a à manger, c'est la joie. Et ici c'est devenu plus pour moi un moment de partage. Donc un repas simple mais qui est entouré de ce qu'on a fait pendant la journée, si c'est bon, si c'est pas bon et qu'est-ce qu'il faut améliorer. C'est très riche !</p> <p>Chocolat : F2 (131) N°5. – Ah vous parlez du chocolat, d'accord. N°3. – Je pense au Bonnepelano du Mexique. N°4. – Au quoi ? N°3. – C'est un repas avec une sauce qui est faite avec du chocolat et des épices.</p> <p>F1 (104) N°6- La Suisse ! N°7- Cela vous fait penser à la Suisse.</p>	<p>Je viens de l'Amérique latine donc quand il y a à manger, c'est la joie/ ici c'est devenu plus pour moi un moment de partage</p> <p>Je pense au Bonnepelano du Mexique</p> <p>repas avec une sauce qui est faite avec du chocolat et des épices</p> <p>La Suisse</p>

<p>N°6- Oui, je crois</p> <p>Pizza : F2 (204) N°5. – Mais c’était trop cool parce que tous les plats étaient là, et puis on a mangé à la latino c’était trop cool quoi ! (Enthousiasme) Et puis j’ai mangé chez un ami marocain qui m’a fait du tajine puis on mangeait avec les doigts à la marocaine et c’est trop génial, bon on en a partout mais c’est trop génial ! Et c’est convivial, mais tout se perd de nos jours. F2 (210) N°3. – C’est ce que je disais par exemple là on a une pizza, c’est tout con, c’est tout bête mais bon je viens du Honduras donc on mange souvent avec les... (Cherche ses mots). Enfin comme dans la plupart du monde on mange avec les... A. - Avec les doigts ? N°3. – Avec les doigts oui. Donc ça fait quand même une petite différence. On se... Je sais pas on trouve plus de goût même s’il y a de la saleté il y a plus de goût ! (Rire général) A. – C’est un autre contact avec la nourriture ? N°3. – Oui c’est le contact direct. On le malaxe. Mais là sur cette image c’est la solitude complète et pour moi c’est vraiment à éviter.</p> <p>Préoccupations F2 (404) N°6. – Moi il faut que je parle ! Je connais pas l’Amérique, moi je suis Africaine, je parle comme ça je mâche, il y a toujours un mot qui te vient, et là on te dit : « mange ! », « ah oui, ah oui ! ». (Rires) N°5. – Oui c’est pas facile ! N°3. Disons que chez nous on mange sous un arbre, on est pas assis autour d’une table donc c’est vrai que c’est tout une autre façon de faire.</p> <p>Alimention</p>	<p>tous les plats étaient là/ mangé à la latino trop cool</p> <p>on mangeait avec les doigts à la marocaine trop génial/c’est convivial</p> <p>je viens du Honduras donc on mange souvent avec les../ dans la plupart du monde on mange avec les../les doigts</p> <p>ça fait quand même une petite différence/plus de goût même s’il y a de la saleté/plus de goût/</p> <p>le contact direct/ le malaxe</p> <p>Je connais pas l’Amérique moi je suis Africaine je parle comme ça je mâche, il y a toujours un mot qui te vient, et là on te dit : « mange !</p> <p>chez nous on mange sous un arbre pas assis autour d’une table c’est vrai que c’est tout une autre façon de faire</p> <p>Ma grand-mère elle disait</p>
---	---

<p>F1 (40) N°2- Ma grand-mère elle disait : il faut cuisiner avec ce que l'on cuisine (Cherche ses mots)...</p>	
<p>F1 (56) N°2-Elle reprend son dictons : On doit cuisiner avec ce que l'on cuisine pour que ce soit bon ! On dit ça chez moi.</p>	

Représentations

Surinformations	
Retranscription	Modalités
<p>F2 (294) N°5.- Moi j'ai une question dans le sens qu'est-ce qu'il faut croire ? Parce qu'il y en a qui disent qu'il ne faut pas manger des pommes de terre avec de la viande, il y en a qui disent que oui, après il y en a qui disent autre chose, enfin dans le sens qu'est-ce qu'il faut vraiment croire, les règles pour comment bien combiner les aliments pour vraiment bien manger équilibré.</p> <p>F2 (301) M. – Les idées reçues en fait ?</p> <p>N°5.- Ouais voilà. Parce qu'on est tellement renseigné par plein de trucs qu'en fait moi je ressens ce que mon, enfin je pense que c'est ça aussi la solution, ce que mon corps me demande, bah c'est ce que j'ai besoin moi. Mais dans le sens où parfois mon corps il me demande d'autres trucs que j'ai pas forcément besoin comme le chocolat par exemple ! (Rires) Mais du coup comment savoir ce qu'on a vraiment besoin, et si on peut vraiment pas mélanger des protéines avec des pommes de terre ou un steak de cheval avec des pâtes ou si oui ou si c'est pas conseillé. Enfin ce genre de choses vous voyez. On est assommés par tellement de choses, on sait plus !</p> <p>F2 (432) N°5. – Moi je pense qu'un atelier ça peut être cool parce que</p>	<p>qu'est-ce qu'il faut croire qu'il y en a qui disent qu'il ne faut pas manger des pommes de terre avec de la viande, il y en a qui disent que oui, après il y en a qui disent autre chose, enfin dans le sens qu'est-ce qu'il faut vraiment croire</p> <p>Les idées reçues en fait ? Ouais voilà Parce qu'on est tellement renseigné par plein de trucs</p> <p>On est assommés par tellement de choses, on sait plus</p> <p>sur internet il y a tellement de choses qu'on ne sait plus quoi croire Les médias</p>

<p>comme je disais sur internet il y a tellement de choses qu'on ne sait plus quoi croire. Les médias on n'en parle même plus parce que c'est la même chose, ils nous disent des choses qui les arrangent eux pour nourrir la société de consommation donc je pense que c'est bien si vraiment quelqu'un qui a étudié ça, que ce soit utile et qu'elle puisse nous le transmettre...</p>	<p>même chose disent des choses qui les arrangent eux pour nourrir la société de consommation</p>
<p>F2 (339) N°5-... Moi j'ai une autre question si jamais, savoir si c'est vrai ou pas, moi j'ai tendance à le croire. J'avais découvert le Shiatsu et certaines personnes m'avaient dit de boire un verre d'eau le matin donc ça oui parce que ça aide à réveiller l'organisme donc ça fait des années que je le fais et si je le fais pas ça va pas. Mais après on m'avait dit par exemple vis à vis des fruits de les manger avant les repas ou entre les repas, puisque la première chose qui s'élimine et s'évapore dans notre organisme c'est les fruits, pour vraiment profiter à 100% de la vitamine du fruit et après manger le repas. Si on schématise en fait, ce qu'elle m'avait expliqué, on mange d'abord le repas puis après il y a le fruit qui vient en fait il s'évapore mais pas forcément au bon endroit et pas au bon moment. Donc pour bénéficier à 100% du fruit est-ce qu'il faut vraiment le manger du coup avant le repas ou entre les repas ? Savoir si ce qu'elle m'a dit était scientifiquement vrai au niveau de l'organisme.</p>	<p>savoir si c'est vrai ou pas j'ai tendance à le croire certaines personnes m'avaient dit</p> <p>Mais après on m'avait dit par exemple</p> <p>ce qu'elle m'avait expliqué</p> <p>Savoir si ce qu'elle m'a dit était scientifiquement vrai</p> <p>Aujourd'hui, on est submergé de papiers partout</p>
<p>Préoccupations F1 (323) N°2- Moi je pense aussi que c'est dans la pratique que les choses se font. Aujourd'hui, on est submergé de papiers partout alors que les ateliers.. enfin... Ce qu'on fait maintenant...</p>	

Croyances et idées reçues

Médecine chinoise	
Retranscription	Modalités
<p>F2 (339) N°5-... Moi j'ai une autre question si jamais, savoir si c'est vrai ou pas, moi j'ai tendance à le croire. J'avais découvert le Shiatsu et certaines personnes m'avaient dit de boire un verre d'eau le matin donc ça oui parce que ça aide à réveiller l'organisme donc ça fait des années que je le fais et si je le fais pas ça va pas. Mais après on m'avait dit par exemple vis à vis des fruits de les manger avant les repas ou entre les repas, puisque la première chose qui s'élimine et s'évapore dans notre organisme c'est les fruits, pour vraiment profiter à 100% de la vitamine du fruit et après manger le repas. Si on schématise en fait, ce qu'elle m'avait expliqué, on mange d'abord le repas puis après il y a le fruit qui vient en fait il s'évapore mais pas forcément au bon endroit et pas au bon moment. Donc pour bénéficier à 100% du fruit est-ce qu'il faut vraiment le manger du coup avant le repas ou entre les repas ? Savoir si ce qu'elle m'a dit était scientifiquement vrai au niveau de l'organisme.</p> <p>A – C'était de la médecine chinoise ?</p> <p>N°5. – Oui c'est du Shiatsu. Parce que je sais qu'ils ont une grande connaissance du corps humain et puis ils sont une bonne hygiène de vie aussi.</p> <p>N°1. – Bon il faut dire qu'ils mangent quand même plus sainement.</p> <p>N°5. – Oui ça c'est certain. Il n'y a pas spécialement de graisse. Même l'hygiène corporelle fait partie de la culture.</p>	<p>Shiatsu/boire un verre d'eau le matin ça aide à réveiller l'organisme/ça fait des années que je le fais si je le fais pas ça va pas/ fruits de les manger avant les repas ou entre les repas/la première chose qui s'élimine et s'évapore dans notre organisme c'est les fruits/vraiment profiter à 100% de la vitamine du fruit après manger le repas/ on mange d'abord le repas puis après il y a le fruit qui vient en fait il s'évapore mais pas forcément au bon endroit et pas au bon moment/pour bénéficier à 100% du fruit est-ce qu'il faut vraiment le manger du coup avant le repas ou entre les repas</p> <p>médecine chinoise Oui c'est du Shiatsu ils ont une grande connaissance du corps humain /ils sont une bonne hygiène de vie aussi. qu'ils mangent quand même plus sainement Il n'y a pas spécialement de graisse l'hygiène corporelle fait partie de la culture</p>

