

INTRODUCTION

Outils de succès

Idées d'activités pour assurer le succès des programmes de nutrition prénatale dans les communautés inuites et des Premières nations

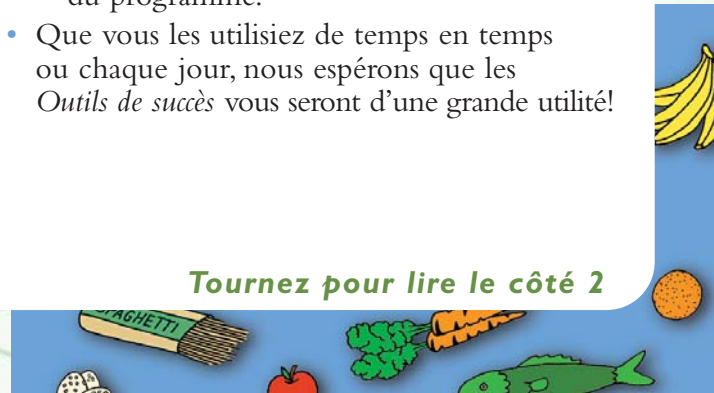


Bienvenue aux Outils de succès!

- Nous avons demandé aux intervenantes du PCNP de toutes les régions du pays de nous donner des conseils et des idées sur les « ingrédients » qui fonctionnent pour elles. Dans ce cartable, vous trouverez leurs outils de succès.
- Les idées sont groupées par sujets.
- Vous n'aurez qu'à prendre une fiche dans ce cartable lorsque vous serez à la recherche de nouvelles idées.
- Utilisez ce cartable de fiches avec d'autres ressources :
 - Le *Guide du PCNP* qui donne plus de renseignements sur le PCNP et comprend des activités clés liées aux éléments de base du programme.
 - Le manuel *Assurons à bébé un départ santé* qui contient aussi de l'information importante sur les éléments de base du programme.
- Que vous les utilisiez de temps en temps ou chaque jour, nous espérons que les *Outils de succès* vous seront d'une grande utilité!

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



(côté 2)

Quelques notes sur les conseils

- Les conseils présentés sur ces fiches viennent de nombreuses sources. Les intervenantes du PCNP, les infirmières et les diététistes ou nutritionnistes ne se gênent pas pour partager et adapter les idées! Ce n'est pas toujours facile de savoir qui a été la première à avoir une idée particulière.
- Un grand nombre de conseils ont été présentés par des intervenantes du PCNP. Vous verrez le nom de la personne sous le conseil. Si la personne n'a pas donné son nom, vous verrez « Une intervenante du PCNP ».
- D'autres conseils nous ont été transmis par des nutritionnistes régionales ou proviennent de rapports sur les réussites des projets.
- D'autres ont été tirés de documents de Santé Canada et d'autres outils pratiques liés à la grossesse, à l'allaitement et à l'alimentation des bébés.

Nous cherchons toujours d'autres conseils à partager. Envoyez-nous les vôtres!

- Il y a des fiches vierges derrière cette fiche que vous pouvez nous envoyer par la poste.
- Ou vous pouvez nous **TÉLÉCOPIER** vos idées au 613-952-5244

Suite du recto

ENVOYEZ-NOUS VOS IDÉES!

Est-ce que vous avez des idées qui pourraient devenir d'excellentes fiches d'outils à partager avec d'autres intervenantes du PCNP? Inscrivez-les sur cette fiche et envoyez-les-nous. S'il n'y a pas assez d'espace sur cette fiche, vous n'avez qu'à utiliser une autre feuille.

Votre nom : _____

Communauté : _____

N° de téléphone : _____

(au cas où nous aurions besoin de vous poser des questions sur l'activité)

Est-ce que nous pouvons utiliser votre nom sur la fiche? OUI NON

Nom de l'activité : _____

Combien de personnes peuvent participer à cette activité? _____

Combien de fois faites-vous cette activité? _____

De quoi avez-vous besoin pour cette activité? (documents spéciaux ou outils d'enseignement? stylos/marqueurs/papier pour affiches? une cuisine et des ustensiles de cuisine? des aliments? Les partenaires peuvent-ils participer?)

Comment faites-vous cette activité? _____

Quels messages clés les femmes peuvent-elles apprendre grâce à cette activité? _____

APPOSEZ
UN TIMBRE
ICI

Idées pour la boîte de fiches d'outils
Bureau national du PCNP
Direction générale de la santé des Premières nations
et des Inuits, Santé Canada
Édifice Jeanne-Mance, 20^e étage
Pré Tunney, IA 1920D
Ottawa, ON K1A 0K9

ENVOYEZ-NOUS VOS IDÉES!

Est-ce que vous avez des idées qui pourraient devenir d'excellentes fiches d'outils à partager avec d'autres intervenantes du PCNP? Inscrivez-les sur cette fiche et envoyez-les-nous. S'il n'y a pas assez d'espace sur cette fiche, vous n'avez qu'à utiliser une autre feuille.

Votre nom : _____

Communauté : _____

N° de téléphone : _____

(au cas où nous aurions besoin de vous poser des questions sur l'activité)

Est-ce que nous pouvons utiliser votre nom sur la fiche? OUI NON

Nom de l'activité : _____

Combien de personnes peuvent participer à cette activité? _____

Combien de fois faites-vous cette activité? _____

De quoi avez-vous besoin pour cette activité? (documents spéciaux ou outils d'enseignement? stylos/marqueurs/papier pour affiches? une cuisine et des ustensiles de cuisine? des aliments? Les partenaires peuvent-ils participer?)

Comment faites-vous cette activité? _____

Quels messages clés les femmes peuvent-elles apprendre grâce à cette activité? _____

APPOSEZ
UN TIMBRE
ICI

Idées pour la boîte de fiches d'outils
Bureau national du PCNP
Direction générale de la santé des Premières nations
et des Inuits, Santé Canada
Édifce Jeanne-Mance, 20^e étage
Pré Tunney, IA 1920D
Ottawa, ON K1A 0K9

ENVOYEZ-NOUS VOS IDÉES!

Est-ce que vous avez des idées qui pourraient devenir d'excellentes fiches d'outils à partager avec d'autres intervenantes du PCNP? Inscrivez-les sur cette fiche et envoyez-les-nous. S'il n'y a pas assez d'espace sur cette fiche, vous n'avez qu'à utiliser une autre feuille.

Votre nom : _____

Communauté : _____

N° de téléphone : _____

(au cas où nous aurions besoin de vous poser des questions sur l'activité)

Est-ce que nous pouvons utiliser votre nom sur la fiche? OUI NON

Nom de l'activité : _____

Combien de personnes peuvent participer à cette activité? _____

Combien de fois faites-vous cette activité? _____

De quoi avez-vous besoin pour cette activité? (documents spéciaux ou outils d'enseignement? stylos/marqueurs/papier pour affiches? une cuisine et des ustensiles de cuisine? des aliments? Les partenaires peuvent-ils participer?)

Comment faites-vous cette activité? _____

Quels messages clés les femmes peuvent-elles apprendre grâce à cette activité? _____

APPOSEZ
UN TIMBRE
ICI

Idées pour la boîte de fiches d'outils
Bureau national du PCNP
Direction générale de la santé des Premières nations
et des Inuits, Santé Canada
Édifce Jeanne-Mance, 20^e étage
Pré Tunney, IA 1920D
Ottawa, ON K1A 0K9

Pour que votre projet soit une réussite, il importe de créer un milieu positif où les femmes et leurs familles se sentent les bienvenues.

Cette section offre plein de conseils pour vous aider à assurer le succès de votre projet dans votre communauté.



Créez une ambiance chaleureuse

- « Les femmes ne veulent pas qu'on les juge. Elles veulent se sentir à l'aise dans le groupe. »
Une intervenante du PCNP d'une communauté des T. N.-O.
- Créez une atmosphère détendue. Les participantes doivent pouvoir s'amuser et échanger.
- « Respectez tout le monde. Par l'expression de votre visage et la façon dont vous parlez, montrez clairement que vous n'êtes pas là pour les juger. »
Une intervenante du PCNP



Un bon rapport avec les personnes qui participent à votre programme

- Il est vraiment important de bien écouter. Prenez le temps de vous renseigner sur les espoirs et les rêves des femmes pour leurs bébés.
- « Soyez amicale, empathique et disponible pour vos clientes. »
Tracy Kushneryk, RSC, Boyer River Health Centre, High Level, Alberta
- « Apprenez à connaître vos clientes avant la séance prénatale ou postnatale. Je peux habituellement assurer le transport des clientes. J'aime établir une bonne relation amicale et confiante avec elles afin qu'elles puissent s'ouvrir à moi et aux autres personnes-ressources. »
Une intervenante du PCNP
- « C'est important de vérifier la situation familiale auprès des mères. Vous devez être là pour l'ensemble de la famille. »
Une intervenante du PCNP d'une communauté de l'Alberta
- N'oubliez pas que le simple fait de sortir et de rencontrer de nouvelles personnes sera difficile pour certaines femmes.
- « Établissez une vraie relation avec les mères. Soyez à l'écoute et traitez chaque femme comme une personne. »
Une intervenante du PCNP



Donnez une orientation positive à votre projet

- « Concentrez-vous sur les besoins des clientes. Assurez-vous que l'activité tourne autour des mères et non pas de ce que vous voulez enseigner. »

Une intervenante du PCNP

- Les projets qui rassemblent les femmes dans un climat détendu, idéalement avec des aînés et, autant que possible, les pères, ont les taux de participation les plus élevés. Ce sont aussi ces projets que les intervenantes elles-mêmes considèrent comme étant les plus réussis.
- « Avez les activités sur un repas ou des aliments. Cela attire l'attention des gens et favorise la participation. »

Une intervenante du PCNP

- « Préparez des plats ensemble. »

Une intervenante du PCNP

- Si votre projet est enraciné dans la collectivité et fait appel aux aînés et aux spécialistes locaux, il aura plus de chances de bénéficier d'un appui général et d'amener les mères à participer.
- Choisissez des activités dont votre communauté a besoin. Par exemple :
 - S'il faut aller loin pour acheter des provisions et que ce n'est pas tout le monde qui a accès à une voiture, des visites à l'épicerie pourraient faire partie de votre programme.
 - Si peu de femmes allaitent ou si beaucoup d'entre elles fument, choisissez de vous concentrer sur l'amélioration d'une de ces situations dans votre communauté.



Obtenez le soutien des dirigeants de la communauté

- Si les dirigeants de votre communauté ne soutiennent pas activement votre programme, essayez de faire des présentations visuelles pendant les événements communautaires ou demandez-leur si vous pouvez leur faire un exposé pendant une de leurs réunions.
- Il y a une fiche sur la tenue d'une journée portes ouvertes dans la section de ce cartable intitulée « Comment attirer des participantes ». Vous pourriez inviter les dirigeants de votre communauté à venir faire un tour. C'est une excellente façon de leur montrer ce que vous faites.
- Lorsque vous préparez des présentations visuelles (comme un collage de photos de bébés qui sont nourris au sein dans la communauté), assurez-vous de les montrer au directeur de la santé de votre communauté. C'est une façon simple d'illustrer vos succès.



