

Comment parler de l'alimentation avec nos patients ? Deux initiatives à partager

Bénédicte Dubois,
kinésithérapeute
et **Anne Lixon,**
assistante
sociale, maison
médicale Alpha
santé.

.....

La maison médicale Alpha Santé a mis sur pied, en collaboration avec Cultures et santé, un programme centré sur l'alimentation. Loin des « bonnes prescriptions diététiques », l'équipe a voulu rencontrer le contexte de vie, les représentations, les souhaits de ses patients pour cheminer avec eux et élargir leurs possibilités de choix alimentaires. Le succès rencontré dans ce programme suggère de l'étendre plus largement dans le quartier.

.....

De par ces dimensions multifactorielles, il nous est apparu intéressant d'aborder ce thème avec les patients de la maison médicale pour stimuler notre réflexion commune et favoriser les échanges entre professionnels de la maison médicale et les patients mais aussi entre les patients eux-mêmes.

Pour mener à bien ce projet, nous avons fait appel à l'association Cultures et Santé où nous avons suivi une formation sur les outils disponibles pour aborder l'alimentation avec la population. Plusieurs réunions avec eux nous ont permis de préciser notre projet et de fixer le cadre de notre collaboration. Nous souhaitons tester nos connaissances communes relatives à l'alimentation de manière ludique et créer du lien d'abord avec la population qui fréquente la maison médicale mais aussi avec celle de notre quartier.

Le travail avec Cultures et Santé

Cultures et Santé a proposé en phase exploratoire une dizaine d'animations basées sur l'outil « Alimentation Atout Prix » dans le but d'identifier le public de la maison médicale tant sur ses représentations que sur ses habitudes alimentaires. Ces animations ont eu lieu d'octobre à décembre 2008 durant les consultations libres des médecins à des moments variés de la journée afin de toucher l'ensemble de notre population. Le recueil des paroles des patients s'est concrétisé grâce à un support visuel réalisé par une graphiste qui a traduit en dessin les échanges entre patients. Cette technique permet de stimuler la participation de chacun et d'intégrer les patients en cours de route, de créer des échanges supplémentaires en rendant le discours écrit accessible au plus grand nombre.

Les animations basées sur l'outil « Alimentation Atout Prix » ont été déclinées en trois phases :

- l'acte d'achat : « comment identifier les facteurs influençant nos comportements en matière d'achat alimentaire ? » ;

Le comportement alimentaire fait appel à différentes dimensions. Il est en lien direct avec notre état de santé (allergies, pathologies, âge...) nos modes de vie (famille, entourage, savoir-faire culinaire, circonstances des repas, activité physique, addictions ...), nos conditions socio-économiques (revenus, niveau de vie, milieu socioculturel...), notre environnement (climat, situation géographique, milieu écologique, agriculture, production industrielle ou artisanale, cadre de vie urbain ou rural, habitat...), la politique (législation, dispositif de santé, promotions et campagnes de prévention...), la culture, nos normes et valeurs (éducation, formation, religion, croyances, modes, médias), nos facteurs psychologiques (notre vulnérabilité, notre histoire personnelle, notre estime de soi ...) et enfin notre affectivité (le plaisir, les goûts et les dégoûts, la sensibilité, la convivialité, ...).

Mots clefs : alimentation, maison médicale, participation des patients, culture et santé.



- la préparation de repas : « faire émerger les causes qui influent sur les idées de préparation, les envies ou non qui y sont liées » ;
- le fait de manger : « cibler les comportements, les habitudes, les rituels... ».

Lors de chaque animation, un rappel des précédentes a été fait afin de les resituer dans un cadre plus global.

La dizaine d'animations a permis de relever l'ensemble des préoccupations des patients concernant l'alimentation comme le rapport qualité/prix, la santé, la lecture des étiquettes, les courses, etc. Pour conclure cette collaboration, Cultures et Santé nous a soumis un rapport d'évaluation intermédiaire et des pistes de travail possible suite aux demandes exprimées par les patients. Nous avons discuté longuement avec Cultures et Santé sur la manière de poursuivre le travail mis en place. Il nous semblait que l'animation par des intervenants extérieurs permettait aux patients de s'exprimer plus librement sans avoir peur du jugement.