Tradition asiatique	
Retranscription	Modalités
<p>F2 (357) N°3. – Mais par rapport à ça j'ai une question. J'ai côtoyé des Coréens et puis ils disaient : «mange d'abord et après tu parles ». (Rires) N°5. Ils te connaissaient bien alors ! N°3.- Oui ! (Rires) Mais si tu vois les chinois par exemple ils prennent leur bol et ils mangent vite ! A.- Oui ils mangent très vite ! N°3.- Et après ils parlent. Ils disent que c'est mieux pour la santé qu'on se concentre, si j'ai bien compris leur idée, c'est de se concentrer sur le... N°5.- Sur la satiété. N°3.- Oui sur la satiété. Sur le repas. Ca dit que dans la culture européenne on prend le temps de déguster et de placer deux ou trois mots ou plus (rires). Donc quel est l'équilibre ? Est-ce que ce sont les Asiatiques qui ont plus ou moins raison ?</p> <p>F2 (397) N°3. – Mais c'est 5 minutes selon les gens que j'ai vus. C'est pas qu'ils se concentrent une demi-heure. Si on voit les chinois ils mangent vite après ils sont disposés à parler. N°6. – On nous a dit il faut mâcher. N°3. – Mâcher oui ! N°6. – Mais c'est quoi ça je comprends pas ! N°3. – Oui ils mâchent mais c'est pas comme dans la culture européenne où on parle en même temps.</p> <p>F2 (410) N°1. – Mais bon si on prend par exemple, on dit les Chinois, ils mangent vite mais ici on dit qu'il faut bien mâcher la nourriture. Mais les Chinois qui mangent souvent du riz, c'est déjà tout petit donc c'est plus facile à digérer que si nous on prend des grosses morses et puis qu'on les mâche pas bien. N°6. – C'est une autre manière de vivre en fait. A. – Oui c'est culturel. N°1. – Oui les Chinois tout est déjà coupé fin et tout donc il n'y a presque</p>	<p>côtoyé des Coréens «mange d'abord et après tu parles »</p> <p>les chinois par exemple ils prennent leur bol et ils mangent vite après ils parlent</p> <p>Ils disent que c'est mieux pour la santé qu'on se concentre, si j'ai bien compris leur idée, c'est de se concentrer sur le</p> <p>la satiété/ Sur le repas culture européenne on prend le temps de déguste quel est l'équilibre /Est-ce que ce sont les Asiatiques qui ont plus ou moins raison</p> <p>on voit les chinois ils mangent vite après ils sont disposés à parler</p> <p>Oui ils mâchent mais c'est pas comme dans la culture européenne où on parle en même temps.</p> <p>on dit les Chinois mangent vite Chinois mangent souvent du riz déjà tout petit donc c'est plus facile à digérer que si nous on prend des grosses morses et puis qu'on les mâche pas bien une autre manière de vivre en fait</p> <p>Oui les Chinois tout est déjà coupé fin</p>

pas à mâcher.	et tout donc il n'y a presque pas à mâcher
---------------	--

Désintoxiquer le corps	
Retranscription	Modalités
<p>F2 (371) N°5. J'ai une autre question si jamais. Puisqu'on mange beaucoup de cochonneries et de chocolat, comment désintoxiquer le corps ? Le matin je bois mon petit jus de citron ou comme ça mais je me dis pour faire comme une grosse désintoxication, dans le sens qu'est-ce qui pourrait nettoyer l'organisme ? J'ai regardé sur internet et il y avait une réponse très cohérente : « si vous voulez vous désintoxiquez et bien ne vous intoxiquez pas ! ». J'ai entendu parler d'une cure de raisin où il ne faut manger que du raisin mais moi je meure si je mange que du raisin, j'ai besoin d'énergie ! Donc savoir qu'est-ce qui peut aider ?</p> <p>N°5.- Parce que maintenant ma vie est en train de se rééquilibrer et je me rééquilibre alimentaires et en fait j'ai remarqué que quand ça va pas et bien mon alimentation ça va pas. Comme je suis en train de me poser ça va mieux... Mais savoir si une fois que voilà j'ai tout posé, s'il n'y a pas quelque chose qui peut aider parce que je sens que c'est encombré. Quelque chose qui aide vraiment à faire le nettoyage de printemps.</p>	<p>comment désintoxiquer le corps bois mon petit jus de citron grosse désintoxication qu'est-ce qui pourrait nettoyer l'organisme</p> <p>réponse très cohérente : « si vous voulez vous désintoxiquez et bien ne vous intoxiquez pas cure de raisin où il ne faut manger que du raisin si je mange que du raisin, j'ai besoin d'énergie savoir qu'est-ce qui peut aider</p> <p>quelque chose qui peut aider parce que je sens que c'est encombré Quelque chose qui aide vraiment à faire le nettoyage de printemps</p>

Retour aux sources	
Retranscription	Modalités
<p>F2 (12) N°4. – Oui aussi à la bouffe, mais avec une petite attention en ce qui concerne les produits chimiques ou les produits industriels. Je pense au côté écologique en ne mangeant pas trop de viande d'une manière générale mais plus des produits naturels. Je vois aussi nos ancêtres</p>	<p>nos ancêtres qui ont vécu simplement pauvrement mais qui ont très bien</p>

<p>qui ont vécu simplement, pauvrement mais qui ont très bien vécus, qu'on devrait suivre dans certains cas.</p> <p>N°1. – Mais le problème c'est que dans l'ancien temps les animaux étaient nourris correctement et il n'y avait pas ces industries chimiques (s'adressant au N°4).</p> <p>N°1. – Donc maintenant on nourri les animaux chimiquement et nous on mange plus chimiquement aussi. C'est une des choses qu'on n'arrive plus à faire, comme vous disiez (s'adressant au N°4), dans l'ancien temps. Disons que même si vous aller récolter le grain, faire la farine vous-même, vous aurez quand même du chimique, parce que les plantes ont poussé chimiquement. Tandis que dans le temps, tout ça il n'y avait pas. Moi ce que j'ai fait plusieurs fois (gestuelle de quelqu'un qui traite une vache)...</p> <p>A. – Vous alliez traire les vaches ?</p> <p>N°1. – Traire les vaches oui, ou même la chèvre et je buvais le lait directement, tout de suite. (Rire général). Maintenant vous ne pouvez plus le faire ! Vous risquez de chopper une maladie !</p> <p>N°4. – C'est pour ça qu'il y a le retour du Bio.</p> <p>N°1. – Oui mais le Bio c'est juste un mot. Parce que Bio à 100%, vous ne trouvez pas.</p> <p>Hamburger</p> <p>F2 (109) N°1. – Ah oui ! (Rire général) Non mais disons, si vous voulez juste comparer quand j'étais gamin on pouvait boire le lait directement. Maintenant on vous interdit de boire du lait qui sort des pis de la vache.</p> <p>Pizza</p> <p>F2 (198) N°5... Normalement la base des repas c'est ça. Par exemple dans la Rome antique, et bien ils</p>	<p>vécus on devrait suivre dans certains cas</p> <p>Dans l'ancien temps animaux nourris correctement il n'y avait pas ces industries chimiques</p> <p>maintenant on nourri les animaux chimiquement /nous on mange plus chimiquement aussi/ une des choses qu'on n'arrive plus à faire comme dans l'ancien temps dans le temps, tout ça il n'y avait pas.</p> <p>Traire les vaches oui, ou même la chèvre et je buvais le lait directement, tout de suite Maintenant vous ne pouvez plus le faire. Vous risquez de chopper une maladie le retour du Bio</p> <p>le Bio c'est juste un mot Bio à 100%, vous ne trouvez pas</p> <p>j'étais gamin on pouvait boire le lait directement/ Maintenant on vous interdit de boire du lait qui sort des pis de la vache</p> <p>Rome antique mangeaient même sur le lit /ils parlaient politiques/de guerre /de je sais pas quoi maintenant /presque plus et c'est dommage</p>
---	---

mangeaient même sur le lit et ils parlaient des trucs politiques et de guerre et de je sais pas quoi. Et euh (réfléchit). Et euh maintenant presque plus et c'est dommage,...	
---	--

Alimentation en lien avec la santé et le poids

Alimentation en lien avec le poids	
Retranscription	Modalités
<p>Chocolat : F2 (165) N°5. ... Mais sinon plus en premier plan antidépresseur, énergétique aussi et après et bien quelques kilos en trop. (Rires)...</p> <p>Hamburger F1 (166) N°5- C'est gras, c'est... je sais pas. Ça rempli vite le ventre. ON a l'impression qu'on a pas eu assez et puis après on a envie de manger encore plus et moi je trouve que c'est pas bon pour la santé. N°2- C'est pas bon pour la santé. N°4- A la maison on mange, on a assez, mais si Mcdo... on mange encore plus et puis après... obèse.</p> <p>Rapport au poids F1 (422) N°1- C'est une préoccupation, je dois changer complètement mes habitudes alimentaires. Donc ça ne sera plus les pâtes et les pizzas, ça sera plus de la salade et des légumes et avec un steak de cheval grillé, des trucs comme ça et puis commencer à faire du sport, bien sur ! Changer d'alimentation complètement, pas manger de gras, pas trop de féculents, manger plutôt des légumes et de la salade et puis et bien... attaquer le sport et puis, perdre un peu de poids. Ça c'est une préoccupation, oui.</p>	<p>et bien quelques kilos en trop</p> <p>on mange encore plus et puis après... obèse</p> <p>changer complètement mes habitudes alimentaires plus les pâtes et les pizzas sera plus de la salade et des légumes et avec un steak de cheval grillé</p> <p>Changer d'alimentation complètement pas manger de gras pas trop de féculents manger plutôt des légumes et de la salade perdre un peu de poids</p>

Alimentation en lien avec la santé	
Retranscription	Modalités
<p>Salade composée : F2 (69) A. – Quand vous dites que ça favorise le cholestérol avec l'œuf, du coup vous pensez que ça serait un plat de santé pour l'été ça ou pas ? N°1. – Ouais, mis à part, comme je disais l'œuf, c'est clair que c'est quelque chose qui est bon. A. – Bon pour la santé vous voulez dire ou bon en général ? N°1. – Ouais ouais, bon pour la santé aussi ! F1 (79) N°1- Une salade, verdure, des œufs, un bon repas. A- Est-ce que vous pouvez dire pourquoi, c'est un bon repas. N°1- Parce que c'est de la verdure, c'est bon pour la santé et la j'ai vu aussi de la viande de poisson, donc c'est équilibré. Donc c'est bon pour la santé. (Silence). Pour la forme. F1 (85) N°3- Oui, des œufs.. et bien une salade saine.</p> <p>Chocolat : F2 (121) N°4. – Alors là je reconnais mon manque de magnésium quand je tombe dessus ! F2 (165) N°5. ... Mais sinon plus en premier plan antidépresseur, énergétique aussi et après et bien quelques kilos en trop. (Rires). Mais plus d'avoir du plaisir que quelque chose de sain. F2 (174) N°4. – Moi ça m'arrivait la nuit de me lever pour aller chercher du chocolat à l'automate quand j'avais une vingtaine d'années. Une fois je suis allée chez un médecin je ne savais pas quoi faire, je lui ai dit : «je suis comme ceux qui sont attachés à la bouteille, sauf que pour moi c'est le chocolat ! ». (Rire général) Et là il m'a dit que c'était parce que j'étais en manque de magnésium mais je n'en avais aucune idée. Il m'a tout de suite prescrit du</p>	<p>Ouais quelque chose qui est bon</p> <p>bon pour la santé aussi</p> <p>un bon repas</p> <p>Parce que c'est de la verdure, c'est bon pour la santé et la j'ai vu aussi de la viande de poisson, donc c'est équilibré Donc c'est bon pour la santé</p> <p>bien une salade saine.</p> <p>reconnais mon manque de magnésium</p> <p>antidépresseur/ énergétique</p> <p>plus d'avoir du plaisir que quelque chose de sain</p> <p>m'arrivait la nuit de me lever pour aller chercher du chocolat à l'automate suis allée chez un médecin</p>