Idées pour l'éducation à la santé...

- Soyez souple. Certaines femmes préfèrent les rencontres individuelles, il se peut qu'il n'y ait qu'une ou deux naissances dans une communauté pendant une année donnée, etc.
- C'est une bonne idée de dresser une liste des sujets dont vous voulez être certaine de discuter avec toutes les participantes de votre programme. De cette façon, vous pourrez vous assurer que chaque mère reçoit les mêmes renseignements importants.
- Vous pouvez utiliser le manuel de ressources *Assurons à bébé un départ santé* pour préparer un plan des sujets à inclure dans les séances prénatales.
- Cherchez à donner une « allure » uniforme à vos documents d'information. Envisagez d'utiliser un logo ou un nom, un style de caractères et une mise en page propres au programme. Faites en sorte qu'ils soient assez différents des autres pour que les gens n'aient pas l'impression de les avoir déjà vus.
- Lorsque les femmes vous posent des questions auxquelles vous n'êtes pas certaine de connaître la réponse, prenez le temps de mieux vous renseigner. Consultez le manuel *Assurons à bébé un départ santé* ou demandez de l'information à une infirmière ou à une diététiste ou nutritionniste de votre communauté.
- Au lieu de dire aux gens comment agir, essayez de leur proposer de nouvelles façons de penser ou différentes manières d'aborder une situation. Les gens aiment mieux recevoir des suggestions que des ordres.



Séances de groupe ou séances individuelles?

- Les deux types ont leur place. Concentrez-vous sur les besoins des femmes dans votre programme. Utilisez ce qui fonctionne le mieux pour elles.

Séance de groupe

- vous pouvez voir plus de femmes en même temps, alors vous pourrez peut-être rejoindre plus de femmes
- les femmes peuvent apprendre les unes des autres
- les femmes peuvent se soutenir les unes les autres
- c'est aussi un moyen de faire participer les familles

Séance individuelle

- certaines femmes peuvent se sentir plus à l'aise dans cette situation
- certaines femmes pourraient être capables de parler de sujets délicats dont elles voudraient ne pas parler devant un groupe
- cela est préférable lorsqu'il n'y a qu'une ou deux femmes enceintes dans votre communauté

- C'est une bonne idée de rencontrer les femmes individuellement au moment où elles se joignent à votre programme. Vous pouvez alors déterminer comment le programme peut le mieux les servir.
 - Est-ce qu'elles sont à l'aise en groupe, ou non?
 - Est-ce qu'elles préfèrent des visites chez elles?
 - Est-ce qu'elles ont accès à un moyen de transport?
 - Est-ce qu'elles ont besoin d'une gardienne?
 - Ce serait aussi un bon moment pour évaluer la nutrition des femmes. Vous pouvez utiliser ce temps pour les aider à se fixer des buts personnels pour améliorer leur alimentation.

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Séances de groupe ou séances individuelles? (côté 2)

Voici ce que certaines intervenantes du PCNP nous ont dit...

- « Tenir plusieurs types d'ateliers aide à attirer plus de femmes. Certaines ont besoin d'un enseignement individuel alors que d'autres préfèrent les événements sociaux où il y a beaucoup de femmes. »

Une intervenante du PCNP

- « J'ai plus de succès lorsque je parle individuellement aux femmes. La cliente se sent plus à l'aise et ça me permet de gagner sa confiance. »

Marian Schafer, Vuntut Gwitchin First Nation, Old Crow, Yukon

- « Les clientes du PCNP s'inscrivent par téléphone pour une visite individuelle chez elles pour que je leur explique le programme. Chacune reçoit une enveloppe avec des bons pour acheter du lait, des œufs et du jus d'orange et un rabais d'un dollar pour les fruits, les légumes, le pain ou la viande. Elle reçoit aussi de l'information sur les soins prénataux. »

Denise Potts, RSC, Aakom Kiyii Health Services, Brockett, Alberta

Les séances de groupe sont aussi un moyen de faire participer les familles! À vous de décider ce qui fonctionnera le mieux dans votre programme.

Types d'activités

- Selon l'envergure de votre programme et les besoins de votre communauté, vous pourrez décider des activités à inclure dans votre programme. *Le Guide du PCNP* décrit les trois éléments de base du programme sur lesquels vos activités doivent se fonder. Il renferme aussi des exemples d'activités pouvant assurer le succès de votre programme.
- Dans une communauté, un cercle de mères, comprenant des aînées et des femmes plus jeunes, se réunissent une fois par mois pour :
 - des cours de cuisine,
 - des cours d'allaitement maternel,
 - regarder une vidéo,
 - parler de nutrition, ou
 - parler de la maternité en général.



COMMENT ATTIRER DES PARTICIPANTES

*Certains projets proposent
d'excellentes activités,
mais ce ne sont pas toutes les
femmes enceintes de la
communauté qui y participent.*

*Cette section comprend des
conseils pratiques pour amener les
femmes à assister à vos activités.*



Faites de la publicité sur votre programme

Annoncez votre programme à la radio ou à la télé communautaire, dans les journaux ou bulletins communautaires, sur des affiches dans les salles de toilette pour femmes situées dans des endroits publics (centres communautaires, centres de santé, écoles) et par le bouche à oreille.

Comment est-ce que je pourrais m'y prendre?

1. Préparez une petite affiche que vous pouvez photocopier pour inviter les femmes à votre programme. Expliquez-leur ce que votre programme offre et comment vous rejoindre.

- Remettez-en une copie :
 - à l'infirmière en santé communautaire ou à la diététiste
 - aux cabinets de médecins qui desservent la communauté
 - à tous les autres travailleurs de la santé de votre communauté

Les affiches peuvent informer les femmes de l'existence de votre programme!

- Posez vos affiches :
 - dans les entrées ou les couloirs
 - dans les salles de toilette pour femmes au centre communautaire, au centre de santé, à l'école secondaire, etc.

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Faites de la publicité sur votre programme (côté 2)

2. Préparez un dépliant décrivant les services que vous offrez.
 - Vous pouvez demander à l’infirmière en santé communautaire d’en mettre des exemplaires dans sa clinique et d’en remettre aux femmes lorsqu’elles découvrent qu’elles sont enceintes.
 - Vous pouvez placer des exemplaires dans la clinique médicale où les médecins de famille de votre communauté travaillent.
 - Envoyez-en un exemplaire à chaque médecin de famille qui voit des gens de votre communauté, afin qu’il puisse informer les femmes enceintes de l’existence de votre programme. Vous pouvez leur donner des exemplaires supplémentaires pour la salle d’attente.

Tenez une journée portes ouvertes

Planifiez des portes ouvertes. Invitez les mères et leurs familles à venir se renseigner sur le programme.

- Vous pourriez préparer une présentation sur le programme en plaçant quelques ressources (livres, dépliants) sur une table. Vous pourriez même présenter une vidéo à l'arrière-plan.
- Ayez à portée de la main des dépliants sur votre programme que les gens pourront emporter avec eux. Ils pourront alors parler de votre programme à d'autres personnes.
- Ayez un tableau d'affichage. Mettez-y des photos de bébés des participantes de votre programme ou des photos montrant des activités de votre programme où tout le monde s'amuse.
- Invitez vos dirigeants communautaires ou votre directeur de la santé à venir faire un tour. C'est un excellent moyen de leur montrer ce que vous faites.



Des façons pour mieux sensibiliser les gens

Certaines intervenantes du PCNP nous ont dit ceci :

- « Nous préparons des bulletins mensuels. »
Michelle Minet, Healthy Moms, Healthy Babies, Teslin Tlingit Council, Yukon
- « Nous utilisons un dépliant qui explique notre programme, ou un bulletin. »
Lena Waskahat, RSC, Morning Sky Health and Wellness Centre, Frog Lake, Alberta
- « Pour vous faire connaître, organisez une célébration, une fête communautaire pour toutes les mères, les pères et les enfants qui ont participé à votre programme. »
Une intervenante du PCNP
- « Beaucoup de publicité : utilisez des affiches colorées qui attirent l'œil et faites des appels téléphoniques. »
Tracy Kushneryk, RSC, Boyer River Health Centre, High Level, Alberta



Facilitez la participation des femmes à votre programme...

(Activités de soutien)

- Prévoyez un montant à votre budget pour les taxis. Certaines femmes pourraient habiter trop loin pour se rendre à pied au local du programme. Préparez d'avance des bons de taxi. Encouragez les participantes à partager un taxi.
- Achetez des traîneaux, des toboggans ou des poussettes pour qu'il soit plus facile pour les mères et les bébés de se déplacer, ou recueillez des dons pour en acheter.
- Trouvez un moyen d'offrir un service de garderie afin que les mères puissent se concentrer sur les activités du programme. Vous pouvez payer une gardienne ou établir des liens avec une garderie ou un autre programme de garde d'enfants pour économiser.



Faites participer la famille

- « Pour obtenir une bonne participation dans ma communauté, il est important que les femmes se sentent à l'aise d'amener leur bébé, et parfois, d'autres enfants. Les mères intéressées et les futures mères ne peuvent pas toujours assister aux activités du programme pour diverses raisons : elles allaitent, n'ont pas de gardienne ou de gardienne fiable ou elles manquent de soutien familial. C'est à ce moment-là que nous les encourageons à amener un ami, un conjoint ou un parent. »
- « Le fait d'organiser des soupers ou des dîners familiaux où les femmes peuvent amener leurs familles aide vraiment les mères à assister aux événements. »

Rosina Brown, travailleuse en santé communautaire, Nain, Labrador



Offrez des incitatifs

- « Les coupons d'épicerie et les cadeaux encouragent vraiment les femmes à se manifester tôt pendant leur grossesse. Avant que je commence à donner des coupons, les femmes se joignaient au programme au milieu de leur grossesse. Maintenant, elles viennent dès que leurs règles sont en retard et elles continuent de venir. »
Une intervenante du PCNP
- Offrez des encouragements, mais reliez-les à la participation au programme ou aux buts du programme. Par exemple :
 - Offrez les incitatifs à la fin des séances de counselling individuelles ou des séances de groupe.
 - Après la naissance, offrez des bons alimentaires seulement aux femmes qui allaitent.
- « Les participantes de notre programme peuvent venir prendre des coupons chaque semaine. Cela nous permet de rester en contact avec les mères et de les renseigner sur les activités à venir, comme les cours prénataux ou une cuisine communautaire. »
Denise Potts, RSC, Aakom Kiyii Health Services, Brocket, Alberta
- « Nous remettons toujours un prix de présence avant de partir. Tout le monde reçoit un prix d'encouragement pour avoir assisté à l'activité. Nous essayons de donner quelque chose qui servira pendant la grossesse ou pour l'alimentation du bébé. »
Rosina Brown, travailleuse en santé communautaire, Nain, Labrador

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Offrez des incitatifs (côté 2)

- « Nous offrons des incitatifs, comme un tabouret, un oreiller d'allaitement, un siège d'auto pour enfants, des fruits et des légumes frais, après chaque cours, ainsi que des coupons pour l'achat de lait et de fromage aussi longtemps que les femmes allaitent. »

Lena Waskahat, RSC. Morning Sky Health and Wellness Centre, Frog Lake, Alberta

- « Chaque mois, nous offrons un incitatif, comme :
 - un appareil-photo jetable
 - un thermomètre
 - une grenouillère (pyjama pour bébé)
 - des troussees prénatales »

Vélma Labillois, Eel River Bar First Nation, Dalhousie, Nouveau-Brunswick

- « Organisez les activités autour d'un repas ou de nourriture. Cela attire l'attention des gens et favorise la participation. »

Une intervenante du PCNP

Comment atteindre les parents adoptifs

- Vous pouvez inviter les personnes qui ont adopté des bébés à toutes les séances, mais surtout à celles qui portent sur l'alimentation des bébés.
- Dites aux autres travailleurs sociaux ou de la santé de la communauté que les parents adoptifs sont les bienvenus aux séances pendant lesquelles vous préparez ensemble des aliments pour bébés. Donnez-leur un calendrier de vos activités afin qu'ils puissent informer les parents adoptifs.
- Les parents qui savent qu'ils vont adopter un bébé pourraient bénéficier de nombreux conseils que les femmes partagent entre elles sur le soin des enfants et l'art d'être parent.



