



## LA PROMOTION D'UNE SAINE ALIMENTATION CHEZ LES ADOLESCENTS

*Melany Garon, infirmière et finissante au baccalauréat en Sciences infirmières 2019.*

### UNE ACTIVITÉ DE GROUPE

L'activité de groupe semble être idéale pour obtenir la participation et l'attention des jeunes adolescents. Le besoin d'appartenance et celui d'acquiescer une indépendance familiale rendent les interactions, avec les pairs, essentielles pour le développement optimal de l'adolescent en quête de sa propre identité. Ainsi, l'apprentissage sera davantage efficace s'il est effectué auprès d'un groupe plutôt qu'individuellement, pour cette catégorie d'âge.

#### Le besoin d'appartenance

Dans cette période cruciale de l'évolution de l'être humain qu'est l'adolescence, le besoin d'appartenance est une des principales préoccupations des individus. En effet, les jeunes de 12 à 17 ans aspirent, en général, à s'identifier auprès d'un groupe de pairs et cherchent à entrer en relation avec les autres et être accepté par ceux-ci afin d'obtenir leur propre statut social (Gouvernement du Québec, 2017).

#### L'indépendance familiale

La recherche d'identité personnelle amène le jeune à se détacher de l'unité familiale et de s'identifier à un groupe de pairs. Cette action leur permet d'ailleurs d'acquiescer leur propre autonomie. Durant cette période, l'adolescent a toujours besoin d'autorité, mais se donne le droit de refuser certaines recommandations ou idées provenant des adultes et vont parfois imiter les comportements des pairs (Education of Early Childhood, n.d).

### LA PARTICIPATION

Dans le contexte communautaire spécifiquement, la maison des jeunes dans le cas présent, faire participer les jeunes est essentiel pour que l'activité fonctionne bien.

En effet, après une journée à l'école, les jeunes ne veulent pas passer leurs soirées à écouter l'intervenant parler de façon magistrale. La discussion et l'expérience sont des activités des plus intéressantes dans un contexte d'apprentissage auprès d'adolescents.

#### La discussion

Les jeunes peuvent, dans la discussion, s'exprimer et partager sur le sujet d'apprentissage désiré. Cette technique est d'ailleurs une excellente façon d'apprendre à connaître leurs habitudes et peut donner une idée de la direction à prendre pour les amener vers les informations à transmettre. L'ouverture de soi est une bonne idée, le jeune se sent égal avec l'intervenant ce qui facilite l'échange et l'efficacité de la discussion.

#### L'expérience

L'expérience, comme faire une recette, est le premier lieu de l'apprentissage et du développement des compétences. La vivre permet une réflexion d'analyse de la situation. Ainsi, vivre une expérience et l'analyser permet d'apprendre en décidant par exemple, ce que l'on améliorerait la prochaine fois (Béchar, 2012).

Effectuer une recette avec les jeunes permet également d'ouvrir l'esprit sur l'autonomie alimentaire. Effectivement, plusieurs études prouvent que les jeunes qui ont appris à cuisiner avec leurs parents, entre autres, développent de meilleures habitudes alimentaires étant adultes (Christiansen, et al., 2013; Diep et al., 2017).



## ÊTRE À JOUR

Les jeunes ont l'opportunité d'être très instruits et à jour dans les informations. En effet, ils ont plusieurs cours à l'école et ont généralement un accès illimité à internet. C'est pourquoi, lors d'une activité d'apprentissage, il est essentiel d'être à jour dans les informations à apporter.

Plusieurs sites effectuent des changements très rapides dès qu'il y a une nouveauté, par exemple, le nouveau guide alimentaire canadien (GAC). Effectivement, l'accès à certains articles concernant l'ancien guide n'était plus disponible quelques heures après la sortie du GAC 2019. Les sites internet comme Santé Canada ou *Excelso* permettent de valider et de donner l'heure juste sur plusieurs données.

## L'IMPLICATION DANS LE MILIEU COMMUNAUTAIRE

### Opportunité importante

Ce n'est pas toutes les familles qui ont accès aux informations et qui transmettent de saines habitudes de vie aux jeunes. C'est pourquoi l'implication dans un milieu communautaire est une valeur ajoutée dans le contexte de promotion d'une saine alimentation. De plus, ce sont des milieux avec une participation sur une base volontaire, c'est donc intéressant et facile d'aller donner de l'information de façon non forcée et non obligatoire, à des gens intéressés.



Image du domaine public. Repérée à Pixabay.com

### Retombée

Les retombées peuvent avoir de grands impacts dans le milieu communautaire simplement par la promotion de saines habitudes de vie. Une idée peut germer dans la tête des intervenants

et aller demander des subventions du gouvernement pour améliorer la santé des gens en communauté suite aux informations amenées par des professionnels de la santé comme les infirmières. Donner du temps puis avoir l'opportunité de voir de telles retombées est gratifiant et ajoute une valeur inestimable à la profession d'infirmière.

## SEMER DES GRAINES

Les jeunes sont de petites éponges, amener des informations dans un contexte plaisant peut avoir des effets à long terme. Comme une graine qu'on sème dans leurs têtes et au bon moment, celle-ci germera et pourra rappeler au jeune l'importance de faire attention à leur santé. Les changements de comportement à court et long terme sont profitables.

L'effet de groupe, la participation à des discussions et l'expérience font d'une activité d'apprentissage une activité unique et agréable qui favorise la retenue des informations. L'aspect communautaire est une bonne façon d'atteindre les jeunes et d'avoir une portée d'envergure.

## RÉFÉRENCES

- Béchar, J. (2012) DAIP-HEC Montréal. Mieux comprendre l'apprentissage expérientiel. Journée de la pédagogie. Récupéré de [https://www.hec.ca/daip/compte\\_rendu\\_evenements/journee\\_es\\_pedagogie/PresentationJPB.pdf](https://www.hec.ca/daip/compte_rendu_evenements/journee_es_pedagogie/PresentationJPB.pdf)
- Christiansen, K. M. H., et al. (2013). "Environmental Factors That Impact the Eating Behaviors of Low-income African American Adolescents in Baltimore City." *Journal of Nutrition Education & Behavior* 45(6): 652-660.
- Diep, C. S., et al. (2017). "Culture and Diet Among Chinese American Children Aged 9-13 Years: A Qualitative Study." *Journal of Nutrition Education & Behavior* 49(4): 275-284.
- Education of Early Childhood Department. Le milieu d'apprentissage. Gouvernement de Nouvelle-Écosse. Récupéré de : <https://www.ed.gov.nl.ca/edu/k12/french/immersion/science/shumaines/pro6/6enseignant.pdf>
- Gouvernement du Québec. (2017). *Adolescence Normative*. CISSS. Gouvernement du Québec. Récupéré de : [https://www.ciiss-ca.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/Services\\_offerts/Enfants-Jeunes-Famille/Adolescence\\_normative.pdf](https://www.ciiss-ca.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/Services_offerts/Enfants-Jeunes-Famille/Adolescence_normative.pdf)