<p>magnésium. Je pouvais me nourrir un temps qu'avec du chocolat, éviter tous les repas et quand j'ai pris du magnésium j'ai pu arrêter le chocolat.</p> <p>F1 (124) N°6- C'est bon pour la dépression !</p> <p>G- Oui, oui, oui !.</p> <p>N°2- C'est pour cela que moi, je ne suis jamais déprimée. (Rires)</p> <p>G- (Rires)</p> <p>N°3- Moi aussi ! (Rires)</p> <p>F1 (139) N°1- Quand il y a des examens à passer ou des choses comme ça, il faut manger un petit bout de chocolat. (Elle traduit)</p> <p>G- Ah ! Pour se calmer ! (Plusieurs personnes parlent même temps)</p> <p>N°1- Quand on a mal dormi ou qu'on a fait la fête le soir d'avant, il faut manger un bout de chocolat.</p> <p>F1 (148) N°3- C'est une manière de contrer la gueule de bois ! (Rires). Du coup, je t'appellerai, pour te dire si cela marche !</p> <p>N°1- Oui, ça marche !</p> <p>F1 (153) N°1- Ça calme oui, ça rend heureuse, ça augmente les hormones pour rigoler.</p> <p>F1 (155) N°3- C'est aphrodisiaque aussi ! (Rires).</p> <p>Médecine chinoise</p> <p>F2 (351) A – C'était de la médecine chinoise ?</p> <p>N°5. – Oui c'est du Shiatsu. Parce que je sais qu'ils ont une grande connaissance du corps humain et puis ils sont une bonne hygiène de vie aussi.</p> <p>N°1. – Bon il faut dire qu'ils mangent quand même plus sainement.</p> <p>N°5. – Oui ça c'est certain. Il n'y a pas spécialement de graisse. Même l'hygiène corporelle fait partie de la culture.</p> <p>Alimentation</p> <p>F1 (18) M- Et vous vous avez dit... manger (elle s'adresse à la participante 1, qui s'empresse de lui</p>	<p>c'était parce que j'étais en manque de magnésium</p> <p>quand j'ai pris du magnésium j'ai pu arrêter le chocolat</p> <p>bon pour la dépression</p> <p>Oui, oui, oui pour cela je ne suis jamais déprimée</p> <p>Moi aussi</p> <p>des examens à passer ou des choses comme ça, il faut manger un petit bout de chocolat Pour se calmer</p> <p>Quand on a mal dormi qu'on a fait la fête/ manger un bout de chocolat. manière de contrer la gueule de bois</p> <p>Oui, ça marche Ça calme/ ça rend heureuse ça augmente les hormones pour rigoler</p> <p>C'est aphrodisiaque</p> <p>une grande connaissance du corps humain ils sont une bonne hygiène de vie aussi</p> <p>qu'ils mangent quand même plus sainement pas spécialement de graisse</p>
--	--

Annexe 7

<p>répondre). N°1-Manger équilibré. M-Donc vous ça serait plus la santé ? N°1-La santé ouais.</p> <p>Hamburger F1 (163) N°2- Ah oui, moi j'aime beaucoup ! Ah, oui, les choses de McDonalds j'aime beaucoup ! N°5- Mais moi, je trouve que ce n'est pas sain. G- Oui, c'est vrai. (Plusieurs personnes parlent en même temps) N°5- C'est gras, c'est... je sais pas. Ça rempli vite le ventre. On a l'impression qu'on a pas eu assez et puis après on a envie de manger encore plus et moi je trouve que c'est pas bon pour la santé. N°2- C'est pas bon pour la santé. F1 (189) A- Donc pour le hamburger, ça fait plaisir, mais en même temps ce n'est pas sain, c'est ça ? G- (Rires)</p> <p>Pizza F1 (202) N°1- Oui, on grignote devant la télé. Une pizza en plus ! Avec beaucoup de fromage, donc c'est mal sain.</p>	<p>vous ça serait plus la santé La santé ouais</p> <p>ce n'est pas sain</p> <p>Oui, c'est vrai C'est gras rempli vite le ventre/ l'impression qu'on a pas eu assez après on a envie de manger encore plus / c'est pas bon pour la santé</p> <p>pas bon pour la santé le hamburger, ça fait plaisir, mais en même temps ce n'est pas sain</p> <p>grignote devant la télé Une pizza en plus Avec beaucoup de fromage donc c'est mal sain</p>
--	--

Rapport au gras et au sucré	
Retranscription	Modalités
<p>Salade composée : F2 (65) N°1.- Et bien disons mis à part le fait que l'œuf ça favorise soit disant le cholestérol, je trouve que c'est bien pour l'été. F2 (69) A. – Quand vous dites que ça favorise le cholestérol avec l'œuf, du coup vous pensez que ça serait un plat de santé pour l'été ça ou pas ? N°1. – Ouais, mis à part, comme je disais l'œuf, c'est clair que c'est</p>	<p>l'œuf ça favorise soit disant le cholestérol</p> <p>mis à part, comme je disais l'œuf, c'est clair que c'est quelque chose</p>

<p>quelque chose qui est bon. A. – Bon pour la santé vous voulez dire ou bon en général ? N°1. – Ouais ouais, bon pour la santé aussi ! F1 (91) N°4-Y ahi que no mesclarla con otras cosas. Porque igual esta mezclada verduras con los huevos que tienen un poco de grasa. Entonses seria mejor solo lo que es verduras. Chocolat : F2 (139) N°2. – Alors pour moi c'est une pure sucrerie. F2 (143) N°4. – On dit que les douceurs rendent les gens doux. (Rires) F1 (120) N°2-Non ?! (Elle s'exclame de bon cœur). Ah, mais moi j'adore le chocolat, c'est mon péché mignon. (Rires) Alimentation F1 (28) N°2-Hier, j'ai mangé des baklavas. (Rires) G-Le groupe rit et s'exclame : mmh... c'est trop bon ! N°3-C'est trop sucré ! N°2-C'est trop bon, mais alors c'est lourd hein ! N°1-Oui, c'est lourd. Hamburger F2 (166) N°5- C'est gras, c'est... je sais pas. Ça remplit vite le ventre. On a l'impression qu'on a pas eu assez et puis après on a envie de manger encore plus et moi je trouve que c'est pas bon pour la santé. N°2- C'est pas bon pour la santé. Préoccupations F1 (263) N°7 - Il y a beaucoup de choses qui nous préoccupent dans l'alimentation. M- Comme quoi alors, par exemple ? N°7- Comme le taux de sucre, le taux de gras. C'est des questions qui</p>	<p>qui est bon los huevos que tienen un poco de grasa. Entonses seria mejor solo lo que es verduras une pure sucrerie les douceurs rendent les gens doux c'est mon péché mignon C'est trop sucré ! c'est lourd hein Oui, c'est lourd C'est gras beaucoup de choses qui nous préoccupent le taux de sucre, le taux de gras des questions qui reviennent souvent</p>
--	--

Annexe 7

<p>reviennent souvent. A- Ça serait de connaître le taux de sucre dans les aliments ? N°7- On le sait, c'est résister ! (Rires) F1 (406) N°8- Oui, parce que maintenant on mange souvent des choses grasses. La plus part des choses rapides c'est gras.</p>	<p>On le sait, c'est résister on mange souvent des choses grasses La plus part des choses rapides c'est gras</p>
--	--

Connaissances alimentaires et compétences nutritionnelles

Importance de l'activité physique	
Retranscription	Modalités
<p>F1 (422) N°1- C'est une préoccupation, je dois changer complètement mes habitudes alimentaires. Donc ça ne sera plus les pâtes et les pizzas, ça sera plus de la salade et des légumes et avec un steak de cheval grillé, des trucs comme ça et puis commencer à faire du sport, bien sur ! Changer d'alimentation complètement, pas manger de gras, pas trop de féculents, manger plutôt des légumes et de la salade et puis et bien... attaquer le sport et puis, perdre un peu de poids. Ça c'est une préoccupation, oui. A- D'accord. N°3- C'est vrai que le sport ça a quand même, enfin c'est quelque chose qui aide aussi et qui aide aussi justement à ne pas manger complètement le contraire de ce que l'on devrait manger. Parce que le truc c'est que si tu commences à te dire et bien voilà, maintenant je mange que de la salade ou de la soupe, le plaisir de manger il va te manquer.</p>	<p>commencer à faire du sport attaquer le sport le sport c'est quelque chose qui aide aussi qui aide aussi justement à ne pas manger complètement le contraire de ce que l'on devrait manger</p>

Comportement alimentaire	
Retranscription	Modalités

<p>Hamburger : F2 (82) N°1. – C'est quelque chose que j'ai même déconseillé à ma fille. N°3. – Trop de pain ! A. – Trop de pain. N°3. – Mais une fois de temps en temps ça ne fait pas de mal ! N°1. – Oui c'est ça. N°4. –Oui mais maximum trois par année. N°2. – Maximum trois par année ? N°4. – Non une fois ! M. – Une fois par année ? N°4. – Oui. M. – Et pourquoi ? N°4. – Parce que c'est un genre finitions industrielles. Et puis ce pain blanc ce n'est pas ce qui me plairait vraiment, je préfère le pain complet, aux graines, noir. F2 (92) N°2. – Pour moi ça me va de temps en temps un plat comme ça, par contre je pense qu'il y a deux fois la viande et moi je ne prendrais qu'une seule fois la viande. Mais voilà ! C'est un goût personnel. (Rires) F2 (100) N°3. – Mais de temps en temps c'est bon. F2 (113) N°3. – Une autre chose à laquelle cette image me fait penser c'est qu'on le mange avec les mains. Donc par rapport à la salade, on la mange avec un outil. Tandis que ça, oui pour un hamburger on le mange avec les mains. Donc ça me fait penser que c'est beaucoup plus simple. F1 (163) N°2-Ah oui, moi j'aime beaucoup ! Ah, oui, les choses de McDonalds j'aime beaucoup ! N°5- Mais moi, je trouve que ce n'est pas sain. G- Oui, c'est vrai. (Plusieurs personnes parlent en même temps) N°5- C'est gras, c'est... je sais pas. Ça rempli vite le ventre. On a l'impression qu'on a pas eu assez et puis après on a envie de manger encore plus et moi je trouve que c'est</p>	<p>j'ai même déconseillé à ma fille. une fois de temps en temps ça ne fait pas de mal Oui maximum trois par année Non une fois de temps en temps deux fois la viande je ne prendrais qu'une seule fois la viande goût personnel temps en temps c'est bon. mange avec les mains mange avec les mains c'est beaucoup plus simple Ça rempli vite le ventre l'impression qu'on a pas eu assez après on a envie de manger encore plus</p>
---	--