Activités d'artisanat

(Activités de soutien)

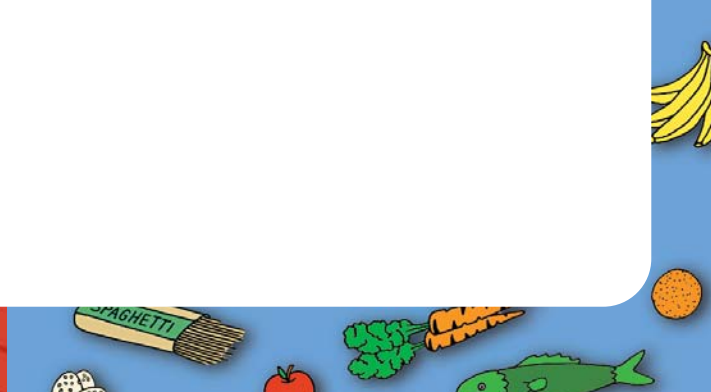
- « Dans ma communauté, j'amène les femmes à participer en les invitant à venir fabriquer des objets d'artisanat, comme des sacs de mousse, des mocassins pour leurs bébés à naître, des couvertures de bébé et des vêtements pour bébé. Elles ne peuvent pas les emporter à la maison, alors nous savons qu'elles reviendront. »
- « Les employés fabriquent des mocassins pour bébés pour encourager les mères à emmener leurs bébés pour les faire vacciner. »

Anne Manywounds, RSC, Tsuu Tina Health Centre, Calgary, Alberta



Concentrez-vous sur les besoins de votre communauté

- Choisissez des activités dont votre communauté a besoin. Par exemple :
 - S'il faut aller loin pour acheter des provisions et que ce n'est pas tout le monde qui a accès à une voiture, des visites à l'épicerie pourraient faire partie de votre programme.
 - Si peu de femmes allaitent ou si beaucoup d'entre elles fument, choisissez de vous concentrer sur l'amélioration d'une de ces situations dans votre communauté.
- « Le fait d'organiser plusieurs types d'ateliers aide à attirer plus de femmes. Certaines ont besoin d'un enseignement individuel alors que d'autres préfèrent les événements sociaux où il y a beaucoup de femmes. »
Une intervenante du PCNP



Accueillez les nouvelles mères

- « Nous allons rendre visite aux nouvelles mères et aux enfants à l'hôpital si cela ne les met pas mal à l'aise. En fait, certaines demandent qu'on aille les voir. »

Anne Manywounds, RSC, Tsuu Tina Health Centre, Calgary, Alberta

- « Nous les soutenons. Lorsque la mère revient dans la communauté, nous lui remettons une trousse de bienvenue pour le bébé. »

Une intervenante du PCNP

- « Après que chaque mère a eu son bébé, je lui achète pour 100 \$ de provisions au nom du programme. C'est pour lui souhaiter la bienvenue parmi les mères et l'inviter à participer au programme si elle ne l'a pas fait auparavant. »

Une intervenante du PCNP

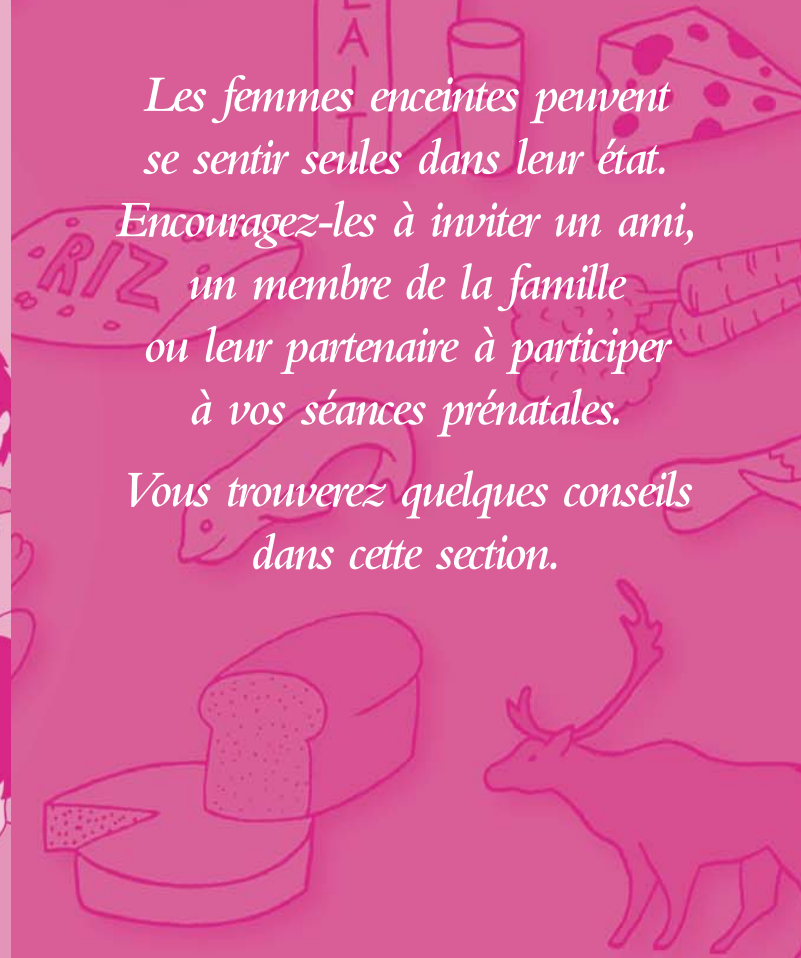


COMMENT FAIRE PARTICIPER LES CONJOINTS, LA FAMILLE ET LES AMIS

*Les femmes enceintes peuvent
se sentir seules dans leur état.*

*Encouragez-les à inviter un ami,
un membre de la famille
ou leur partenaire à participer
à vos séances prénatales.*

*Vous trouverez quelques conseils
dans cette section.*



Faites de la place aux conjoints, aux membres de la famille et aux amis

- Les projets qui rassemblent les femmes dans un climat détendu, idéalement avec des aînés et, autant que possible, avec les pères, ont les taux de participation les plus élevés. Ce sont aussi ces projets que les intervenantes elles-mêmes considèrent comme étant les plus réussis.
- Faites participer les conjoints, les ami(e)s ou les membres de la famille aux ateliers, comme par exemple lorsque vous préparez des aliments pour bébés.
- Affichez des messages sur l'importance du soutien de la famille pendant la grossesse, l'accouchement et l'éducation des enfants.
- Expliquez aux conjoints ont un rôle clé à jouer dans les relations familiales.
- Aidez-les à se concentrer sur les aspects positifs de leur contribution aux relations familiales.
- « Nous valorisons les rôles parentaux traditionnels pour encourager les pères, les aîné(e)s, les grands-parents et d'autres personnes à participer. »
Michelle Minet, Health Moms, Healthy Babies, Teslin Tlingit Council, Yukon



Jeu des futurs parents

Pourquoi faire cette activité?

- Ce jeu est une adaptation du jeu télévisé pour les nouveaux mariés (*Newlywed Game*).
- L'idée est de s'amuser et d'apprendre de nouvelles choses sur la grossesse, l'accouchement et l'art d'être parent.

Combien de temps est-ce que ça prend?

- 15 minutes

De quoi aurai-je besoin?

- Du papier et des marqueurs
- Une liste de questions (vous trouverez certaines idées au dos de cette carte) — laissez assez d'espace pour les réponses
- Des petits prix

Allons-y!

- Formez un premier groupe avec les futures mères et un deuxième groupe avec les personnes de soutien.
- Faites passer les personnes de soutien dans une autre pièce. Remettez-leur une copie de la liste de questions et demandez-leur d'écrire ce qu'elles pensent que les futures mères répondraient à chaque question.
- Réunissez les deux groupes et remettez les mêmes questions aux futures mères. Voyez si leurs réponses correspondent à celles des personnes de soutien.
- Accordez un point pour chaque réponse identique. Tout le monde reçoit un petit prix.

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Jeu des futurs parents

(côté 2)

EXEMPLE DE QUESTIONS POUR LE JEU

- Qui sera la première personne qu'elle appellera après l'accouchement?
- Quelle sera la première chanson qu'elle chantera pour le bébé?
- Qu'est-ce qu'elle attend de la personne de soutien pendant le travail?
- Combien d'heures croit-elle que son travail durera?
- Est-ce qu'elle croit qu'elle aura un garçon ou une fille?
- Est-ce qu'elle croit que le bébé viendra au monde avant terme, à la date prévue ou en retard?
- Quand est-ce que la personne de soutien changera la couche du bébé pour la première fois?
- Vous pouvez aussi inventer des questions en vous fondant sur ce que vous enseignez sur l'alimentation de la mère et du bébé.

Pour les conjoints

- Un devoir « sucré » :
Donnez cinq bonbons enveloppés à chaque future maman. Elle ne devra donner ses bonbons à sa personne de soutien que lorsque celle-ci les aura « gagnés » en allant marcher avec elle, en lui préparant une collation santé, etc.
- Organisez une soirée spéciale axée sur les pères, comprenant une activité qui pourrait les intéresser. Vous pouvez inclure un élément de compétition, comme une course pour voir qui réussira le premier à mettre une couche à un « bébé » (une poupée ou un ballon).
 - « Amenez les conjoints des femmes à participer en organisant une course entre eux pour monter un tire-lait manuel. Remettez un petit prix au gagnant. »
Une intervenante du PCNP
 - « Nous invitons les conjoints à venir nous aider à faire la cuisine. Nous aimons qu'ils sentent eux aussi qu'ils sont intéressants. Nous enseignons la technique Lamaze et donnons aussi de l'information aux pères. »
Anne Manywounds, RSC, Tsuu Tina Health Centre, Calgary, Alberta
 - « Les hommes aiment vraiment s'occuper du jardin communautaire et participer à la cuisine communautaire. »
Une intervenante du PCNP

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Pour les conjoints (côté 2)

- Demandez aux femmes d'apporter des dépliants ou des vidéos à la maison pour les hommes qui sont trop gênés ou mal à l'aise pour assister aux activités de groupe.
- Publiez de l'information dans un bulletin communautaire sur le rôle traditionnel du père pendant la grossesse, l'accouchement et les premiers mois de la vie.
- Utilisez des sacs pleins de provisions pour aider le conjoint ou d'autres personnes à comprendre l'effet du poids supplémentaire que la mère doit porter chaque jour.
- Si votre communauté a un club de marche, encouragez les conjoints et d'autres membres de la famille ou ami(e)s à s'y joindre avec les femmes. De cette façon, les femmes auront un soutien et les autres en bénéficieront aussi.

