

Equilibre alimentaire et hygiène de vie

Premières animations qui marquent le début d'une action en faveur du droit à la santé

Chaque individu a le droit d'exercer ses droits sociaux en connaissance de cause. Le droit à la santé, et en particulier le droit à une alimentation équilibrée et à une bonne hygiène de vie, est un de ces droits sociaux sur lequel les personnes en formation à Lire et Ecrire Centre-Mons-Borinage souhaitaient travailler. Les animations proposées autour de ces deux thèmes et la commission santé mise en place pour permettre aux participants intéressés de s'investir davantage ont permis de ne pas en rester là et de mettre sur pied d'autres activités concrétisant l'accès à la santé pour tous.

Contexte et point de départ

L'alphabétisation n'est pas qu'un simple apprentissage de la lecture et de l'écriture. C'est aussi un instrument pour comprendre le monde dans lequel nous vivons et pour développer des stratégies de changement social. C'est dans ce contexte que nous avons mis en place il y a 3 ans une commission participative des apprenants.¹

C'est par le biais de cette commission que nous avons consulté les personnes en formation dans notre régionale sur les thématiques qu'elles souhaitaient aborder collectivement. Un des thèmes retenus suite à un référendum organisé par les représentants des apprenants à la commission était la santé. Pour connaître les attentes de chacun et la manière dont il souhaitait voir aborder cette question, une nouvelle enquête a été réalisée. Le dépouillement de cette enquête a fait apparaître que c'étaient l'alimentation

et l'hygiène qui remportaient le maximum de suffrages auprès des apprenants.

Mise en place des activités

La mise en route des animations s'est déroulée de la même manière pour les deux thèmes. L'animatrice chargée de la problématique santé au sein de la régionale est passée dans les groupes pour informer les apprenants.

Les interventions et les animations ont eu lieu en collaboration avec l'Observatoire de la santé de la Province du Hainaut, la Ville de La Louvière², Santé 21³ et le Centre local de la Promotion de la Santé de Mons-Soignies. Ce partenariat a apporté un soutien dans l'élaboration des animations mais également une réflexion plus globale sur la démarche poursuivie.

Les supports d'animation ont été choisis pour leur diversité afin que chaque

apprenant puisse trouver un point d'accroche qui lui convienne.

Les dates des animations santé, mais aussi de toutes les activités organisées par la régionale, ont été notées dans l'*agenda des apprenants*. Cet agenda permet aux participants de se situer dans le temps et de choisir ce à quoi ils souhaitent participer. Elaboré dans le cadre de la formation, il est aussi conçu pour que les participants puissent y noter leurs activités privées, ce qui leur permet une meilleure gestion de leur emploi du temps et une meilleure articulation formation/vie sociale et familiale.

Chaque stade de l'activité était évalué en groupe au début de la séance qui suivait, ce qui permettait aux personnes n'ayant pas participé à une séance de recevoir un minimum d'informations pour reprendre le train en marche et à celles qui étaient présentes de se réapproprier la démarche et son contenu de manière dynamique.

L'alimentation

Trois cycles ont été proposés aux participants d'octobre à décembre 2006 :

1. l'impact de l'alimentation sur la santé
2. qu'est-ce qu'une bonne alimentation, que manger et comment ?
3. les régimes 'plaisirs' et les régimes 'dangers'.

Chaque cycle se composait de quatre séances, à raison d'un après-midi par semaine. Chacune des séances faisait l'objet d'une animation spécifique sur le thème choisi :

- 1ère séance : intervention de professionnels sur leur lieu de travail ou dans les locaux de la régionale (diététicienne, médecin, infirmière) ;

- 2ème séance : projection de séquences filmées (exemples : le film *Super size me*, des extraits d'un DVD sur les petits déjeuners) ;

- 3ème séance : animation à partir de jeux tels que le quiz des Mutualités chrétiennes *Gargouilli*, un jeu sur la pyramide alimentaire,... ;

- 4ème séance : évaluation et préparation de fiches-synthèses pouvant servir comme outils de référence pour une alimentation équilibrée.

Et en activité finale, les participants ont organisé un repas de fin d'année où étaient mis en pratique les préceptes alimentaires travaillés durant tout le semestre. L'ensemble des apprenants de la régionale ainsi que les partenaires des animations santé (ainsi que d'autres partenaires de Lire et Ecrire), y étaient cordialement invités ! Lors de cette fête, une exposition sur le sucre dans l'alimentation, un quiz-concours sur l'équilibre alimentaire, la farde contenant les fiches-synthèses des animations... étaient proposés pour sensibiliser l'ensemble des participants au travail réalisé par le groupe santé.

L'hygiène de vie

Le projet santé développé en 2006 s'est poursuivi avec la question de l'hygiène au cours du premier semestre 2007. Les animations avaient plus précisément pour thèmes :

1. l'hygiène, c'est quoi ?
2. l'hygiène des mains et le métier d'hygiéniste
3. les soins à donner aux bébés
4. l'apprentissage de la propreté des petits
5. les adolescents et la puberté.



Repas diététique de fin d'année

Ces animations ont pu être réalisées grâce à la mise en place de nouveaux partenariats avec des organisations spécialisées dans le domaine : l'asbl Question Santé, l'ONE et l'Hôpital de Jolimont.