<p>pas bon pour la santé. N°2- C'est pas bon pour la santé. N°4- A la maison on mange, on a assez, mais si Mcdo... on mange encore plus et puis après... obèse. F1 (172) N°3- Moi, je préfère les faire moi-même à la maison. G-Oui, moi aussi je préfère les faire à la maison. (Plusieurs personnes parlent même temps) N°2- Moi je fais rarement des hamburgers à la maison. Je ne sais pas pourquoi. N°1- Moi, je vais de temps en temps au Mcdonalds. Tous les 3-4 mois. N°2-Et bien moi, quand j'avais les enfants petits, on allait de temps en temps, mais maintenant, on y va plus. N°3- Je crois que cela doit faire deux ans que je ne suis pas retournée au Mcdo. F1 (182) N°4- J'y vais une ou deux fois par année, pas beaucoup. F1 (189) A- Donc pour le hamburger, ça fait plaisir, mais en même temps ce n'est pas sain, c'est ça ? G- (Rires) N°2- Oui, voilà, oui, conclusion !</p> <p>Chocolat : F2 (141) N°2. – Et voilà, donc de temps en temps c'est sur que c'est bon ! (Rires) Mais parfois c'est difficile de ne pas finir la totalité ! (Rires) F2 (146) N°1. – Bon moi j'aime plutôt le chocolat noir, plus il est noir mieux c'est. J'ai trouvé en France du 98% F2 (169) N°1. – Moi je peux en manger tous les jours mais pas plus que deux carrés. J'en mange pas plus que deux carrés. F2 (172) N°1. – Deux comme ça maximum (montre la quantité avec ses doigts). Mais je pourrais en manger tous les jours ! F1 (111) N°1- Un dessert euh... juste après le repas un petit bout.</p> <p>Pizza :</p>	<p>A la maison on mange/on a assez/ Mcdo... on mange encore plus et puis après... obèse</p> <p>préfère les faire moi-même</p> <p>moi aussi je préfère les faire à la maison</p> <p>fais rarement des hamburgers à la maison</p> <p>je vais de temps en temps au Mcdonalds</p> <p>j'avais les enfants petits, on allait de temps en temps, mais maintenant, on y va plus</p> <p>cela doit faire deux ans que je ne suis pas retournée au Mcdo</p> <p>le hamburger, ça fait plaisir, mais en même temps ce n'est pas sain</p> <p>Oui, voilà, oui, conclusion</p> <p>de temps en temps c'est sur que c'est bon</p> <p>parfois c'est difficile de ne pas finir la totalité</p> <p>j'aime plutôt le chocolat noir mieux c'est</p> <p>en manger tous les jours mais pas plus que deux carrés</p> <p>pas plus que deux carrés</p> <p>Deux comme ça maximum</p> <p>je pourrais en manger tous les jours</p> <p>Un dessert</p> <p>juste après le repas un petit bout</p>
--	---

<p>F2 (187) N°1. – Ah oui, de manger en regardant la télé. Ce qui est mauvais. N°4. – A prescrire à faible dose. A. – A faible dose ? De manger devant la télévision ? N°3. – De manger devant la télé et seul. F2 (221) N°2. – Alors c'est une boutade ! Bon en ce qui concerne la pizza, j'en fais de temps en temps moi-même, voilà ça me va. Et puis tout seul, il y a Facebook donc je sais pas si la personne est toute seule aujourd'hui mais bon ! (Rires) F1 (198) N°4- Je connais ça, parce que quand mon fils regarde la télé, il mange, il mange.. et il n'a pas.. . N°1- Il mange en train de regarder la télé et puis.... N°2- On grignote.. N°1- Oui, on grignote devant la télé. Une pizza en plus ! Avec beaucoup de fromage, donc c'est mal sain. N°2- Oui, on ne se concentre pas sur ce que l'on fait. N°1- Oui, on est prise par la télé et puis, on mange plus. On peut manger plus et cela peut donner des obésités. G- Oui, tout a fait. (Plusieurs personnes parlent en même temps) A-Et ça, c'est quelque chose que vous trouvez.. (elle hésite) Enfin, c'est quoi votre avis ? N°2- Et bien, c'est négatif ! N°5- Moi je trouve que quand on mange, on doit rester.. je sais pas.. à table et puis regarder ce que l'on mange, ce concentrer sur ce que l'on mange. Pas en regardant la télé, car là, on va manger plus... F1 (213) N°2- Et en plus, c'est anit-social !</p> <p>Préoccupations : F2 (250) N°1. – Ben disons que c'est simple, si ce que vous mangez d'habitude vous fait prendre (se touche le ventre) (rires) du ventre</p>	<p>manger en regardant la télé. Ce qui est mauvais A prescrire à faible dose</p> <p>De manger devant la télé et seul</p> <p>Bon en ce qui concerne la pizza, j'en fais de temps en temps moi-même, voilà ça me va</p> <p>mon fils regarde la télé il mange, il mange</p> <p>On grignote on grignote devant la télé</p> <p>on ne se concentre pas sur ce que l'on fait on est prise par la télé et puis, on mange plus/ On peut manger plus et cela peut donner des obésités Oui, tout a fait</p> <p>c'est négatif je trouve que quand on mange on doit rester/ à table et puis regarder ce que l'on mange, ce concentrer sur ce que l'on mange Pas en regardant la télé, car là, on va manger plus</p> <p>c'est anit-social</p> <p>c'est simple, si ce que vous mangez d'habitude vous fait prendre du ventre moi vous savez que c'est trop si au contraire vous restez toujours stable ça veut dire que ce que vous</p>
---	--

<p>comme moi...</p> <p>F2 (253) N°1. – Si vous prenez comme moi vous savez que c'est trop, si au contraire vous restez toujours stable ça veut dire que ce que vous mangez c'est ce qu'il vous faut. \$</p> <p>F2 (302) N°5.- Ouais voilà. Parce qu'on est tellement renseigné par plein de trucs qu'en fait moi je ressens ce que mon, enfin je pense que c'est ça aussi la solution, ce que mon corps me demande, bah c'est ce que j'ai besoin moi. Mais dans le sens où parfois mon corps il me demande d'autres trucs que j'ai pas forcément besoin comme le chocolat par exemple ! ...</p> <p>F1 (266) A- Ça serait de connaître le taux de sucre dans les aliments ? N°7- On le sait, c'est résister ! (Rires)</p> <p>F1 (270) N°2- Mais souvent on ne connaît pas exactement la quantité de sucre ou de graisse que contiennent les aliments. Elle marque une pause. Souvent on sait pas... par exemple quand on boit un Coca, combien de sucre il y a dedans et si on prend un jus de fruits, combien de sucres il y a. On ne sait pas très bien. N°5- Oui, moi j'ai appris, avec la petite qui est diabétique. N°2- Ah, oui, mais parce que vous vous avez un problème de santé dans votre famille. Mais généralement, les gens ils ne connaissent pas ça.</p> <p>F1 (289) N°5- Moi, ça m'intéresse beaucoup. Comme j'ai dit toute à l'heure, j'ai une fille diabétique alors tout ce que j'achète, je regarde derrière combien il y a de glucides. Je dois tout calculer. Mais avant ça, je ne regardais jamais ce que les boissons contenaient. Je n'ai jamais regardé.</p>	<p>mangez c'est ce qu'il vous faut</p> <p>ce que mon corps me demande, bah c'est ce que j'ai besoin moi. parfois mon corps il me demande d'autres trucs que j'ai pas forcément besoin comme le chocolat par exemple</p> <p>connaître le taux de sucre dans les aliments On le sait, c'est résister</p> <p>on ne connaît pas exactement la quantité de sucre ou de graisse</p> <p>j'ai appris, avec la petite qui est diabétique que vous vous avez un problème de santé dans votre famille</p> <p>généralement, les gens ils ne connaissent pas ça</p> <p>tout ce que j'achète, je regarde derrière combien il y a de glucides dois tout calculer avant ça je ne regardais jamais ce que les boissons contenaient. Je n'ai jamais regardé</p> <p>c'est quand même l'alimentation, ce qui nous fait vivre</p>
---	--

<p>Forme des ateliers F2 (451) N°5. – Mais oui c’est ça, c’est comme pour une langue, il faut savoir l’écrire, la parler et l’écouter. Là c’est pareil, c’est quand même l’alimentation, ce qui nous fait vivre. Donc je pense qu’il nous faut un peu tous les supports en fait.</p> <p>Culture asiatique vs culture européenne F2 (357) N°3. – Mais par rapport à ça j’ai une question. J’ai côtoyé des Coréens et puis ils disaient : «mange d’abord et après tu parles ».</p> <p>F2 (360) N°3.- Oui ! (Rires) Mais si tu vois les chinois par exemple ils prennent leur bol et ils mangent vite !</p> <p>F2 (363) N°3.- Et après ils parlent. Ils disent que c’est mieux pour la santé qu’on se concentre, si j’ai bien compris leur idée, c’est de se concentrer sur le... N°5.- Sur la satiété.</p> <p>F2 (366) N°3.- Oui sur la satiété. Sur le repas. Ca dit que dans la culture européenne on prend le temps de déguster et de placer deux ou trois mots ou plus (rires). Donc quel est l’équilibre ? Est-ce que ce sont les Asiatiques qui ont plus ou moins raison ?</p> <p>F2 (371) N°5. J’ai une autre question si jamais. Puisqu’on mange beaucoup de cochonneries et de chocolat, comment désintoxiquer le corps ? ...</p> <p>F2 (375) J’ai regardé sur internet et il y avait une réponse très cohérente : « si vous voulez vous désintoxiquez et bien ne vous intoxiquez pas ! ». J’ai entendu parler d’une cure de raisin où il ne faut manger que du raisin mais moi je meure si je mange que du raisin, j’ai besoin d’énergie ! Donc savoir qu’est-ce qui peut aider ? N°5.- Parce que maintenant ma vie est en train de se rééquilibrer et je me rééquilibre alimentaires et en fait</p>	<p>côtoyé des Coréens et puis ils disaient : «mange d’abord et après tu parles »</p> <p>les chinois</p> <p>ils mangent vite après ils parlent mieux pour la santé</p> <p>qu’on se concentre Sur la satiété Sur le repas dans la culture européenne on prend le</p> <p>temps de déguster</p> <p>quel est l’équilibre Est-ce que ce sont les Asiatiques qui ont plus ou moins raison</p> <p>Puisqu’on mange beaucoup de cochonneries et de chocolat</p> <p>réponse très cohérente si vous voulez vous désintoxiquez et bien ne vous intoxiquez pas</p> <p>moi je meure si je mange que du raisin, j’ai besoin d’énergie</p> <p>ma vie est en train de se rééquilibrer et je me rééquilibre alimentaires</p> <p>j’ai remarqué que quand ça va pas et bien mon alimentation ça va pas je suis en train de me poser ça va mieux reprendre une alimentation et avoir UNE alimentation parce que là j’avais</p>
---	--

