

ENSEIGNER LA SANTÉ ALIMENTAIRE À DES ADOLESCENTES EN CENTRE JEUNESSE : UN DÉFI NOURISSANT!

Marie-Ève Fortin, Infirmière et Finissante au Baccalauréat en Sciences Infirmières, 2019

INTRODUCTION À LA PROBLÉMATIQUE

Dans un rapport publié par l'Institut de la statistique du Québec réalisé par Pica et al. (2012) auprès des jeunes, les principaux comportements alimentaires malsains observés sont la consommation excessive de boissons sucrées, de mets salés et gras ainsi que la carence en fruits et légumes. Dans cette même étude, les auteurs affirment que c'est près du tiers des élèves du secondaire qui consomment des boissons sucrées, des grignotines ou des sucreries au moins 1 fois par jour. Le développement de l'estime de soi et de l'image corporelle durant l'adolescence constitue un des facteurs qui peut influencer les habitudes alimentaires des jeunes (Urdan, Pajares, & Bandura, 2008). Dans une collecte de données réalisées auprès de jeunes en centre jeunesse, c'est 80 % des adolescentes qui ont répondu qu'elles consommaient *souvent* ou *toujours* des boissons sucrées. Concernant la consommation d'au moins trois repas par jour, la pratique hebdomadaire d'activités physiques ainsi que la prise du déjeuner, c'est seulement 20 % des répondantes qui le font toujours. Devant cette problématique, un programme d'éducation à de saines habitudes alimentaires a été réalisé pour des adolescentes en centre jeunesse.

PROGRAMME POUR LES JEUNES EN CENTRE JEUNESSE

Les participantes

Le programme a été conçu pour les jeunes adolescentes de 12 à 17 ans qui résident dans un centre jeunesse. Il s'agit de jeunes filles vulnérables vivant des difficultés d'adaptation multiples (Savard, 2017). Ces adolescentes vivent en groupe dans des résidences et sont accompagnées d'éducatrices spécialisées dans leur quotidien, mais également hebdomadairement d'une équipe complète de travailleurs sociaux, psychologues, infirmiers, médecins, etc.



Image du domaine public. Repérée à pixabay.com

Les stratégies éducatives utilisées

Le programme d'éducation à de saines habitudes alimentaires a été conçu de manière stratégique, en tenant compte des caractéristiques des participantes. Il s'est déroulé sur deux rencontres d'une heure et demi chacune, notamment pour permettre de soutenir la motivation des participantes. L'intervention avait pour but principalement de démystifier les comportements alimentaires et d'acquérir des connaissances générales sur l'alimentation. Il était également important que le programme soit interactif et qu'il permette aux jeunes de décrocher de leur journée à l'école.

Le programme contenait alors très peu d'exposés magistraux et les stratégies éducatives étaient variées. Des mises en situation, des jeux d'associations et de création, de courts vidéos ainsi que des discussions de groupe ont été utilisés pour faciliter l'apprentissage.



Le cadre théorique

Basée sur le modèle de Bandura ou théorie cognitive, l'expérience d'apprentissage visait une augmentation du sentiment d'efficacité personnelle. Selon cette théorie, l'auto-efficacité influence la façon dont les personnes agissent, leurs croyances et leur motivation (Combremont & Duarte, 2016). L'auto-efficacité a notamment été exploré dans l'activité de création d'une recette en groupe, où les adolescentes avaient chacune un rôle à accomplir. La mise en place d'objectifs d'amélioration d'une habitude alimentaire a aussi amené

les participantes à relever un défi personnel, qu'elle choisissait librement. Les interventions en groupe ont encouragé le modelage, la verbalisation d'encouragements et de feedbacks positifs, l'expression des préoccupations par rapport au poids ainsi que l'exploration d'expériences antérieures sur les changements alimentaires.



Image du domaine public. Repérée à [pexels.com](https://www.pexels.com)

RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE INFIRMIÈRE

Les stratégies ayant le mieux fonctionnés avec cette clientèle ont été les mises en situations et les quiz vrais ou faux. L'étudiante note également la réussite de la création d'une recette en groupe, qui a d'ailleurs renforcé le lien de confiance entre les filles et l'étudiante. Le renforcement du lien de confiance a ensuite conduit les filles à s'exprimer de manière plus honnête en regard à leurs habitudes alimentaires. En vue d'une prochaine intervention avec cette clientèle, il serait primordial de débiter avec une activité qui favorise l'établissement d'un lien de confiance. Des rencontres répétées de courtes durées comportant nécessairement des activités participatives seraient aussi à préconiser, afin de soutenir leur motivation. De plus, l'utilisation du modèle de Bandura est tout à fait recommandé chez les adolescents, qui contruisent activement leur confiance en soi durant l'adolescence. Les activités favorisant un sentiment d'auto-efficacité permettent ainsi aux jeunes d'acquérir une fierté qui leur permettent de croire en leurs capacités.

Enfin, afin de faciliter un tel programme au sein d'une clientèle en centre jeunesse, il ne faut pas oublier que la collaboration des éducatrices spécialisées avec l'étudiante est essentielle. Leur relation de proximité avec les adolescentes est un atout que l'étudiante doit utiliser afin de mieux connaître sa clientèle.

RÉFÉRENCES

- Combremont, E., & Duarte, D. (2016). *Interventions infirmières visant à augmenter l'efficacité personnelle pour améliorer l'alimentation chez les patients atteints d'insuffisance cardiaque*. Haute Ecole de Santé de Fribourg. Repéré à : <https://core.ac.uk/download/pdf/95742945.pdf>
- Pica, L. A., Traoré, I., Bernèche, F., Laprise, P., Cazale, L., Camirand, H., Berthelot, M., Plante, N. (2012). *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie*. Québec, QC: Institut de la statistique du Québec. Repéré à <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire1.pdf>
- Savard, L. (2017). Annie Barette, Infirmière en Centre jeunesse. *Perspective infirmière*, 14(5), 9-10.
- Urdan, T. C., Pajares, F., & Bandura, A. (2008). *Les adolescents : leur sentiment d'efficacité personnelle et leur choix de carrière*. Québec: Septembre.