Cercle de mères

- Dans une communauté, un cercle de mères, comprenant des aînées et des femmes plus jeunes, se réunissent une fois par mois pour :
 - des cours de cuisine,
 - des cours d'allaitement maternel,
 - regarder une vidéo,
 - parler de nutrition, ou
 - parler de la maternité en général.



Faites une liste de « grossesse solidaire » pour le conjoint

Établissez une liste des moyens permettent aux hommes de contribuer à une grossesse saine et paisible.

Voici quelques exemples :

- Ne fumez pas en présence de votre conjointe enceinte.
- Assistez aux cours prénataux avec votre conjointe.
- Une fois par semaine, apportez une collation nutritive à votre conjointe au lit.

- Une fois par semaine, offrez d'aller marcher avec votre conjointe.
- Dites à votre conjointe quels sont vos espoirs et vos souhaits pour le bébé.
- Prenez l'habitude de demander à votre conjointe comment elle se sent.



Les pères peuvent aussi donner un coup de main pendant l'allaitement!

- Faites appel à l'humour pour rappeler aux pères et aux autres membres de la famille et aux ami(e)s qui apportent leur soutien à la mère qu'ils peuvent aussi jouer un rôle dans l'allaitement! Lancez des idées.

Ils peuvent :

- amener le bébé à sa mère
- s'assurer que la mère est confortable et a des liquides à boire
- faire rotter le bébé et le ramener à son lit
- donner un biberon de lait maternel au bébé

- Rappelez aussi aux papas et aux autres personnes de soutien que les bébés ont besoin de beaucoup d'heures d'attention en dehors des boires et que tout le monde peut collaborer aux nombreux soins à lui donner. Ils peuvent le bercer, le cajoler, jouer avec lui, lui donner son bain, l'habiller ou le changer de couche.
- Partagez vos propres histoires ou essayez des jeux de rôle pour aider les gens à se détendre et à se sentir à l'aise en face de nouvelles situations.



Cadeaux spéciaux

Pourquoi faire cette activité?

- Pour remercier les pères et d'autres membres de la famille pour les cadeaux qu'ils donnent aux nouveaux-nés

Combien de temps est-ce que ça prend?

- 10 minutes

De quoi aurai-je besoin?

- De petites boîtes-cadeaux (une pour chaque groupe), avec le couvercle et la boîte enveloppés séparément afin qu'ils demeurent emballés lorsque la boîte est ouverte.
- Du papier et des stylos

Allons-y!

- Divisez les participants en petits groupes de deux ou trois personnes. Remettez une boîte à chaque groupe.
- Lancez des idées sur les cadeaux spéciaux que les pères et les membres de la famille étargie peuvent donner aux bébés (il ne s'agit pas de cadeaux qu'on peut acheter).
- Chaque groupe écrit quelques idées sur un bout de papier et les met dans sa boîte.
- Les groupes s'échangent les boîtes à plusieurs reprises.
- Ouvrez les boîtes et discutez des idées proposées.



Jeu de dessin (*Pictionary*)

Pourquoi faire cette activité?

- C'est une façon amusante d'aider les gens à trouver des moyens pour soutenir les mères.

Combien de temps est-ce que ça prend?

- De 5 à 10 minutes

Combien de participants?

- Ce jeu peut se faire en groupes de cinq, ou en un seul groupe de trois à cinq personnes.

De quoi aurai-je besoin?

- Un tableau à feuilles, un chevalet et des marqueurs
- Des fiches avec des idées pour soutenir les mères. (Vous trouverez des exemples dans l'encadré à droite.)

Allons-y!

- Remettez un tableau à feuilles, des marqueurs et une pile de cinq cartes d'idées à chaque groupe.
- Une personne prend une carte et dessine des indices sur le tableau pour illustrer ce qu'il y a sur la carte. Les autres devinent ce que la personne est en train de dessiner.
- Dès que quelqu'un devine ce qui a été dessiné, c'est à son tour de choisir une nouvelle carte et de dessiner les indices pour aider le groupe à deviner ce qu'il y a sur la carte. Si la personne qui a deviné a déjà eu son tour, elle cède la place à une autre personne jusqu'à ce que tout le monde ait eu son tour.

Exemples d'idées pour soutenir les mères

- Apporter de l'eau à maman
- Changer la couche du bébé
- Aller marcher avec maman
- Demander à maman comment elle se sent
- Donner le bain au bébé
- S'occuper des enfants pour que maman puisse faire une sieste
- etc.

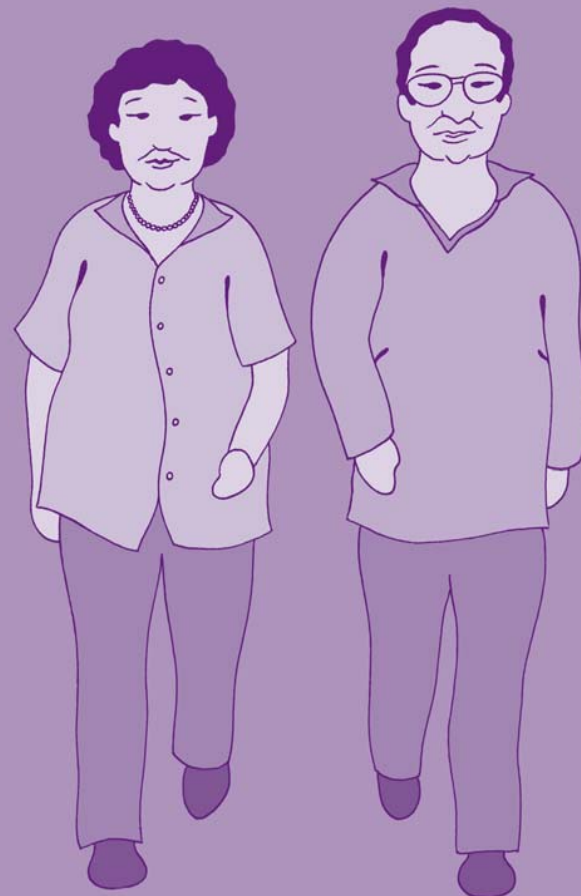
COMMENT FAIRE PARTICIPER LES ÂNÉS

*L'influence et la sagesse importantes
des aînés peuvent enrichir
énormément votre programme.*

*Souvent, les aînés sont heureux
de partager leur expérience.*

*Voici quelques idées pour amener
les aînés à participer.*

*Vous pourrez, si vous le voulez,
leur offrir un petit cadeau ou
paiement (honoraires) pour
les remercier de leur aide.*



Réfléchissez à ce que les aînés peuvent apporter au programme

Les aînés de la communauté jouent un rôle important dans tout programme prénatal.

- Les aînés peuvent donner des conseils et de l'information en partageant leurs expériences ou en donnant des enseignements sur les valeurs traditionnelles.
- Les aînés peuvent amener les femmes à réfléchir à leurs habitudes alimentaires en commençant à examiner leur rôle en tant qu'épouses et mères, fournisseuses de soins et pourvoyeuses.

- Les aînées peuvent appuyer vos messages sur la saine alimentation et l'exercice pendant la grossesse : dans le passé, les femmes étaient actives et mangeaient bien lorsqu'elles étaient enceintes.
- Les aînées se rendent compte que les membres de la communauté sont plus à l'aise si quelqu'un leur propose des moyens permettant d'adopter une approche différente au lieu de leur dire directement comment agir.
- « Nous valorisons les rôles parentaux traditionnels pour encourager les pères, les aîné(e)s, les grands-parents et d'autres personnes à participer. »

Michelle Minet, Health Moms, Healthy Babies, Teslin Tlingit Council, Yukon



Invitez les Aînés aux séances prénatales

- « Invitez les aînées à prendre la parole pendant vos séances sur la santé, l'alimentation et l'allaitement. »

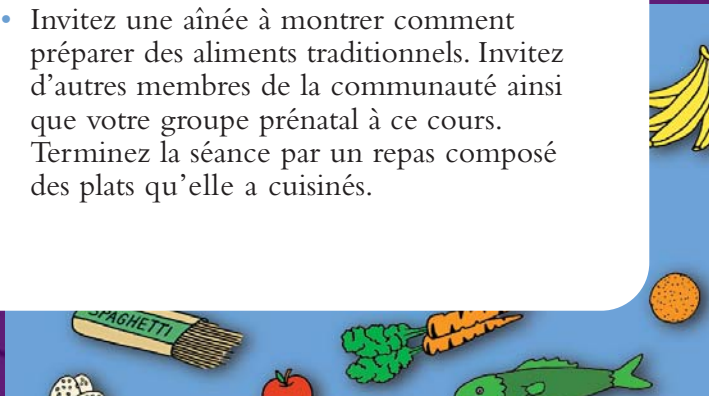
Une intervenante du PCNP

- Envisagez d'inviter une aînée de la communauté à un grand nombre de vos séances. L'aînée peut donner ses commentaires sur n'importe quel sujet que vous allez présenter.
- Vous pouvez inviter des aînées comme conférencières. Elles peuvent partager les valeurs traditionnelles et leurs expériences entourant la grossesse, l'allaitement et l'alimentation des bébés.
- N'oubliez pas d'inclure des hommes. Les aînés ont souvent beaucoup de connaissances qu'ils peuvent partager avec les jeunes parents et fournisseurs de soins.
- Vous pouvez utiliser des fonds du PCNP pour acheter un petit cadeau ou verser une petite somme (honoraire) aux conférenciers invités, y compris aux aîné(e)s.
- Une communauté du PCNP de la Saskatchewan fait participer les aîné(e)s à une réception-cadeau pour bébé pour honorer les nouvelles mères et leurs bébés. Toutes les mères, les bébés et les aîné(e)s qui s'y rendent reçoivent un cadeau.



D'autres idées pour faire participer les aîné(e)s à votre programme

- Lorsque vous planifiez votre programme, assurez-vous de parler aux aîné(e)s et à d'autres membres de la communauté pour que vous puissiez mieux comprendre les priorités de votre communauté.
- Invitez une aînée de votre communauté à parler à votre groupe prénatal des traditions et des aliments traditionnels. Par exemple, les aînées pourraient traiter :
 - des aliments qui sont traditionnellement considérés comme étant sains pendant la grossesse,
 - des aliments qu'on évite traditionnellement pendant la grossesse,
 - d'autres traditions, règles et tabous visant les femmes enceintes.
- Une communauté du Manitoba invite régulièrement au Cercle de mères une aînée qui a donné naissance à 14 enfants et qui les a tous allaités.
- Les aînées peuvent partager leurs connaissances sur les aliments traditionnels et l'utilisation des herbes et médicaments traditionnels.
- Organisez une journée de sortie avec une aînée pour cueillir des petits fruits et récolter des aliments.
- Invitez une aînée à montrer comment préparer des aliments traditionnels. Invitez d'autres membres de la communauté ainsi que votre groupe prénatal à ce cours. Terminez la séance par un repas composé des plats qu'elle a cuisinés.