<p>j'ai remarqué que quand ça va pas et bien mon alimentation ça va pas. Comme je suis en train de me poser ça va mieux. Mais c'est pour ça que j'aimerais reprendre une alimentation et avoir UNE alimentation parce que là j'avais pas d'alimentation...</p> <p>F2 (395) N°6. – La question que je me pose c'est si chaque personne est concentrées sur manger manger manger, en mangeant et en se concentrant, c'est pas une vie !</p> <p>N°3. – Mais c'est 5 minutes selon les gens que j'ai vus. C'est pas qu'ils se concentrent une demi-heure. Si on voit les chinois ils mangent vite après ils sont disposés à parler.</p> <p>N°6. – On nous a dit il faut mâcher.</p> <p>N°3. – Mâcher oui !</p> <p>N°6. – Mais c'est quoi ça je comprends pas !</p> <p>N°3. – Oui ils mâchent mais c'est pas comme dans la culture européenne où on parle en même temps.</p> <p>N°6. – Moi il faut que je parle ! Je connais pas l'Amérique, moi je suis Africaine, je parle comme ça je mâche, il y a toujours un mot qui te vient, et là on te dit : « mange ! », « ah oui, ah oui ! ». (Rires)</p> <p>F2 (410) N°5. – Oui c'est pas facile !</p> <p>N°1. – Mais bon si on prend par exemple, on dit les Chinois, ils mangent vite mais ici on dit qu'il faut bien mâcher la nourriture. Mais les Chinois qui mangent souvent du riz, c'est déjà tout petit donc c'est plus facile à digérer que si nous on prend des grosses morses et puis qu'on les mâche pas bien.</p> <p>N°6. – C'est une autre manière de vivre en fait.</p> <p>A. – Oui c'est culturel.</p> <p>N°1. – Oui les Chinois tout est déjà coupé fin et tout donc il n'y a presque pas à mâcher.</p>	<p>pas d'alimentation</p> <p>chaque personne est concentrées sur manger manger manger, en mangeant et en se concentrant, c'est pas une vie</p> <p>les chinois ils mangent vite après ils sont disposés à parler On nous a dit il faut mâcher Mâcher oui Mais c'est quoi ça je comprends pas ils mâchent mais c'est pas comme dans la culture européenne où on parle en même temps</p> <p>Moi il faut que je parle Je parle comme ça je mâche on te dit : « mange</p> <p>pas facile</p> <p>les Chinois, ils mangent vite mais ici on dit qu'il faut bien mâcher la nourriture/ les Chinois qui mangent souvent du riz c'est déjà tout petit donc c'est plus facile à digérer que si nous on prend des grosses morses et puis qu'on les mâche pas bien autre manière de vivre</p> <p>c'est culturel Chinois tout est déjà coupé fin et tout donc il n'y a presque pas à mâcher</p>
---	--

Préoccupations en lien avec l'alimentation

Alimentation équilibrée

Quelles quantités manger ?	
Retranscription	Modalités
<p>F1 (270) N°2- Mais souvent on ne connaît pas exactement la quantité de sucre ou de graisse que contiennent les aliments. Elle marque une pause. Souvent on sait pas... par exemple quand on boit un Coca, combien de sucre il y a dedans et si on prend un jus de fruits, combien de sucres il y a. On ne sait pas très bien. N°5- Oui, moi j'ai appris, avec la petite qui est diabétique. N°2- Ah, oui, mais parce que vous vous avez un problème de santé dans votre famille. Mais généralement, les gens ils ne connaissent pas ça.</p> <p>F1 (289) N°5- Moi, ça m'intéresse beaucoup. Comme j'ai dit toute à l'heure, j'ai une fille diabétique alors tout ce que j'achète, je regarde derrière combien il y a de glucides. Je dois tout calculer. Mais avant ça, je ne regardais jamais ce que les boissons contenaient. Je n'ai jamais regardé.</p> <p>F2 (233) N°2. – Alors il y a un truc tout simple, tout tout simple, c'est que je pense qu'on devrait savoir à peu près quelles quantités manger, je sais pas en masse, en kilo, un truc comme ça, je sais pas. L'assiette vide ça fait tel poids et l'assiette remplie ça fait 150 grammes, tu vois. Et puis ça je ne connais pas. M. – D'accord. N°2. – Donc ça c'est une question que je me pose, je me dis : «quelles</p>	<p>Connaissance de la quantité de sucre ou de graisse contenue des aliments</p> <p>Connaissances des quantités de sucre dans les aliments lorsqu'il y a un problème de santé dans la famille</p> <p>Comment savoir quelles quantités manger ? Avoir un ordre de valeur (gr, kilo, etc.)</p> <p>Quelles quantités consommer ?</p>

quantités on devrait manger ? »	
---------------------------------	--

Contenu des repas adapté aux rythmes de vie et horaires (quoi manger quand ?)	
Retranscription	Modalités
<p>F2 (241) N°2. Et voilà, c'est une question comme ça. Et puis l'autre c'est, depuis un moment je suis un... (réfléchit), une sorte de régime et donc un bon petit-déjeuner, un repas de midi normal et puis un repas du soir bien léger. Excepté aujourd'hui ! (Rires) Donc c'est pas strict ! Et puis moi je trouve ça très bien !</p> <p>F2 (313) N°4. – Moi je serais intéressée par les heurs de souper où c'est très tôt, bon pas les EMS où c'est extrême mais... M. – Ah les heures de repas sur la journée ? N°4. – Parce que suivant ce qu'on prend comme nourriture le soir ça peut empêcher le sommeil. A. –Donc les horaires de repas vous voulez dire ? N°4. – Oui. Ça correspond aussi, par exemple la protéine c'est plutôt je crois le matin. N°5. – Je crois que ce que Madame veut dire c'est que si par exemple justement on mange un steak le soir bah peut-être combien de temps ça met à être digéré et si ça va nous déranger pour notre sommeil. Parce que c'est sûr que si on mange une salade, bah ça va pas être pareil qu'un steak de cheval le soir. Mais savoir qu'est-ce qui correspond le mieux pour avoir un sommeil optimal pour recommencer une journée correctement. Des fois je crois que le soir je mange tellement, le matin et bien j'ai plus faim, puis après j'ai faim trois heures après alors que c'est</p>	<p>Petit-déjeuner conséquent, diner « normal » et repas du soir léger.</p> <p>Quelle-est l'heure idéale pour le repas du soir ?</p> <p>Aliments pouvant empêcher le sommeil.</p> <p>Un steak peut-il empêcher le sommeil ?</p> <p>Qu'est-ce qui correspond le mieux pour avoir un sommeil optimal ?</p> <p>Cercle vicieux : si on mange trop le</p>

Annexe 7

<p>bientôt l'heure de manger, du coup c'est un cercle vicieux. Donc comment rééquilibrer, peut-être pas les horaires puisqu'on a tous des vies différentes.</p> <p>A. – Ça serait l'équilibre alimentaire avec un horaire ?</p> <p>N°3. – Un rythme de vie !</p> <p>N°5. – Oui un rythme !</p>	<p>soir, on n'a plus faim le matin mais ensuite on a faim trois heures plus tard/</p> <p>Comment rééquilibrer l'alimentation selon les horaires et les rythmes de vie ?</p> <p>Rythme de vie et équilibre alimentaire</p>
--	---

Aspect organisationnel de l'alimentation

Alimentation pratique (rapide) et équilibrée au quotidien (organisation des menus)	
Retranscription	Modalités
<p>F1 (339)</p> <p>N°3- Mais, je me demande si il y a des femmes ici autour de la table qui parce que la recette d'un pays ou d'un autre demande du temps que vous faites du coup quelque chose de plus simple ? De vite fait parce que vous avez pas le temps de cuisiner?</p> <p>N°4- Et bien oui, maintenant les enfants arrivent à la maison, c'est vite manger et école.</p> <p>La course !</p> <p>G- Humhum. (Acquiescements).</p> <p>M- Donc il faut faire vite, c'est ça aussi</p> <p>le problème, c'est comment faire vite et bien ?</p> <p>N°4- Des fois je vais sur Internet plat simple et vite fait et voilà ! Toute à l'heure j'ai été acheter des simples hamburgers, avec une salade.. et voilà !.</p> <p>G- Humhum. (Acquiescements)</p> <p>N°2- Ils arrivent de l'école, ils doivent manger, ils n'ont pas de temps. Ils ont pas le temps de faire une spécialité turque ou albanaise.. ou..d'un autre pays. On achète des plats tout prêts, à chauffer des fois ou alors on fait des choses très simples.</p> <p>F1 (405)</p> <p>A- Comment équilibrer un repas ?</p> <p>N°8- Oui, parce que maintenant on mange souvent des choses grasses.</p>	<p>Recette traditionnelle prend trop de temps à la préparation donc recette vite faite</p> <p>Manque de temps pour cuisiner</p> <p>Les enfants doivent manger vite lors des journées d'école</p> <p>Comment faire vite et bien ?</p> <p>Internet comme ressource pour des plats simples et vite fait.</p> <p>Les enfants n'ont pas beaucoup de temps pour manger lors des journées d'école/pas le temps de cuisiner une spécialité traditionnelle de son pays/plats tout prêts qui doivent être réchauffés.</p> <p>Les repas rapides sont gras/avoir des idées de menus rapides et équilibrés.</p>