Les échanges avec Cultures et Santé ont été formatifs tant sur la façon d'aborder le sujet dans sa globalité que sur la manière non culpabilisante d'échanger avec le public de la salle d'attente de la maison médicale. Ils nous ont permis de dépasser nos craintes et de nous lancer dans l'aventure.

L'évaluation faite avec Cultures et Santé a dégagé différents thèmes : les dates de péremption, la lecture des étiquettes, l'aspect marketing (qu'est-ce qui nous fait acheter tel ou tel produit ?), la façon dont on fait les courses. Quelle que soit la thématique abordée, notre objectif est la construction de savoirs en collectif : commencer par déconstruire pour ensuite reconstruire avec les participants en partant de leurs connaissances, en profitant de la spontanéité qui existe en salle d'attente lors des consultations libres, en exploitant le côté ludique des animations...

Nous proposons une animation par mois, pendant une consultation libre ce qui assure d'avoir un public « disponible ». Des affiches et des invitations distribuées à l'accueil et par

les membres de l'équipe permettent de stimuler la population et de drainer des personnes intéressées par le sujet. Lors de plusieurs animations, des patients nous ont rejoints par intérêt pour le sujet et pas parce qu'ils venaient à la consultation.

Plongée dans l'inconnu : la lecture des étiquettes !

Notre première animation répondait au désir du public fréquentant la maison médicale d'être aidé dans le dédale des indications apparaissant sur les étiquettes¹.

Nous avons quadrillé l'animation en plusieurs points tout en étant attentifs à laisser les patients parler librement sur le thème :

- lit-on les étiquettes des produits qu'on achète ? ;
- quelles sont les raisons pour lesquelles on les lit ? ;
- quand on les lit, à quoi fait-on attention ?

Plusieurs points ont été approfondis suite aux réactions des patients, à savoir les allégations, les additifs, les prix, l'origine des produits, la date de péremption, la garantie bio, etc. Proposée à deux reprises, cette animation a révélé des préoccupations communes au cours des deux sessions.

L'exercice pratique de lecture des étiquettes a fait ressortir la difficulté de les lire à cause des caractères trop petits, des termes incompréhensibles employés à propos des additifs et des conservateurs, du nombre trop important d'informations écrites, du manque de connaissances, etc. Les échanges entre patients ont porté aussi sur leurs valeurs (*Je ne consomme pas des produits qui viennent de pays où les droits de l'homme ne sont pas respectés*), sur l'attention qu'ils apportent à tel ou tel aspect d'un produit (*A quoi ça sert de manger des fraises deux mois à l'avance si elles viennent d'Espagne ; autant manger des fraises belges !*).

Ces animations ont permis d'avoir une réflexion

Comment parler de l'alimentation avec nos patients ? Deux initiatives à partager

constructive entre patients, un débat riche en idées mais aussi sur les positionnements de chacun face à notre société, à notre consommation,...

Un document reprenant les additifs inoffensifs et nocifs a été distribué en fin d'animation aux patients qui le souhaitaient

Acheter

Pour les animations suivantes, nous avons abordé la question des achats alimentaires tant les questions du coût de l'alimentation et de la variété des repas reviennent souvent lors des consultations.

L'affiche et nos cartons d'invitation donnés à tout qui venait à la maison médicale proposaient comme sujet « *Se nourrir à quel prix ?* »² en demandant aux intéressés de venir avec leur liste habituelle de courses pour les repas. Nos objectifs, outre stimuler les réflexions en matière de coût et de variétés des aliments, se voulaient un encouragement aux échanges sur l'équilibre des repas à moindre coût, l'émergence des connaissances, des pratiques, des

habitudes à ce sujet et leur importance sur le budget familial.