Formez un club de grands-mères

- Ce ne sont pas toutes les femmes qui ont dans leur famille des aînées auxquelles elles peuvent demander conseil. Ces femmes pourraient apprécier d'avoir une « grand-mère » qui peut les conseiller sur la grossesse, l'allaitement et l'alimentation de leur bébé.
- Favorisez la création de liens entre les femmes enceintes et les grands-mères bénévoles.



Réception-cadeau pour les bébés et les aînés

- Faites participer les aînés à une réception-cadeau pour bébés en l'honneur des nouvelles mères et de leurs bébés. Mettez des décorations, préparez des collations santé et organisez quelques jeux avec des prix pour briser la glace.
- « Nous célébrons le dur travail et les réalisations des mères. Nous invitons toutes les mères et les bébés nés cette année-là et toutes les femmes de plus de 65 ans.

Habituellement, nous organisons un après-midi d'activités, nous prévoyons du temps pour parler et partager des histoires et des idées sur la manière d'élever les enfants et, bien sûr, nous servons une collation santé. Toutes les mères, les bébés et les aînées qui viennent reçoivent un cadeau. »

Kelly Bear, Ochapowace First Nation, Saskatchewan





Parfois, les futures mères adolescentes se sentent gênées ou nerveuses à l'idée de venir à un programme prénatal, mais elles pourraient bien être celles qui ont le plus besoin de votre aide!

Dans cette section, vous trouverez quelques idées sur la façon de leur transmettre vos messages.

Séances individuelles

- « Offrez un soutien individuel aux jeunes femmes. Elles pourraient être trop gênées pour se sentir à l'aise dans un groupe et elles pourraient avoir peur qu'on les juge injustement. Les séances individuelles leur permettent de parler de questions délicates en privé. Par exemple, une adolescente qui vit une grossesse non désirée pourrait vouloir placer son bébé en adoption. »

Rosina Brown, travailleuse en santé communautaire, Nain, Labrador



Fournissez des aliments de manière intéressante

- « Beaucoup d'adolescentes n'aiment pas cuisiner, mais elles aiment regarder des émissions de cuisine à la télé. Esquimalt Best Babies, à Victoria, en C.-B., a commencé à présenter une émission de cuisine une fois par mois. Les employés qui font la cuisine en mettent plein la vue aux adolescentes; celles-ci les regardent faire, puis mangent les mets cuisinés. »
- « Esquimalt Best Babies, à Victoria, en C.-B. présente un aliment bizarre de la semaine à la halte-accueil. Chaque semaine, un aliment peu connu est utilisé dans un plat et on encourage les femmes à y goûter et à se renseigner sur la façon de l'utiliser. »

Connie Chapman, consultante du programme, ASPC, Santé Canada, Vancouver, Colombie-Britannique



Rejoindre les jeunes femmes avant la grossesse

- « Créez un programme de santé avant la grossesse qui renseigne les hommes, les femmes, les adolescents et les adolescentes sur une saine alimentation, comment faire la cuisine, la planification des naissances, les suppléments (le folate) à prendre lorsqu'on veut devenir enceinte, comment cesser de fumer et l'activité physique. »
- « À l'école, on commence à faire la prévention du trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale pendant le cours de sexualité. J'explique ce trouble aux jeunes de la maternelle à la neuvième année. »

Une intervenante du PCNP

Une intervenante du PCNP

- « Comme notre taux de natalité est bas, nous travaillons souvent en partenariat avec Bébés en santé / Enfants en santé, les services sociaux et de bien-être pour les enfants autochtones ou quiconque offre des services aux jeunes mères.

Nous offrons un atelier qui montre, par exemple, comment faire des courtepointes pour bébé, des écharpes d'allaitement ou des oreillers d'allaitement. Cela encourage les jeunes mères à venir apprendre à fabriquer un objet de ce genre. C'est de la bonne publicité pour notre programme. Les mères se sentent à l'aise, elles ont plus tendance à venir aux cours prénataux par la suite. »

Une intervenante du PCNP



Est-ce que l'allaitement va me faire perdre ma liberté?

Pourquoi faire cette activité?

- Cette activité aidera les femmes enceintes à comprendre que les mères allaitantes peuvent être actives dans leurs communautés et que l'allaitement ne les privera pas nécessairement de leur liberté.
- Beaucoup de femmes choisissent de donner du lait maternisé à leurs bébés parce qu'elles craignent que l'allaitement les prive de leur liberté.
- Il s'agit d'une question très importante pour les jeunes mères, surtout si elles retournent à l'école.

De quoi aurai-je besoin?

- Des invitées qui ont réussi à retourner à l'école ou au travail tout en continuant d'allaiter

- Des dépliants, des affiches et des vidéos sur l'allaitement

Allons-y!

- D'autres mères ayant eu des expériences de vie semblables peuvent répondre aux questions et aux préoccupations des mères.
- Prenez le temps d'examiner en groupe, les dépliants, affiches et vidéos de promotion de l'allaitement pour trouver des images qui renforcent l'idée que les mères allaitantes ne sont PAS forcées de rester chez elles.
- Attirez l'attention sur les activités des mères. Faites remarquer que la plupart sont occupées à voyager, aller à l'école, sortir avec des amis ou travailler dans leurs communautés. Montrez femmes en chemise de nuit dans leur lit, ce qui donnerait à penser qu'elles doivent rester à la maison pour allaiter!



LES PARTENARIATS

Les partenariats sont une composante importante de la réussite d'un programme de nutrition prénatale. Cette section donne des conseils pratiques sur l'établissement de partenariats avec d'autres personnes et groupes dans la communauté.



Faites équipe avec les travailleurs de la santé

- Dans beaucoup de communautés, les projets du PCNP ne reçoivent pas assez de fonds pour employer des personnes à plein temps. Vous découvrirez peut-être que les travailleurs de la santé veulent faire équipe avec vous. Ils savent que des grossesses en santé et des bébés en santé mènent à des communautés en santé!
 - L’infirmière en santé communautaire pourrait accepter de faire une présentation pendant un cours prénatal.
 - Si vous une diététiste vient dans votre communauté, elle acceptera peut-être de servir de partenaire dans le cadre de votre programme, même si son salaire n’est pas payé par le PCNP.
- Les gens de votre communauté vont probablement aux mêmes cliniques médicales ou ont les mêmes médecins de famille. Ces médecins devraient être au courant du programme que vous offrez parce qu’ils peuvent vous recommander de nouvelles patientes enceintes. Préparez un dépliant décrivant les services que vous offrez et distribuez-en des copies aux professionnels de la santé de votre région.
- Les travailleuses sociales de la région seraient de bons partenaires pour votre programme. Elles accepteront peut-être de faire des exposés sur la gestion du stress qui accompagne la grossesse. Elles pourraient aussi référer de nouvelles femmes enceintes à votre programme.

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Faites équipe avec des travailleurs de la santé (côté 2)

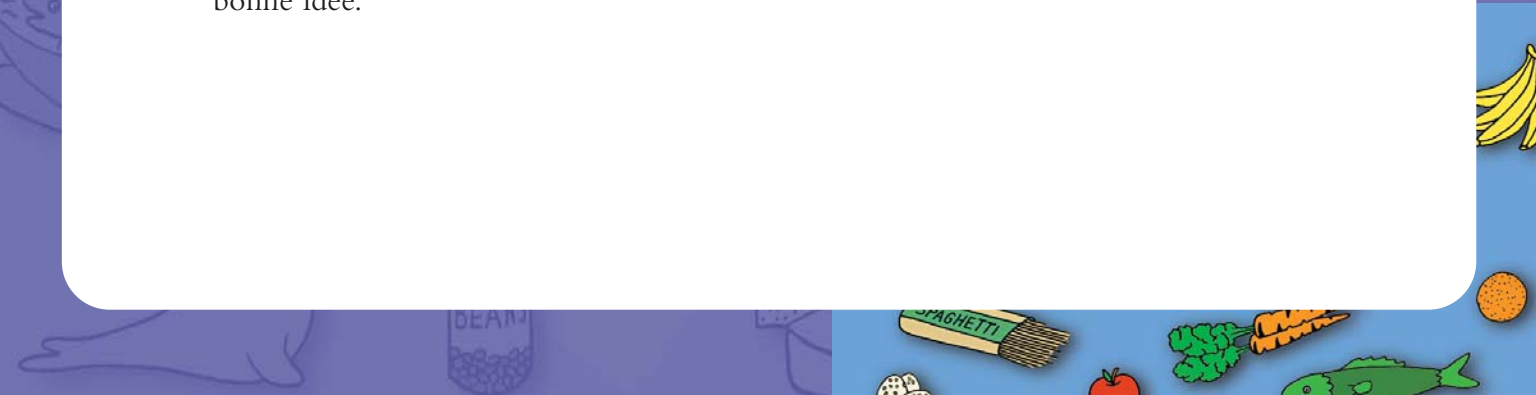
- Invitez l'infirmière, le médecin, la représentante en santé communautaire (RSC), la sage-femme, la diététiste ou nutritionniste ou les aînées à partager de l'information avec les mères. Les hygiénistes dentaires ou les travailleurs sociaux ont aussi de l'information valable à partager.
- Encouragez les femmes à consulter régulièrement l'infirmière ou le médecin.
- Référez les femmes ayant des besoins spéciaux à une diététiste ou nutritionniste ou à un médecin.

Partenaires communautaires

- Avant ou après une séance prénatale, vous pourriez coordonner d'autres activités que les mères trouveraient utiles.

Par exemple :

- les échanges de vêtements sont très populaires. Les femmes peuvent échanger leurs vêtements de maternité contre des vêtements d'enfants.
- les échanges de jouets sont aussi une bonne idée.



Le magasin communautaire

- Les propriétaires ou gérants de magasins prennent des décisions sur les aliments offerts dans la communauté. Ils ne seront peut-être pas qu'ils ont un rôle important à jouer dans la santé de la communauté.
- Vous pourrez peut-être établir un partenariat avec votre magasin communautaire. Par exemple, un propriétaire ou gérant de magasin pourrait accepter de vous vendre des aliments à meilleur prix (vous accorder un rabais) si vous achetez régulièrement dans ce magasin pour les activités de votre programme.
- Il y a peut-être des aliments que vous aimeriez recommander, mais qui ne sont pas disponibles dans le magasin. Vous pouvez en parler au propriétaire ou au gérant. Il acceptera peut-être de commander ces aliments pour vérifier si les gens les achèteront.
Pour réussir :
 - Assurez-vous de ne suggérer qu'un ou deux nouveaux aliments à la fois au propriétaire ou au gérant.
 - Lorsque l'aliment sera disponible, encouragez les participantes de votre programme à en acheter.