Annexe 7

<p>La plus part des choses rapides c'est gras. Trouver des idées de menus. F2 (258) N°3. – C'est à dire que je suis une maman et que souvent c'est plusieurs choses à faire, des fois j'ai que envie de laver une casserole. (Rires) Mais que ça soit équilibré et que ça soit bon, de trouver une combine pour ça. A.- C'est à dire une cuisine facile et rapide et équilibrée ? N°3. – Oui. N°1.- Bon ça c'est le wok avec tout dedans ! A. –Il est plein de bonnes idées hein ! N°1. – Des légumes, des pâtes et puis vous faites cuire le tout dedans et puis c'est bon ! N°3. – C'est vrai ! N°5. – On a un super spécialiste ! (Approbation générale) N°1. – Ma femme le fait très souvent ! C'est pour ça. F2 (332) N°3. – C'est à chacun de savoir comment adapter. Par exemple moi, c'est l'organisation, comment organiser trois jours à l'avance pour les repas. Des fois quand on n'organise pas on fait n'importe quoi ! N°5. – Oui dans les moments où on est stressés. N°3. – Oui quand on est stressés.</p>	<p>Cuisine équilibrée, bonne et facile.</p> <p>Cuisiner tout dans une seule casserole/cuisine au wok.</p> <p>Comment organiser ses repas ?</p> <p>Si on n'organise pas, on fait n'importe quoi.</p>
---	---

Vie familiale	
Retranscription	Modalités
<p>F1 (232) N°4- Moi j'ai un garçon, qui tout de suite, il prend son assiette en cuisine et il va devant la télé. N°1- Oui, mon fils aussi. N°5- Moi, des fois ma fille, elle me demande : « Je peux allumer la télé et puis manger devant la télé » Et je dis non. Et quand je dis non, elle dit alors je ne mange pas. Alors je lui dis tu mange pas. Mais si tu veux manger, tu restes à table. Alors quand je fais ça, parfois elle ne mange pas. Mais je sais que la</p>	<p>Enfants, alimentation et télévision</p>

<p>prochaine fois elle aura faim et qu'elle ne peut pas regarder la télé. Donc j'insiste sur ça, je dis : « Si tu manges, c'est à table, si tu vas devant la télé t'auras pas. Alors elle dis : « Je mange pas ». Et je lui prends l'assiette et je ne la laisse pas manger. Et la prochaine fois, elle ne me répète pas la même chose.</p>	
<p>F1 (459) N°8- Ou alors, on doit faire plusieurs repas, c'est-à-dire la famille veut manger une chose et moi je dois manger une autre. A- Ah, parce que dans la famille, vous mangez pas tous la même chose ? N°8- Si, on mange tous la même chose, mais c'est-à-dire voilà, comme je dois faire un régime, moi je dois manger que ça et eux il mangent. Et après, eux je les vois manger..., ce que je ne peux pas vraiment euh... La tentation est difficile. (Rires)</p>	<p>Organisation familiale et régime</p>
<p>F1 (509) N°8- Ils sont tout le temps en train de manger ! L'un rentre du travail, il mange, l'autre rentre de l'école, il mange alors tout le monde est toujours en train de manger. On n'a pas d'horaire, le matin, le midi, le soir, non ! Une personne rentre, il mange, après l'autre il vient, il rentre, il mange. On est tout le temps que train de faire à manger.</p>	<p>Difficulté d'adapter les horaires et les repas de toute la famille.</p>
<p>F1 (529) A- Vous avez l'impression que le quotidien a une influence sur votre alimentation ? N°8- Oui, et il y a des fois on est au déjeuner et on est déjà en train de penser à ce qu'on va faire pour midi qui puisse être équilibré après c'est le midi, il faut penser déjà pour le soir. Et par exemple, dans mon cas, je vais travailler les fins de soirées, alors je dois avancer déjà le souper pour que quand je rentre, on mange tous ensemble alors on est à table vers</p>	<p>Organisation des menus et rythme de vie.</p>

Annexe 7

<p>huit heures cinq et on a fini de manger c'est quoi, presque neuf heures. Voilà, et là et bien les enfants, ils doivent aller au lit, et ils ont pas cette envie de dormir parce qu'ils sont en train de faire la digestion. C'est pour ça que des fois, le rythme de la vie...</p> <p>F1 (538)</p> <p>N°4- Le soir, les enfants ils viennent à quatre heures, vers cinq heures, six heures. Parce que tout de suite quand ils rentrent, je donne tout de suite le manger. Parfois ils ont des heures différentes. Mais pas plus de 7 heures.</p> <p>N°7- Moi aussi, j'ai des enfants qui arrivent à 7 heures et qui ne mangent pas. Alors, pour ne pas tarder après, c'est trop tôt, c'est trop tôt, mais je préfère que après ils prennent le goûter et d'abord le repas.</p> <p>N°3- Du coup alors, ils soupent à 7 heures ?</p> <p>N°7- Oui, à 7 heures. Ce n'est pas toujours toujours 7 heures mais en principe c'est 7 heures. Il son faim à cette heure là, je ne sais pas pourquoi. Le repas principal, on le prend à 7 heures.</p>	<p>Enfants, horaires et organisation.</p>
---	---

Alimentation et prix

Où faire ses courses ?	
Retranscription	Modalités
<p>F1 (293)</p> <p>N°3- Moi j'aurais une question par rapport à ou est-ce qu'on achète nos aliments et puis par rapport au prix aussi. Parce que on a tendance à se dire bon et bien on va chez Aligros, on va à Denner ou va chez Lidel ou chez Aldi mais qu'est-ce que cela change par rapport à aller à la Migros ou à la Coop ou bien acheter ses légumes au marché? Est-ce qu'on peut aussi trouver des choses saines dans ces surfaces ?</p>	<p>Lieu d'achat, prix et qualité des aliments.</p>

<p>F2 (286) N°3. – En parlant des légumes moi je trouve que des fois où trouver des légumes par rapport au budget, des fois je trouve que les légumes sont un petit peu chers. De trouver des endroits où on peut en trouver. Je sais que ça existe des paniers. N°5. – Et puis que ce soit de saison aussi. N°3. – Oui de saison, régional, et que ça soit beaucoup plus accessible. Je sais que ça existe à Lausanne et qu'on peut aller chercher des paniers toutes les semaines, amis si moi je dois aller à Lausanne pour un panier ça... ça vaut la peine mais voilà c'est compliqué.</p>	<p>Où trouver des légumes bon marché ?</p> <p>Où trouver des légumes de saison et régionaux mais restant accessibles par rapport au budget.</p> <p>Les paniers bio c'est compliqué.</p>
---	---

Préoccupation de consommateurs : prix, qualité (OGM, produits chimiques, colorants), provenance et composition des aliments	
Retranscription	Modalités
<p>F1 (278) N°2- Ah, ce n'est pas seulement le sucre, mais le colorant. Oui, d'accord... Oui, c'est vrai aussi. Il y a des éléments cancérigènes dans les produits puis on ne prend pas garde à cela, c'est vrai.</p> <p>F1 (298) N°2- Oui, et puis je crois que aujourd'hui les gens sont plus sensibles à l'origine des aliments, avant, on ne prêtait pas tellement attention d'où venait les aliments alors que maintenant il y a quand même une campagne au niveau de la télévision au niveau des programmes de sensibilisation qui font que les gens, j'ai l'impression qu'ils sont plus regardant sur justement ce genre de chose, lire les étiquettes et voir l'origine des choses. Comme par exemple maintenant, on parle beaucoup de cette viande de cheval dans la viande de bœuf, il y a les OGM, il y a des tas de choses que avant on ne se posait pas tellement la question. On achetait et on cherchait</p>	<p>Colorants et éléments cancérigènes contenus dans les aliments.</p> <p>Les consommateurs sont plus sensibles à l'origine des aliments.</p> <p>On prête plus attention à lire les étiquettes ou à l'origine des aliments.</p> <p>Les OGM, la viande de cheval dans les lasagnes, des tas de choses dont la question ne se posait pas avant.</p> <p>On achetait le meilleur marché sans se soucier de ce qu'il y avait derrière.</p>

Annexe 7

<p>ce qu'il y avait de meilleur marché sans se soucier de ce qu'il y avait derrière.</p> <p>F2 (20) N°1. – Mais le problème c'est que dans l'ancien temps les animaux étaient nourris correctement et il n'y avait pas ces industries chimiques (s'adressant au N°4). N°4. – Oui. N°1. – Donc maintenant on nourri les animaux chimiquement et nous on mange plus chimiquement aussi. C'est une des choses qu'on n'arrive plus à faire, comme vous disiez (s'adressant au N°4), dans l'ancien temps. Disons que même si vous aller récolter le grain, faire la farine vous-même, vous aurez quand même du chimique, parce que les plantes ont poussé chimiquement. Tandis que dans le temps, tout ça il n'y avait pas.</p> <p>F2 (35) N°4. – C'est pour ça qu'il y a le retour du Bio. N°1. – Oui mais le Bio c'est juste un mot. Parce que Bio à 100%, vous ne trouvez pas.</p>	<p>Industries chimiques et nourriture animale.</p> <p>Aujourd'hui les animaux sont nourris chimiquement et nous on mange plus chimiquement aussi.</p> <p>Mais si nous récoltons le grain nous-même et que nous faisons la farine nous-même, il y aura quand même du chimique car les plantes on poussé chimiquement.</p> <p>Le 100% Bio n'existe plus.</p>
--	--

Alimentation équilibrée et prix

Retranscription	Modalités
<p>F1 (351) N°7- Ma question c'est, sur 7 jours, combien de repas que toi tu estimes être équilibrés, il y avait des légumes, il y avait. C'est souvent ça c'est tu fais le repas le plus facile qui coûte le moins et c'est pas souvent le meilleur.</p>	<p>Le repas le plus facile qui coûte le moins cher n'est pas souvent le meilleur (au niveau équilibre).</p>

Poids corporel

Vision de son corps

Retranscription	Modalités
<p>F1 (416) A- Je voulais vous demander encore quelque chose car souvent dans les médias on associe l'alimentation et le</p>	

Annexe 7

<p>poids. Est-ce que le poids pour vous c'est une préoccupation ? N°8- Oui ! N°1- Ca ne se voit pas ? F1 (454) N°7- Je suis grosse, qu'est-ce que je fais pour maigrir ? C'est quotidiennement penser à ça et ne pas le faire, c'est difficile. F2 (250) N°1. – Ben disons que c'est simple, si ce que vous mangez d'habitude vous fait prendre (se touche le ventre) (rires) du ventre comme moi... N°4. – Non ça c'est pas du ventre, c'est la surface caressable ! (Rires) N°1. – Si vous prenez comme moi vous savez que c'est trop, si au contraire vous restez toujours stable ça veut dire que ce que vous mangez c'est ce qu'il vous faut. F2 (163) A. – Et puis pour vous le chocolat ça évoque quoi ? (S'adressant au N°5) N°5. – Le Kinder Délice que j'ai mangé avant de venir parce que j'avais très faim. (Rire un peu embarrassé). Mais sinon plus en premier plan antidépresseur, énergétique aussi et après et bien quelques kilos en trop. (Rires).</p>	<p>Ca ne se voit pas que le poids est une préoccupation pour moi ? Je suis grosse, qu'est-ce que je fais pour maigrir ? Si ce que vous mangez vous fait prendre du ventre comme moi. Le chocolat me fait penser à mes quelques kilos en trop.</p>
---	---