Les questions abordées entre patients se rapportèrent à la liste des achats, au temps qu'on y consacrait avec ou sans plaisir, aux endroits (grandes surfaces, chez le boucher, le poissonnier, au marché du Midi ou de l'abattoir...), à l'attention portée ou non aux promotions, marques, carte de fidélité, ...

Des trucs et astuces ont été échangés pour équilibrer ses repas à moindre coût (*manger une fois par semaine des haricots ou des lentilles, faire attention aux saisons en achetant les fruits et légumes, acheter belge,...*). La nécessité de faire du sport a également été évoquée. Le regard sur la pyramide alimentaire a permis de débattre sur les boissons et les produits laitiers qu'on avait quelque peu oubliés.

Comment diminuer le coût des achats alimentaires tout en ayant un bon rapport qualité/prix est une question qui préoccupe la majorité des patients. Les échanges ont été fructueux même si cette animation a été globalement plus difficile à mener que les précédentes. Elle touchait sans doute à un domaine plus personnel à savoir l'argent que l'on va dépenser pour le poste alimentation et sa part dans le budget.

Un outil pour tester ses connaissances

Parallèlement à ces animations, des fiches 'Quiz' ont été élaborées et distribuées aux patients qui le souhaitent. Baptisées « Pour patienter malin », elles présentent au recto un questionnaire pour tester ses connaissances sous forme de vrai ou faux, oui ou non, chercher l'intrus, choix multiples à relier, cases à cocher, etc. Au verso, on trouve les réponses au test et une information sur le sujet traité ainsi que des références de sites ou de livres pour se documenter de manière plus approfondie. A ce jour, dix fiches ont été créées. Certaines se rapportent à la conservation des aliments³, d'autres sont davantage centrées sur les types d'aliments⁴. Enfin, une fiche propose de tester ses connaissances en matière de calories⁵. Ces fiches récoltent un vif succès auprès des patients, elles permettent des échanges entre eux et avec les accueillantes qui les leur proposent.





Voici deux exemples de partage entre patients ou avec l'accueillante. Une patiente d'origine étrangère parlant approximativement le français et ayant des difficultés de compréhension a lu avec l'accueillante la fiche « Armoire ou frigo – Conserver des aliments ». Elles ont commencé à y répondre en échangeant leur savoir-faire en matière de conservation. La patiente a repris deux autres fiches avec elle dans l'intention d'en parler à ses enfants et d'y répondre ensemble sous forme de jeu. Cette anecdote montre les effets de transitivité que peut donner ce test 'Quiz'.

Un autre échange a eu lieu avec un patient travaillant dans le secteur horeca au sujet de la fiche « Il n'y a plus de saison, Madame ! – Mangez des fruits et légumes... de saison ! ». Il n'avait jamais imaginé que les aliments qu'il utilisait en cuisine pouvaient venir de si loin. La réflexion relative au nombre de kilomètres parcourus lui a ouvert les yeux. Il fera dorénavant attention à cet aspect avant d'acheter les denrées pour son restaurant.

Les fiches 'Quiz' ont été proposées à d'autres maisons médicales ainsi qu'une évaluation par ces dernières afin de vérifier l'intérêt de l'équipe et des patients pour la démarche et sa faisabilité à une plus grande échelle. Le retour que nous en avons eu était globalement positif. Cela nous a permis de voir les améliorations à apporter à la démarche afin qu'elle touche un public plus diversifié. Ainsi, il nous a été suggéré de mettre au point une animation visant à présenter les fiches aux patients soit de façon collective soit de façon plus individuelle. L'abord collectif aboutit à plus de discussions interactives entre les patients eux-mêmes ainsi qu'un partage d'informations. Ces fiches ont également été jugées trop complexes par une série de maisons médicales. Néanmoins, notre expérience montre que si une accueillante prend le temps d'expliquer la fiche aux patients, l'échange est très constructif

Les contacts et le travail en externe

Notre objectif n'est pas d'approcher seulement les patients de la maison médicale mais aussi de sortir de nos quatre murs à la rencontre de la

population du quartier. C'est ainsi que nous avons répondu à l'appel de « l'asbl Avenir » dont les activités touchent deux publics :

- les enfants : école de devoirs pour les enfants du primaire, animation le mercredi après-midi et pendant les vacances scolaires ;
- les adultes : cours d'alphabétisation pour les parents, pour la plupart d'origine maghrébine.