Faites participer les aînés

- Souvent, les aînés de la communauté sont heureux de partager leurs expériences avec les femmes participant à votre programme.
- Vous trouverez d'autres conseils dans la section de ce cartable intitulée « Comment faire participer les aînés ».



Créez un comité inter-organismes

- Formez un comité regroupant tous les organismes de la communauté. Les membres peuvent se rencontrer régulièrement pour discuter de moyens leur permettant de s'entraider et de travailler en partenariat dans le cadre de certaines activités.
- « Voici quelques exemples d'organismes communautaires qui pourraient faire partie de ce groupe :
 - le conseil de santé
 - le conseil scolaire
 - la police communautaire
 - la garderie
 - les programmes pour les jeunes »*Une intervenante du PCNP*



Utilisez votre journal communautaire

- Vous pouvez écrire régulièrement des articles pour votre journal communautaire. Choisissez les sujets qui aideront le plus les femmes de votre communauté. Le manuel *Assurons à bébé un départ santé* est une ressource du PCNP très utile que vous pouvez parcourir pour trouver des idées d'articles.
 - Incluez un calendrier des activités de votre programme prénatal. C'est un bon moyen de faire de la publicité et de rappeler à tout le monde les dates et heures de vos séances.
 - Incluez une recette simple et saine.
- « Vous pouvez inclure des mots croisés ou des devinettes préparés à partir des informations présentées dans votre article et organiser un tirage pour les personnes qui y répondent correctement. Les gens peuvent venir déposer leurs réponses au centre de santé. Certaines personnes apprendront des choses sans même assister à une séance prénatale! »
Une intervenante du PCNP



Établissez des partenariats avec d'autres communautés ou programmes

- « Nous combinons nos cours avec ceux de trois autres communautés. Cela fait l'affaire de tout le monde. La participation est excellente et le soutien pendant les cours est extraordinaire. »

Caroline Badger, RSC, Maggie Willier Wellness Centre, Driftpile, Alberta

- « Comme notre taux de natalité est bas, nous travaillons souvent en partenariat avec Bébés en santé/Enfants en santé, les services sociaux et de bien-être pour les enfants autochtones ou quiconque offre des services aux jeunes mères.

Nous offrons un atelier qui montre, par exemple, comment faire des courtepointes pour bébé, des écharpes d'allaitement ou des oreillers d'allaitement. Cela encourage les jeunes mères à venir apprendre comment fabriquer un objet de ce genre. C'est de la bonne publicité pour notre programme. Les mères se sentent à l'aise; elles ont plus tendance à venir aux cours prénataux par la suite. »

Une intervenante du PCNP

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Établissez des partenariats avec d'autres communautés ou programmes (côté 2)

Réfléchissez à quelques idées que vous aimeriez essayer dans le cadre de votre programme. D'autres groupes communautaires ont peut-être des priorités semblables et vous pourriez alors partager les coûts ou le travail lié à certaines activités.

Voici quelques exemples :

- Groupes communautaires
 - écoles
 - entreprises
 - églises
- D'autres programmes communautaires
 - programmes de prévention et de traitement de la toxicomanie
 - programmes visant à prévenir le TSAF (trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale)
 - programmes récréatifs
 - programmes qui aident les femmes à arrêter de fumer
 - programme de contrôle du diabète
 - programmes de mieux-être
 - programme d'aide préscolaire aux Autochtones
 - Grandir ensemble

Conseils généraux

- Vous pouvez utiliser le guide *Assurons à bébé un départ santé* comme référence pour choisir les sujets à traiter dans les séances prénatales.
- Examinez *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuit et Métis* pour vous renseigner sur les principes d'une saine alimentation. Ce guide alimentaire reflète les traditions et choix alimentaires des Premières nations, des Inuits et des Métis; il reconnaît l'importance des aliments traditionnels et commerciaux. Il comprend de l'information sur les types et les quantités de nourriture à consommer dans le cadre d'une saine alimentation.



Conseils pour l'évaluation de la nutrition

- On peut analyser rapidement les habitudes alimentaires d'une femme à l'aide de l'outil « Cette semaine, j'ai mangé », qui se trouve dans *Le Guide du PCNP*.
- Servez-vous des résultats obtenus, du guide *Assurons à bébé un départ santé* et de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuit et Métis* pour commencer une discussion sur les aliments qui peuvent aider les femmes à avoir des bébés en santé.
- Encouragez la femme à se fixer des objectifs. Elle devrait rechercher un meilleur équilibre entre les quatre groupes alimentaires. Dans la mesure du possible, laissez la femme choisir ce qu'elle veut changer en premier. Elle aura plus

tendance à changer pour le mieux et à garder le cap si elle prend ses décisions par elle-même. Demandez-lui de proposer un ou deux changements possibles plutôt que de vouloir tout changer à la fois.

- Essayez de vérifier ses habitudes alimentaires à différents moments de sa grossesse. Offrez-lui d'emporter un exemplaire du *Guide alimentaire canadien* à la maison pour l'aider à faire des choix alimentaires sains. Demandez-lui si elle a fait des progrès et si elle veut se fixer de nouveaux objectifs.
- Il est important de savoir comment poser des questions pour que les femmes ne se sentent pas jugées. Voici quelques conseils :
 - Utilisez des anecdotes et des exemples.
 - Soyez patiente.
 - Faites-leur des suggestions, mais ne leur dites pas que vous désapprouvez leurs choix.
 - Montrez-leur que vous les comprenez. Répétez ce qu'elles disent dans vos propres mots.



Accent sur la grosseur des portions

Pourquoi faire cette activité?

- Les gens ignorent souvent comment les portions de *Bien manger avec le Guide Alimentaire canadien - Premières Nations, Inuit et Métis* se comparent aux portions qu'ils mangent.

De quoi aurai-je besoin?

- un exemplaire du *Guide alimentaire canadien*,
- le guide *Assurons à bébé un départ santé*,
- des spaghetti cuits, une assiette, du jus, du sucre et une cuiller à café.

Allons-y!

- Devinez la quantité de spaghetti :
 - Demandez à une femme de se servir la portion qu'elle mange habituellement. Demandez-lui si elle sait ce que le *Guide alimentaire canadien* recommande comme portion de spaghetti (une portion de 125 ml ou une ½ tasse).
 - À l'aide d'une tasse à mesurer d'une 125 ml (½ tasse), mesurez la quantité de spaghetti dans l'assiette, puis calculez le nombre de portions par rapport au Guide alimentaire.
 - Demandez-lui de vérifier le nombre de portions de produits céréaliers recommandé dans le *Guide alimentaire canadien* (6-7 portions pour les femmes) chaque jour.

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Accent sur la grosseur des portions (côté 2)

- Devinez la portion de jus :
 - Demandez aux femmes de deviner la quantité de jus qui correspond à une portion du *Guide alimentaire canadien*.
 - Versez 125 ml ou une ½ tasse de jus 100 % pur dans un verre (le Guide alimentaire canadien recommande une portion de 125 ml ou une ½ tasse).
- Devinez la quantité de sucre dans une boisson gazeuse :
 - Demandez aux femmes de deviner combien de cuillerées à thé de sucre il y a dans une canette de boisson gazeuse.
 - Comptez le nombre de cuillers à thé de sucre devant elles (canette de 355 ml = environ 9 c. à thé de sucre).

- Discutez du nombre de portions que le Guide alimentaire recommande chaque jour dans les quatre groupes alimentaires.
- Discutez des quantités qui correspondent à une portion du Guide alimentaire :
 - Reportez-vous au *Guide alimentaire canadien*.

SUGGESTION DE DEVOIR!

Demandez aux femmes de se servir d'une tasse à mesurer pour vérifier la quantité de nourriture qu'elles servent normalement à la maison.

Au cours suivant, calculez le nombre de portions du Guide alimentaire canadien.

Modèles de portions à fabriquer soi-même

Il est plus facile de parler des aliments et des portions lorsque vous avez quelque chose à montrer. Vous pouvez apprendre aux femmes à se servir de leurs mains et d'articles courants (balle de tennis, paquet de cartes, etc.) comme modèle de portion. Vous pouvez créer votre propre ensemble d'articles ménagers. Servez-vous des exemples ci-dessous.

GROUPE ALIMENTAIRE	NOMBRE DE PORTIONS RECOM-MANDÉ PAR LE GUIDE ALIMENTAIRE	EXEMPLES DE PORTIONS	
		Modèles	Nombre de portions
Légumes et fruits	7-8	1 balle de tennis, 1 ampoule = ½ tasse	1 portion du Guide alimentaire de fruits ou de légumes frais, congelés ou en conserve
Produits céréaliers	6-7	1 balle de tennis, 1 ampoule = ½ tasse	1 portion du Guide alimentaire de riz brun ou de pâtes alimentaires de blé entier
Lait et substituts	Femmes 14-18 : 3-4 Femmes 19-50 : 2	3 dominos, 2 pouces = 50 g (1 ½ oz.)	1 portion du Guide alimentaire de fromage
Viandes et substituts	2	1 paquet de cartes à jouer = ½ tasse	1 portion du Guide alimentaire de viande maigre, de viande traditionnelle ou sauvage, de poisson ou de volaille

AUTRES EXEMPLES Huiles et autres matières grasses : Consommez une petite quantité (2 à 3 cuillerées à soupe ou environ 30-45 ml) chaque jour d'huile végétale, comme l'huile d'olive ou de canola, ou de matières grasses traditionnelles, comme l'huile de phoque ou de baleine, ou du gras d'eulakane.

*Les femmes enceintes et celles allaitent ont besoin de plus de calories. Ajoutez 2 à 3 portions du Guide alimentaire par jour. Par exemple, mangez de la viande ou du poisson séchés et un petit morceau de banquette.



Modèles de matières grasses (lipides)

Pourquoi faire cette activité?

- Les modèles de matières grasses sont un bon outil visuel pour montrer la quantité qu'on retrouve dans certains aliments. Les gens sont souvent surpris!

De quoi aurai-je besoin?

- Des petits pots transparents et des étiquettes autocollantes
- De la graisse végétale ou du saindoux solide et des cuillères à mesurer
- Des emballages d'aliments (de restaurants-minute et de l'épicerie)
- Des illustrations d'aliments

Allons-y!

- Préparez votre présentation :
 - Mettez les quantités de graisse végétale ou de saindoux solide dans les pots par cuillerées (tel qu'indiqué au dos de cette carte). Pour chaque 4 grammes de gras, mesurez une cuillerée à thé de gras.

- Faites fondre la graisse en mettant les pots dans de l'eau chaude ou au micro-ondes, sans couvercle. Une fois qu'elle aura fondu, mettez les pots sur une surface plane jusqu'à ce que la graisse ait refroidi et se soit solidifiée en une couche uniforme.
- Préparez des étiquettes pour les pots. Indiquez le nom de l'aliment, la quantité et la quantité de matières grasses mesurée en grammes et en cuillerées à thé.
- Ramassez des emballages d'aliments vides ou des illustrations. Mettez-les à côté des pots de matières grasses.
- Discutez les résultats :
 - Comparez les bons choix d'aliments aux choix moins bons (comme une pomme de terre au four au lieu de croustilles, ou du lait écrémé au lieu du lait 3,25% MG).
 - Vous pouvez aussi utiliser les pots pour un jeu de devinettes. Le groupe peut essayer de jumeler les aliments aux pots de matières grasses correspondants.