Tentations, Privation (restriction) et comportement alimentaire	
Retranscription	Modalités
<p>Tentations, privations : F1 (267) N°7- On le sait, c'est résister ! (Rires) A- Ah, c'est de ne pas aller vers ces aliments. N°7- Oui. F1 (463) N°8- Si, on mange tous la même chose, mais c'est-à-dire voilà, comme je dois faire un régime, moi je dois manger que ça et eux il mangent. Et après, eux je les vois manger..., ce que je ne peux pas vraiment euh... La tentation est difficile. (Rires)</p>	<p>Résister La tentation est difficile quand on fait un régime et qu'on voit sa famille manger autrement.</p>

<p>F1 (476) N°3- Mais comment faire pour pas que cela devienne une punition le régime. Parce que des fois, j'ai l'impression que c'est ça. N°1- On se prive de choses, donc c'est comme une punition. N°3- Pour le vivre bien, ça c'est quelque chose que je trouverais intéressant. Vivre bien un régime sans pour autant se punir ou se sentir coupable ou de manger plus le soir.</p> <p><u>Comportement alimentaire :</u> F1 (166) N°2-Ah oui, moi j'aime beaucoup ! Ah, oui, les choses de McDonalds j'aime beaucoup ! N°5- Mais moi, je trouve que ce n'est pas sain. G- Oui, c'est vrai. (Plusieurs personnes parlent en même temps) N°5- C'est gras, c'est... je sais pas. Ça rempli vite le ventre. On a l'impression qu'on a pas eu assez et puis après on a envie de manger encore plus et moi je trouve que c'est pas bon pour la santé. F1 (201) N°2- On grignote.. N°1- Oui, on grignote devant la télé. Une pizza en plus ! Avec beaucoup de fromage, donc c'est mal sain. N°2- Oui, on ne se concentre pas sur ce que l'on fait. N°1- Oui, on est prise par la télé et puis, on mange plus. On peut manger plus et cela peut donner des obésités. F1 (210) N°5- Moi je trouve que quand on mange, on doit rester.. je sais pas.. à table et puis regarder ce que l'on mange, ce concentrer sur ce que l'on mange. Pas en regardant la télé, car là, on va manger plus... F2 (141) N°2. – Alors pour moi c'est une pure</p>	<p>Comment faire pour qu'un régime ne devienne pas une punition ?</p> <p>Comment bien vivre un régime sans pour autant se punir ou se sentir coupable ?</p> <p>Le McDonald rempli vite le ventre mais donne envie de manger plus après.</p> <p>Quand on grignote devant la télé, on ne concentre pas sur ce que l'on fait donc on mange plus et cela augmente le risque d'obésité.</p> <p>Lorsqu'on regarde la télé, on va manger plus.</p> <p>Mais parfois c'est difficile de ne pas</p>
---	--

Annexe 7

<p>sucrerie (en parlant du chocolat). A. – Humhum. (Acquiescement) N°2. – Et voilà, donc de temps en temps c'est sur que c'est bon ! (Rires) Mais parfois c'est difficile de ne pas finir la totalité ! (Rires) F2 (395) N°6. – La question que je me pose c'est si chaque personne est concentrée sur manger manger manger, en mangeant et en se concentrant, c'est pas une vie !</p>	<p>finir la totalité du chocolat.</p> <p>Si chaque personne est concentrée sur manger, manger, manger, ce n'est pas une vie.</p>
--	--

Régimes (au quotidien)	
Retranscription	Modalités
<p>F1 (429) N°3- C'est vrai que le sport ça a quand même, enfin c'est quelque chose qui aide aussi et qui aide aussi justement à ne pas manger complètement le contraire de ce que l'on devrait manger. Parce que le truc c'est que si tu commences à te dire et bien voilà, maintenant je mange que de la salade ou de la soupe, le plaisir de manger il va te manquer. N°5- Et après, tu en a marre.. N°3- Et après tu fais du yoyo. Mais c'est aussi important de se dire je mange de tout mais peut-être en plus petite quantité et puis de faire une activité physique à côté. F1 (449) A- Pour vous aussi, c'est une préoccupation le poids ? N°7- Ah, oui ! Moi, je peux perdre et reprendre, perdre et reprendre mais la question que moi je me pose c'est est-ce qu'on peut ne pas prendre de poids sans tout le temps penser à faire un régime. Est-ce que c'est possible dans la vie quotidienne ? A- De perdre du poids, sans penser au régime tout le temps ? N°7- Est-ce que c'est possible de se nourrir normalement sans toujours se dire je vais grossir, je vais grossir. Je</p>	<p>Si tu commences à te dire je mange que de la salade ou de la soupe, le plaisir de manger va te manquer. Et après tu en as marre. Et après tu fais du yoyo.</p> <p>Est-ce qu'on peut ne pas prendre de poids sans tout le temps penser à faire un régime ?</p> <p>Est-ce que c'est possible de se nourrir normalement sans toujours se dire je vais grossir, je vais grossir ?</p>

Annexe 7

<p>suis grosse, qu'est-ce que je fais pour maigrir ? C'est quotidiennement penser à ça et ne pas le faire, c'est difficile.</p> <p>A- En fait, c'est une préoccupation de vous dire : « je mange ça, je vais grossir et si vous le faites après vous culpabilisez.</p> <p>N°7- Humhum. (Acquiescement)</p> <p>F1 (459)</p> <p>N°8- Ou alors, on doit faire plusieurs repas, c'est-à-dire la famille veut manger une chose et moi je dois manger une autre.</p> <p>A- Ah, parce que dans la famille, vous mangez pas tous la même chose ?</p> <p>N°8- Si, on mange tous la même chose, mais c'est-à-dire voilà, comme je dois faire un régime, moi je dois manger que ça et eux il mangent. Et après, eux je les vois manger..., ce que je ne peux pas vraiment euh... La tentation est difficile. (Rires)</p> <p>F1 (472)</p> <p>N°3- J'ai l'impression justement qu'au niveau diététique, on a toujours des idées préconçues, justement ces régimes drastiques ou on ne mange pas grand chose ou le soir, il faudrait pas manger beaucoup Est-ce que c'est pas aussi des extrêmes ? Parce que dans la vie de tous les jours, je pense qu'il y a aussi le plaisir d'avoir un repas en famille justement le soir.</p>	<p>Lorsque je fais un régime, je dois manger différemment que le reste de ma famille et la tentation est difficile.</p> <p>Le plaisir d'avoir un repas en famille.</p>
--	--

Comment transmettre les informations ?

Apprendre dans la pratique	
Retranscription	Modalités
<p>F1 (315) N°5- Peut-être que c'est mieux d'avoir un cours comme maintenant, parce qu'il y a certaines personnes qui n'arrivent pas à lire. Alors je pense que si vous faites sur des papiers je ne pense pas que les gens ils vont comprendre ce que c'est. A- Donc c'est mieux, de parler. De faire de l'oral. N°5- Voilà, oui, parler oralement, et puis expliquer oralement. A- Et distribuer des images ou des choses comme ça ? N°5- Oui, voilà. N°1- Ah, oui d'accord, mais pas des flyers écrits.</p> <p>F1 (323) N°2- Moi je pense aussi que c'est dans la pratique que les choses se font. Aujourd'hui, on est submergé de papiers partout alors que les ateliers.. enfin... Ce qu'on fait maintenant : la discussion, je pense que c'est plus efficace pour faire de la sensibilisation. Autour de la préparation d'un plat spécial ou des choses comme ça. Et puis, à ce moment là, rendre attentif les gens : « Ah, regardez, ça on peut l'acheter là ou bien ça cela provient d'ici ou de là. Je trouve que c'est intéressant comme ça. Moi je travaille beaucoup sur la pratique à tous les niveaux. La sensibilisation sous forme d'atelier.</p> <p>F2 (446) N°5- Qu'on apprenne de nous même. Parce que c'est bien qu'on aille faire un atelier mais après si nous on peut pas refaire tout seul ça nous sert pas à grand chose.</p> <p>F2 (527) N°4. Alors oui moi je m'imaginais</p>	<p>Avantage de la parole sur le papier car certaines personnes ne savent pas lire.</p> <p>Distribuer des images mais pas de flyers écrits.</p> <p>C'est dans la pratique que les choses se font/aujourd'hui on est submergé de papier partout alors que la discussion est plus efficace pour faire de la sensibilisation.</p> <p>Réunir un groupe autour de la préparation d'un plat et rendre les gens attentifs à certains points (provenance des aliments par exemple).</p> <p>La sensibilisation sous forme d'atelier.</p> <p>Apprendre par soi-même, en faisant, de façon à pouvoir le reproduire après une fois chez soi.</p>

Annexe 7

<p>alors qu'on reçoive une recette, par exemple avec une entrée, un plat principal et un dessert et quand on est nombreux, une partie fait l'entrée, l'autre partie fait le plat principal et une autre partie fait le dessert. Et puis qu'on puisse emporter les recettes à la maison. Et ensuite qu'on ait la possibilité de moduler ces recettes. Mais que ce soit que basé sur la pratique !</p> <p>A. – Quand vous dites moduler c'est quoi ?</p> <p>N°4. – Par exemple on peut prendre l'entrée avec une prochaine recette par exemple, ou le dessert d'une autre recette.</p> <p>N°1. – Combiner les deux ?</p> <p>A. – Ah combiner les différents plats, entrées, desserts ?</p> <p>N°4. – Oui voilà, et on sait qu'on a tous les minéraux et les vitamines.</p> <p>A. – Ah oui que ce soit équilibré en fait ?</p> <p>N°4. – Équilibré oui.</p> <p>A. – Ah d'accord.</p> <p>M. – Mais que ce soit vraiment du pratique c'est ça ? Vous n'auriez pas envie d'avoir de la théorie avec.</p> <p>N°4. – Oui tout à fait.</p> <p>M. – D'accord ok.</p>	<p>Avoir la possibilité d'emporter des recettes à la maison.</p> <p>Basé sur la pratique.</p> <p>Recettes équilibrées à réaliser ensemble.</p> <p>Basé uniquement sur le pratique sans théorie.</p>
--	---

Quel type de support utiliser ?	
Retranscription	Modalités
<p>F2 (451)</p> <p>N°5. – Mais oui c'est ça, c'est comme pour une langue, il faut savoir l'écrire, la parler et l'écouter. Là c'est pareil, c'est quand même l'alimentation, ce qui nous fait vivre. Donc je pense qu'il nous faut un peu tous les supports en fait.</p> <p>M. – Voilà, donc quelque chose de varié, pas qu'une seule chose.</p> <p>F2 (498)</p> <p>N°2. - Ah oui d'accord. Je suis très tourné sur le web.</p> <p>M. – Sur le web ? D'accord.</p> <p>N°2. – Oui. Un atelier c'est bienvenu</p>	<p>Importance d'avoir des supports variés.</p> <p>Un support informatique.</p> <p>Il est difficile d'avoir toujours la possibilité d'être dans un contexte</p>