L'asbl nous a conviés à leur fête de fin d'année pour présenter notre outil et organiser une animation sur l'alimentation, fil conducteur de leurs activités de cette année. Trois fiches 'Quiz' ont été distribuées par table où « chaque équipe » a pris le temps de les compléter. Un moment d'échanges a permis de poursuivre la réflexion au sujet de ces fiches et à tout un chacun de vérifier ses réponses. Suite au succès de cette animation, nous envisageons une collaboration plus régulière cette année.

Les perspectives

Nous comptons développer des collaborations avec les asbl du quartier afin d'y rencontrer un public plus large que celui qui fréquente notre maison médicale. C'est ainsi que des contacts ont été pris avec l'asbl Bouillon de cultures dans le cadre des ateliers qu'elle a mis sur pied sur l'alimentation et qui réunissent des femmes belges, turques et maghrébines.

Nous envisageons bien sûr de continuer à distribuer des fiches 'Quiz' et de proposer des animations en salle d'attente. Mais ce travail a pour but également de constituer un groupe de patients qui serait intéressé à s'engager davantage, d'être moteur d'un projet partant d'eux-mêmes. Des idées ont déjà été émises lors de nos rencontres telles que échanger des recettes économiques, écologiques ; préparer un aliment de multiples manières différentes, aller au marché ensemble, etc.

Notre expérience, encore fort jeune, présente l'avantage de l'enthousiasme et du dynamisme qui la caractérise. Les fiches 'Quiz' ont un bel avenir devant elles car outre la réflexion qu'elles suscitent elles permettent de rompre la routine de lecture des magazines en attendant son tour chez le médecin. Les animations soulèvent une réflexion et un échange d'avis qui crée du lien

Comment parler de l'alimentation avec nos patients ? Deux initiatives à partager

permettant aux gens d'aller à la rencontre des uns et des autres et d'éveiller, dans le futur, un groupe moteur pouvant prendre le relais pour porter le projet ensemble. ●

(1) Pour préparer cette rencontre nous nous sommes inspirés de :

- *La santé fait vendre*, une réalisation du service Education Permanente Question Santé asbl ;
- *L'envers des étiquettes*, Charles Wart, édition Amyris, 2007.
- Le site du CRIOC (Centre de recherche et d'information des consommateurs) ;
- Le site du Réseau des consommateurs responsables.

(2) Notre préparation s'est faite essentiellement à partir de l'outil « Alimentation Atout Prix ». Des affichettes ont été apposées lors de cette séance. Elles avaient pour thème :

- le calendrier des fruits et légumes frais ;
- le coût des fruits et légumes ;
- le coût des produits laitiers ;
- le remplacement de la viande, du poisson ou des œufs de temps en temps ;
- la pyramide alimentaire.

(3) 'un vent de fraîcheur' – 'du bon usage du froid ; trucs et astuces' – 'Conservez, récupérez, économisez ! ; Armoire ou frigo' – 'Conserver des aliments'.

(4) 'De l'énergie pour le corps – Pain, pâtes, riz, ...' ; 'Tout baigne dans l'huile – Ni trop ni trop peu' ; 'C'est à boire qu'il nous faut – A l'eau, à l'eau' ; 'Etes-vous viande ou poisson – Viande ou poisson ou œufs ou soja ou amandes ou fromage ou pois cassés ou... !' ; 'Il n'y a plus de saisons, Madame ! – Mangez des fruits et légumes de saison !' ; 'Ô lait, ô lait, olé, olé... - L'amour ça rend beau les laids' (Carlos).

(5) 'Dépenser ce que l'on consomme - consommer ce que l'on dépense – trouver l'équilibre'.