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Modèles de matières grasses (lipides) (côté 2)

Quantités de graisses pour les modèles de matières grasses

ALIMENT	PORTION	QUANTITÉ DE GRAISSES	
		Grammes	Cuillères à thé
Pomme de terre au four	1	0	0
Frites et sauce	1 petite assiettée	40	10
Bretzels	1 petit sac	0	0
Maïs soufflé (léger, au micro-ondes)	1/2 sac	5	1 1/4
Croustilles	1 petit sac	29	7 1/4
Poulet rôti	1 portion	5	1 1/4
Cuisse de poulet	1	30	7 1/2
Orange	1	0	0
Tablette de chocolat	1 (50 g)	14	3 1/2
Bannique frite	1 petit morceau	16	4
Côtelette de porc cuite au four	1	6	1 1/2
Bologne (baloné)	2 tranches	15	3 3/4
Saucisses fumées	2	16	4
Bacon	3 tranches	28	7
Hamburger au fromage	1	30	7 1/2
Lait écrémé	1 tasse	0,5	0
Lait 3,25% MG	1 tasse	8,6	2

- Vous pouvez aussi parler des acides **gras essentiel** qui sont bons pour la santé. Ils aident aussi le cerveau et les yeux du bébé à se développer.
 - Collectionnez des emballages et des photos à afficher (noix, graines, beurre d'arachide, oeufs, poissons gras, huiles végétales non hydrogénées, margarine molle). Indiquez que ces aliments sont de bonnes sources d'acides gras essentiels pour le bébé.
 - Vous pouvez aussi indiquer que certains aliments (aliments frits, beignes, biscuits et gaufres achetés au magasin) ne fournissent pas d'acides gras essentiels et devraient être consommés moins souvent.

Santé Canada formule des conseils pour limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poisson. Cliquez sur le lien www.hc-sc.gc.ca pour obtenir les renseignements les plus récents.

Il faut manger un peu de matières grasses pour rester en santé.

- Les femmes ont besoin d'environ **65 grammes de lipides par jour** (16 cuillères à thé).
- Les hommes ont besoin d'environ **90 grammes de lipides par jour** (23 cuillères à thé).

Préparez deux pots avec ces quantités pour les comparer aux autres pots. Il est important de comprendre que ces quantités correspondent aux matières grasses contenues dans les aliments, et non au gras ajouté.

Fabriquez votre propre guide alimentaire

Pourquoi faire cette activité?

- Pour montrer la variété des aliments faisant partie des quatre groupes alimentaires.
- Cela aide les femmes à voir comment les aliments qu'elles consomment régulièrement font partie d'une saine alimentation.

De quoi aurai-je besoin?

- Du papier
- Du matériel de dessin (marqueurs, craies grasses, stylos, crayons de couleur)
- Des illustrations de nourriture (découpées dans des magazines, des prospectus, ou dessinées)
- OU des étiquettes de produits alimentaires (boîte de conserve de soupe ou de fèves au lard, craquelins, céréales prêtes à manger, légumes

congelés, lait en poudre, carottes ou pommes préparées, contenants de yogourt ou de fromage cottage)

- Des ciseaux et de la colle

Allons-y!

- Demandez à chaque femme de créer son propre guide alimentaire en se servant des aliments qu'elle aime ou qu'elle consomme régulièrement dans chaque groupe.

Servez-vous de *Bien manger avec le Guide alimentaire*

- *canadien – Premières Nations, Inuit et Métis* comme modèle ou exemple.

Choisissez une forme qui permet une certaine variété. (Par exemple, la forme d'un ulu, d'un cercle ou d'un arc-en-ciel.) N'oubliez pas d'utiliser les quatre groupes alimentaires! Réservez un espace pour les aliments et boissons à consommer en quantité limitée.

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Fabriquez votre propre guide alimentaire (côté 2)

- Choisissez une forme qui permet de montrer l'équilibre entre les groupes et d'insérer une variété d'aliments. Le Nunavut utilise la forme d'un ulu, un couteau traditionnel. La roue est une forme populaire.
- N'oubliez pas d'utiliser les quatre groupes alimentaires! Prévoyez un espace pour les aliments à consommer en quantité limitée.
- Vous pouvez utiliser des photos ou illustrations provenant de revues ou de dépliants ou demander aux femmes de dessiner les aliments elles-mêmes ou d'en créer à l'ordinateur.
- Incluez des aliments traditionnels sains disponibles dans votre région.
- Lorsque tout le monde a terminé, demandez à chaque femme de montrer son guide alimentaire et de l'expliquer au reste du groupe.

• CONSEIL PRATIQUE

Cette activité peut suivre un exposé sur les aliments ou la nutrition. De cette façon, les participantes peuvent apprendre comment placer leurs aliments dans les différents groupes alimentaires.

Adapté à partir de : *Trudy Hart, Norway House Cree Nation, Manitoba*

Rummy des groupes alimentaires

Pourquoi faire cette activité?

- Pour aider les femmes à classer les aliments dans les différents groupes catégoriques alimentaires.
- Pour aider les femmes à se souvenir du nombre de portions de chaque groupe alimentaire qu'elles doivent consommer quotidiennement.

Nombre de participantes

- 3 à 4 joueuses

De quoi aurai-je besoin?

- *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuit et Métis*
- Des cartes des illustrations d'aliments

Allons-y!

- Donnez 17 cartes à chaque personne. Placez une carte au centre (pour les cartes défaussées). Placez le reste des cartes à côté (pioche).
- La personne à gauche de celle qui a distribué les cartes joue en premier. À chaque tour, les joueuses peuvent piocher une carte dans la pioche ou la pile de cartes défaussées. Elles choisissent la carte requise pour compléter les suites de groupes alimentaires (voir au verso de cette fiche pour le nombre de cartes à réunir pour chaque groupe alimentaire).
- Après avoir pris une carte dans une des deux piles, les joueuses défaussent une carte dont elles n'ont pas besoin (une carte d'aliments et boissons à consommer en quantité limitée).
- Lorsque les suites des groupes alimentaires sont complétées, les cartes doivent être placées, face en bas.
- La première personne qui complète les quatre suites de groupes alimentaires gagne la partie.

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Rummy des groupes alimentaires (côté 2)

NOMBRE DE CARTES À RÉUNIR POUR CHAQUE GROUPE ALIMENTAIRE

Groupe alimentaire	Nombre de cartes à réunir (Nombre minimum* de portions quotidiennes recommandés par le Guide alimentaire.)
Légumes et fruits	7
Produits céréaliers	6
Lait et substituts	Femmes 19-50 ans : 2
Viandes et substituts	2

* Remarque : Il s'agit ici du nombre minimum de portions que les femmes enceintes doivent consommer chaque jour. Reportez-vous au *Guide alimentaire canadien* pour connaître le nombre de portions recommandées.

* Les femmes enceintes ou qui allaitent ont besoin de plus de calories. Ajoutez 2 à 3 portions du Guide alimentaire par jour. Par exemple, mangez un fruit ou une portion de yogourt comme collation, ou une tranche de pain au déjeuner et un verre de lait au souper.

ESSAYEZ AUSSI CECI :

- Ramassez des cartes pour composer trois repas équilibrés.
- Chaque repas comprendra une carte de chaque groupe alimentaire, soit un total de trois cartes de chaque groupe alimentaire. Cela aide les femmes à se rappeler du concept d'équilibre.

Jeu du sac d'épicerie

Pourquoi faire cette activité?

- Pour aider les femmes à apprendre quels aliments font partie de chacun des quatre groupes alimentaires.

De quoi aurai-je besoin?

- Un grand cercle de papier comprenant quatre sections colorées (jaune, vert, bleu et rouge)
- Un petit cercle orange
- Des modèles d'aliments dans un sac d'épicerie (contenants de nourriture, photos ou illustrations d'aliments)

Allons-y!

- Mettez le grand et le petit cercles sur le plancher. Dites aux participantes de se placer autour du grand cercle.

- Demandez à chaque femme de mettre la main dans le sac d'épicerie et d'en retirer un contenant ou une photo d'aliment. La femme décide à quel groupe l'aliment appartient. Elle place le contenant sur la couleur qui correspond à ce groupe alimentaire.
- Les aliments qui n'appartiennent à aucun groupe alimentaire sont placés dans le petit cercle orange.
- Une fois que tous les aliments ont été placés, invitez les participantes à apporter tout changement qu'elles croient nécessaire. Si certains aliments ne sont pas à la bonne place, faites les corrections (voir certaines réponses au dos de cette carte) et discutez-en.

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



ÉVALUATION DE LA NUTRITION, ÉDUCATION ET CONSEILS

Jeu du sac d'épicerie (côté 2)

Quelques réponses pour le jeu

LÉGUMES ET FRUITS (VERT)

- jus de tomate
- haricots verts
- carottes
- maïs
- légumes sauvages verts
- soupe aux légumes
- algues
- jus d'orange 100% pur
- petits fruits
- pomme
- banane
- raisins secs
- salade de fruits (dans du jus de fruit)
- céleri
- brocoli
- ignames
- chou
- pomme de terre au four
- raisins
- poires
- prunes

PRODUITS CÉRÉALIER (JAUNE)

- morceau de bannique
- céréales cuites
- céréales à déjeuner
- pain de blé entier
- petit pain
- macaroni
- nouilles
- rôtie
- craquelins
- riz
- muffin maison
- bagel
- riz sauvage
- crêpes
- pita

LAIT ET SUBSTITUTS (BLEU)

- lait écrémé
- lait 1 %
- lait au chocolat
- yogourt
- soupe à base de lait
- pouding ou crème anglaise avec du lait
- fromage
- fromage cottage
- boisson de soya enrichie
- yogourt à boire

VIANDES ET SUBSTITUTS (ROUGE)

- poulet
- orignal
- lièvre
- perche
- hamburger
- côtelettes de porc
- œufs
- pois secs
- lentilles
- beurre d'arachide
- haricots secs
- noix
- oie
- caribou
- phoque
- cœur

AUTRES EXEMPLES : Aliments et boissons à consommer en quantité limitée (orange)

Boissons gazeuses, boissons à saveur de fruits, boissons sucrées faites à partir de cristaux, boissons énergétiques, friandises, chocolat, gâteaux, pâtisseries, beignes, biscuits, crème glacée, croustilles, nachos, frites

Suite du recto

Chasse au trésor à l'épicerie 1

Pourquoi faire cette activité?

- Il s'agit d'une activité concrète qui peut se faire à l'épicerie. Elle aide les femmes à mettre en pratique les messages que vous leur avez enseignés.

De quoi aurai-je besoin?

- Un document « chasse au trésor » et des stylos
- Un petit prix
- Des étiquettes d'aliments (si l'activité se déroule en classe)
- Un exemplaire de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuit et Métis*

Allons-y!