Annexe 7

<p>il n'y a pas de problème mais on n'a pas toujours ce contexte. Donc lorsque l'on est tout seul à la maison et qu'on doit faire quelque chose, forcément on va voir sur le net. Mais maintenant il faut connaître un site, avoir la confiance, avoir le langage, etc. Donc je pense qu'un atelier c'est très bien mais derrière il faut quelque chose d'autre pour pouvoir le consulter.</p> <p>M. – Donc vous verriez un site, et il serait sous quelle forme par exemple ?</p> <p>N°2. – Alors moi je suis très tournée sur l'informatique donc il y a un site d'information, mais auquel il faut s'habituer, pour savoir où est-ce qu'on trouve quoi, le langage qu'on utilise, des choses comme ça. Mais il a d'autres contextes où on pose la question et il y a quelqu'un derrière qui répond.</p> <p>M.- La réponse peut-être en direct ou en différé ?</p> <p>N°2. – Non ça peut même être en direct. Pas toutes les communautés fonctionnent comme ça mais il y a des communautés qui arrivent à fonctionner comme ça.</p> <p>A. – Oui, le web c'est une bonne idée ça.</p>	<p>d'atelier.</p> <p>Importance d'avoir un support qu'on peut consulter en dehors du contexte d'atelier, une fois qu'on est seul à la maison/support dans lequel on peut avoir confiance.</p> <p>Site d'informations.</p> <p>Site-forum où des questions peuvent-être posées et auxquelles des professionnels répondent.</p>
--	--

Partir de l'expérience de chacun, partager des connaissances, échanger	
Retranscription	Modalités
<p>F1 (330) N°3- C'est intéressant justement de partir de l'expérience de chacune peut-être ce que vous faites à manger à vos enfants et puis que à partir de là, on explique qu'est-ce qui est bien ou pas. Qu'est-ce qu'on peut faire différemment.</p> <p>F2 (432) N°5. – Moi je pense qu'un atelier ça peut être cool parce que comme je disais sur internet il y a tellement de choses qu'on ne sait plus quoi croire. Ca sert à ça en fait, partager les</p>	<p>Partir de l'expérience de chacun.</p> <p>Partager les connaissances/qu'on</p>

Annexe 7

<p>connaissances et ensuite nous on a notre instinct aussi donc après on se dirige plus vers un chemin ou vers un autre mais au moins qu'on nous dise : «c'est ça la base ».</p> <p>M. – Donc quand vous dites atelier vous verriez ça plutôt comment ? Donc si je comprends bien ça ressemblerait plus à un cours où quelqu'un pourrait vous dire ce qui est bien ou pas bien ?</p> <p>N°5. – Oui un échange et pourquoi pas cuisiner ensemble justement. En fait que ce soit pas que de la théorie. Qu'il y ait de la pratique et que chacun puisse cuisiner et qu'après, suite à une base, nous on ait d'autre aliments et on puisse constituer et que la personne regarde et dise : « oui ça c'est juste » ou « ça c'est peut-être pas si juste ». Qu'on apprenne de nous même. Parce que c'est bien qu'on aille faire un atelier mais après si nous on peut pas refaire tout seul ça nous sert pas à grand chose. Donc plus sous forme de cours-atelier-conférence, voilà ! (Rires)</p> <p>F2 (455)</p> <p>N°5. – Oui, il faut que ce soit complet pour que nous on puisse ensuite faire et partager avec les autres après, nos connaissances</p>	<p>nous dise c'est ça la base.</p> <p>Un échange où on peut cuisiner ensemble/que ça ne soit pas que de la théorie/qu'il y ait de la pratique/que chacun puisse cuisiner/avis professionnel qui dise oui ça c'est juste ou ça c'est peut-être pas si juste.</p> <p>Apprendre par soi-même</p> <p>Atelier complet/faire et partager avec les autres.</p>
---	---

Intégrer la famille et d'autres activités	
Retranscription	Modalités
<p>F2 (457)</p> <p>N°3. – Moi je trouve parfait, bon j'ai pris mes gamins, donc c'est d'intégrer toute la famille. Parce que c'est une éducation qui se fait depuis la base des parents, donc c'est les parents qui donnent un exemple aux enfants donc moi je suis contente, je suis fière parce que je vois que mes enfants sont en train d'apprendre ce que moi je ne peux pas et où il y a de toute façon des lacunes. Et là c'est un magnifique moyen d'apprendre</p>	<p>Intégrer la famille/éducation qui se fait à la base/exemple à donner aux enfants.</p> <p>Apprendre aussi de nos enfants.</p>

Annexe 7

<p>aussi de nos enfants. F2 (565) N°4. – Il faudrait l'intégrer dans d'autres activités, profiter d'autres événements. Par exemple ce soir j'aurais voulu que mon fils vienne, mais mon fils il a un examen demain. Mais si par exemple c'était dans une époque de vacances où il y aurait des activités et dans les différentes activités on propose quelque chose comme ça peut-être qu'il y aurait plus de jeunes aussi et plus de familles. F2 (579) N°4. – Oui c'est pour ça que je dis que c'est intéressant d'intégrer cette activité dans d'autres choses, comme ça on a déjà un public et on peut alors profiter d'intégrer ça. Je pensais aussi avec les recettes de toujours les faire internationales, de différents pays mais toujours équilibrées. Que ce soit arabe, européen, du terroir, que ce soit toujours coloré.</p>	<p>Intégrer les ateliers dans d'autres activités, profiter d'autres événements/il y aurait peut-être plus de jeunes et de familles.</p> <p>On a déjà un public et on peut alors profiter d'intégrer ça.</p>
--	---

Comment se faire connaître	
Retranscription	Modalités
<p>F2 (545) N°3.- C'est une chose que j'ai vue c'est que Douglas c'est quelqu'un qui est mordu. Quand il y a quelqu'un qui est enthousiaste, qui est passionné pour quelque chose, voilà la preuve, on est là ! C'est important de le communiquer, on sait que ça marche, que c'est bon. Ici je vais apprendre des choses mais la communication est importante. Après on prend ce qu'on a envie, il y a plusieurs choses qui peuvent être proposées. Je suis allée voir sur le site, ils avaient envoyé quelque chose sur Facebook, donc je suis allée voir où c'était, ça m'a aidée. Mais à la base, de voir Douglas qui a du plaisir, c'est super, pas besoin de faire trop de publicité. M. – Oui c'est par le bouche-à-oreille ? N°3. – Oui tout à fait.</p>	<p>Quand il y a quelqu'un qui est enthousiaste, qui est passionné pour quelque chose, voilà la preuve, on est là !/ C'est important de le communiquer.</p> <p>Après on prend ce qu'on a envie.</p> <p>Pas besoin de faire trop de publicité/ C'est par le bouche-à-oreille.</p>

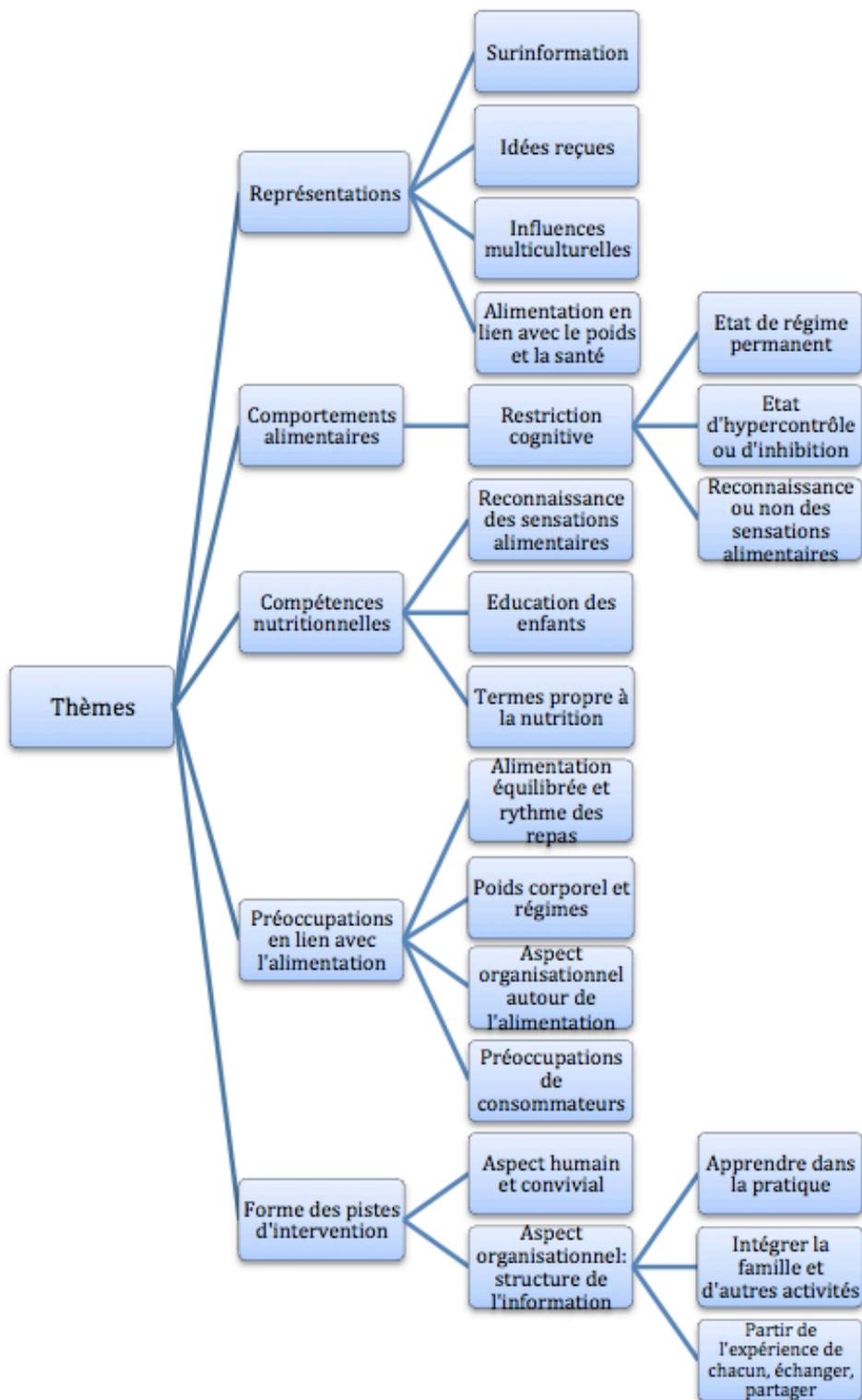


Image à présenter lors des focus groupes