Implication des participants

Les initiatives partent toutes de la commission participative. Ce sont les participants eux-mêmes qui s'informent entre eux. Les enjeux et la finalité sont également discutés et négociés collectivement avec les apprenants. Les décisions sont prises en commission et les délégués informent leurs groupes respectifs. Lorsque certaines initiatives ou contacts sont pris par l'équipe pédagogique, chaque formateur en informe les groupes dont il est responsable.

De manière à structurer au mieux le travail autour de la santé, une sous-commission 'santé' réunissant des apprenants attachés à cette thématique a vu le jour début 2007. Cette commission a repris la préparation des animations santé qui sont ensuite proposées à l'ensemble des stagiaires. Un travail d'appropriation du thème de l'animation est réalisé en commission. Celui-ci se concrétise par la rencontre de personnes ressources, la recherche et la lecture de documents, la simplification de l'information, etc.

De nouvelles activités, de nouveaux partenariats

Une attente particulière des apprenants était de pouvoir mettre sur pied un atelier autour du lien entre l'exercice physique et la santé. Pour y répondre, un **atelier Bouger, c'est bon pour la santé** a été organisé durant le congé de Pâques, en avril 2007.

La préparation de l'atelier s'est faite en partenariat avec l'asbl Promusport de la Ville de La Louvière et Infor Santé. L'animation a été réalisée en partenariat avec les Mutualités chrétiennes. L'objectif était de montrer qu'il est possible de pratiquer du sport à moindres frais et que la pratique d'une activité physique est accessible à tous. La question de la pratique sportive à domicile, seul ou en famille, sans budget spécifique – contrairement à l'inscription dans une salle de sport – a été débattue avec les participants.

Durant le second semestre 2007, la commission santé a développé deux actions spécifiques :

1. la **visite** du salon *Eglantine* en novembre 2007 à La Louvière **sur le thème de *L'eau source de vie... A la découverte de l'or bleu !*** Suite à cette visite, les participants se sont lancés dans la réalisation d'un DVD où ils témoignent de l'intérêt d'être acteurs dans des animations santé. Ce DVD pourra servir d'outil pédagogique, notamment dans les groupes d'alphabétisation.
2. l'élaboration d'un **partenariat avec les *Magasins Citoyens* du CPAS de La Louvière** dont l'objectif était de faire connaître cette structure au public en formation à Lire et Ecrire. Dans un premier temps, la brochure de présentation du CPAS a été retravaillée avec les apprenants pour la rendre accessible à un public en difficulté de lecture et d'écriture et, depuis janvier 2008, les activités 'bien-être' des *Magasins Citoyens* – coiffure, esthétique, restaurant diététique, zen (relaxation, massage...) – sont proposées aux apprenants de Lire et Ecrire à des conditions intéressantes.



Les Magasins Citoyens



Echange de pratiques

L'Observatoire de la Santé du Hainaut a souhaité faire part de notre travail sur les questions de santé à l'ensemble de ses partenaires. Dans ce cadre, l'animatrice santé et la coordinatrice pédagogique de la régionale ont eu l'occasion, en décembre 2007, de présenter à ces associations la manière dont, à Lire et Ecrire, on travaille sur ce thème avec les stagiaires. L'intérêt de la démarche était principalement de pouvoir échanger sur nos pratiques respectives : d'une part en faisant connaître nos animations santé dont ces associations – qui travaillent avec un public assez semblable au nôtre – pourraient s'inspirer, et d'autre part en récoltant auprès d'elles des idées d'actions que nous pourrions à notre tour mettre en œuvre.

Un premier bilan

A Lire et Ecrire, nous ne sommes pas des experts pour traiter des questions de santé. Cependant, la demande d'y travailler venant des apprenants, et conscients qu'une partie de notre public n'a pas accès à l'information et se sent exclu de nombreuses actions, nous avons décidé de relever le défi.

Pour nous y aider, nous avons établi un certain nombre de partenariats. Grâce à

ceux-ci, nous avons pu faire un 'tri' dans la masse d'informations sur le sujet (informations parfois contradictoires !) et travailler en tandem avec les partenaires et les apprenants pour rendre l'information accessible.

Ces partenaires nous ont aussi fait découvrir un grand nombre d'outils pédagogiques (jeux, DVD,...) qui nous ont permis d'aborder de manière originale toute une série de questions autour de la thématique santé, très souvent liée à l'identité culturelle (alimentation, hygiène,...).

Il s'agit là d'une belle expérience de partage de connaissances et de collaborations qui nous ont permis de nous enrichir mutuellement.

Equipe pédagogique Lire et Ecrire Centre-Mons-Borinage

1. Voir : *Une commission participative déjà bien rôdée... mais qui ne cesse d'évoluer*, in *Journal de l'alpha*, n°153, juin-juillet 2006, pp. 48-51.

2. Dans le cadre du programme Villes-Santé de l'OMS, la Ville de La Louvière a développé un projet 'santé' en créant, avec les acteurs locaux et les institutions, un programme d'actions permettant de mener des activités pour promouvoir la santé.

3. L'appellation 'Santé 21' vient du Programme 'Santé Pour Tous' de l'OMS qui, en 1998, a défini 21 buts à atteindre en matière de santé pour le 21ème siècle.