- Préparez le document et faites-en assez de copies pour toutes les participantes (vous trouverez un exemple au dos de cette fiche).
- Il y a trois activités de chasse au trésor : celle-ci et deux autres fiches. Vous pouvez les transformer en une seule activité ou les utiliser séparément.
- Remettez une copie à chaque femme après avoir fait une visite à l'épicerie. La première qui finit de la remplir gagne un petit prix.
- Vous pouvez faire cette activité à l'épicerie ou en classe en utilisant des étiquettes d'aliments.

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Chasse au trésor à l'épicerie 1 (côté 2)

Exemple de document à distribuer

LÉGUMES ET FRUITS	PRODUITS CÉRÉALIERS	LAIT ET SUBSTITUS	VIANDES ET SUBSTITUTS

LE GUIDE ALIMENTAIRE

- Regardez autour de vous dans l'épicerie. Dans chaque carré, écrivez le nom d'un aliment sain de ce groupe alimentaire que vous pourriez acheter. Incluez des aliments des quatre groupes alimentaires.
- Soyez précise. Par exemple, au lieu d'écrire « lait », écrivez « lait 2 % ».

Suite du recto

Où obtenez-vous votre information?

Pourquoi faire cette activité?

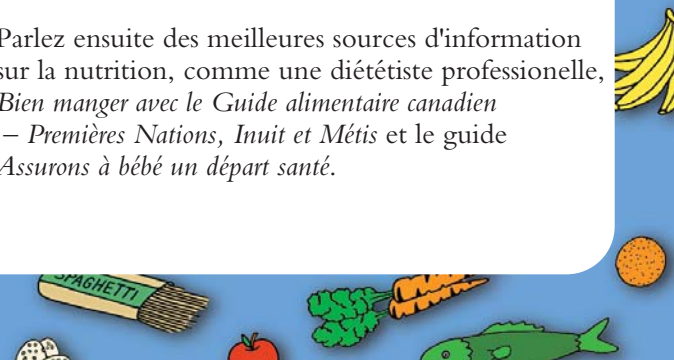
- Vous pouvez discuter des aliments et des boissons montrés dans des messages publicitaires télévisés, dans des annonces de magazines et sur Internet, et parler de ce qui est bon ou mauvais pour la santé.
- Vous pouvez discuter de l'influence de la publicité sur nous, même si nous n'en sommes pas conscients.
- Cette activité peut aider à lancer une discussion sur les aliments et boissons à consommer en quantité limitée.

De quoi aurai-je besoin?

- D'un téléviseur, d'une sélection de magazines et de livres, d'un magnétoscope et d'un accès à Internet.

Allons-y!

- Demandez aux mères de noter le nombre de publicités télévisées en une soirée d'écoute. Discutez des aliments présentés dans les publicités et de leurs impressions à ce sujet.
 - Les publicités leur ont-elles donné faim?
 - Ont-elles mangé quelque chose par la suite?
 - Si oui, était-ce de la nourriture saine?
- OU enregistrez des messages publicitaires télévisés ou découpez des annonces dans des magazines pour les montrer en classe. Discutez-en avec la classe.
- Parlez ensuite des meilleures sources d'information sur la nutrition, comme une diététiste professionnelle, *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* – *Premières Nations, Inuit et Métis* et le guide *Assurons à bébé un départ santé*.



Les nutriments importants

Pourquoi faire cette activité?

- Pour aider les femmes à apprendre comment les nutriments clés pour la grossesse aident les bébés à grandir et à bien se développer.

De quoi aurai-je besoin?

- *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuit et Métis*
- Le guide *Assurons à bébé un départ santé*
- La liste des nutriments clés (reportez-vous au verso de cette fiche)

Allons-y!

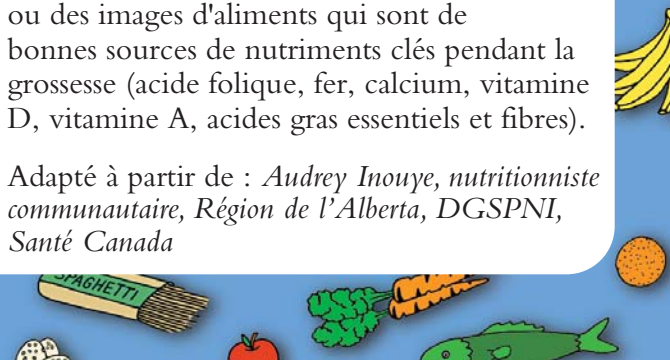
- Vérifiez dans le guide *Assurons à bébé un départ santé* quels sont les nutriments clés pendant la grossesse et les aliments qui contiennent ces nutriments.

- Expliquez aux femmes que les quatre groupes alimentaires jouent un rôle important dans le développement des bébés.
- Passez le Guide alimentaire canadien en revue et indiquez quels aliments contiennent les nutriments clés durant la grossesse. Montrez-leur aussi des exemples de portions dans chaque groupe alimentaire.
- Utilisez votre trousse de nutriments clés pour décrire les principaux nutriments nécessaires durant la grossesse et expliquer pourquoi ils sont importants (reportez-vous au verso de cette fiche).
- Essayez de trouver des emballages, des modèles ou des images d'aliments qui sont de bonnes sources de nutriments clés pendant la grossesse (acide folique, fer, calcium, vitamine D, vitamine A, acides gras essentiels et fibres).

Adapté à partir de : *Audrey Inouye, nutritionniste communautaire, Région de l'Alberta, DGSPNI, Santé Canada*

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Les nutriments importants (côté 2)



FABRIQUEZ VOTRE PROPRE TROUSSE DE NUTRIMENTS CLÉS

NUTRIMENT CLÉ	MATÉRIEL NÉCESSAIRE	QUE FAIRE
FER	Bouteille de boisson gazeuse de 2 l 2 bouteilles de jus de 473 ml Colorant alimentaire	PRÉPAREZ DES BOUTEILLES POUR REPRÉSENTER LE SANG DU BÉBÉ ET CELUI DE LA MÈRE <ul style="list-style-type: none">• Le fer est important pour la santé du sang.• La femme a besoin de fer pour produire du sang pour elle-même (2,5 l) et pour son bébé (350 ml).
CALCIUM ET VITAMINE D	Nouille en mousse pour piscine (la percer de trous) 30 billes de verre	INSÉREZ LES BILLES DANS LES TROUS <ul style="list-style-type: none">• Les billes sont le calcium, qui aide à former des os (et des dents) forts.• La vitamine D aide votre corps à utiliser le calcium.
FOLATE	Poupée de chiffon Fermeture-éclair Velcro, ruban adhésif ou colle	FIXEZ LA FERMETURE-ÉCLAIR DANS LE DOS DE LA POUPÉE, À PARTIR DE SA TÊTE ET LE LONG DE SA « COLONNE VERTÉBRALE » <ul style="list-style-type: none">• Fermez la fermeture, en expliquant que le folate aide la colonne vertébrale (tube neural) à se développer et à se fermer correctement.• Le folate aide à prévenir le spina bifida.
ACIDES GRAS ESSENTIELS	Photo d'un enfant pendant la collation des grades ou chapeau de collation des grades Paire de lunettes	EXPLIQUEZ QUE LES ACIDES GRAS ESSENTIELS SONT NÉCESSAIRES POUR AIDER LE CERVEAU ET LES YEUX DU BÉBÉ À SE DÉVELOPPER <ul style="list-style-type: none">• Le cerveau d'un bébé est composé de matières grasses à 60 %.• Vous aidez votre bébé à devenir plus intelligent en mangeant des aliments contenant des acides gras essentiels!• Les acides gras essentiels aideront votre bébé à avoir une bonne vision.

L'équilibre du sac-repas

Pour ce jeu, vous mettez des illustrations d'aliments dans des sacs-repas. Les femmes décident si les repas dans les sacs sont nutritifs ou comment ils pourraient être améliorés.

Pourquoi faire cette activité?

- C'est un moyen amusant d'amener les femmes à réfléchir au moyen de rendre les repas plus sains pour elles-mêmes et leur bébé.

Quand puis-je faire cette activité?

- Une fois ou deux par an

Combien de participants?

- 1 à 12

De quoi aurai-je besoin?

- Petits sacs-repas (de 6 à 12)
- Articles à mettre dans les sacs :
 - Photos d'aliments (certains nutritifs et d'autres pas) découpées dans des revues
 - Un paquet de cigarettes vide
 - Une bouteille d'eau
 - Une bouteille de suppléments de vitamines et minéraux
 - Une canette de boisson gazeuse
 - Une boisson aux fruits
 - Un sac de croustilles
- *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuit et Métis*

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



L'équilibre du sac-repas (côté 2)

Allons-y!

- Avant la séance, mettez les photos et les autres articles dans les sacs-repas en papier pour créer différents types de repas : un repas équilibré, un repas faible en calories, un repas de « fumeuse » (cigarettes, croustilles et boisson gazeuse), etc.
 - Chaque femme choisit un sac. Elle en sort les articles et explique si le repas est équilibré ou ce qu'il manque.
 - Vous pouvez aussi faire cette activité en groupes de deux si vous avez un groupe nombreux.
- Parlez des bienfaits du dîner pour le bébé. Servez-vous du guide *Assurons à bébé un départ santé* comme référence pour mettre en évidence les nutriments essentiels pendant la grossesse.

Adapté à partir de : *Maggie Pioro, nutritionniste régionale, Région de la Saskatchewan, DGSPNI, Santé Canada*

Jeu « La guerre des clans »

Pourquoi faire cette activité?

- Pour amener les femmes et leurs familles à parler de questions courantes sur l'art d'être parents en utilisant une version adaptée d'un jeu-questionnaire télévisé

Combien de temps est-ce que ça prend?

- 15 minutes.

De quoi aurai-je besoin?

- Une liste de questions (vous trouverez des idées au dos de cette fiche)
- Un tableau de papier et des feuilles de papier pour servir de couverture

Allons-y!

- Au début du cours, demandez à chaque personne de répondre à votre liste de

questions sur papier. Faites le compte des résultats. Mettez la réponse la plus courante à chaque question sur le tableau de papier. Utilisez des feuilles pour cacher les réponses.

- Divisez les participants en équipes : les futures mères contre les personnes de soutien, ou les nouveaux parents contre ceux qui n'en sont pas à leur premier enfant, ou au hasard.
- Jouez des parties rapides de *La guerre des clans*. Après que chaque groupe a répondu à la question, révélez la réponse la plus courante.
- Puis, révélez la bonne réponse.
- Remettez des prix à tout le monde.

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Jeu « La guerre des clans » (côté 2)

EXEMPLE DE QUESTIONS POUR LA GUERRE DES CLANS

- Est-ce que les bébés devraient dormir sur le ventre, le côté ou le dos? (Réponse : sur le dos)
- Combien de fois par jour les bébés mangent-ils? (Réponse : à intervalles de 1 à 3 heures pendant les quelques premières semaines, puis de moins en moins souvent)
- Quelle grosseur a l'estomac d'un nouveau-né? (Réponse : la taille d'une balle de golf ou de ping-pong, pouvant contenir un quart de tasse)
- À quel âge doit-on donner des aliments solides aux bébés pour la première fois? (Réponse : « À l'âge de six mois, le bébé a besoin d'aliments solides à forte teneur en fer »).
- Quel est le plus grand avantage de l'allaitement? (Réponse : il y en a beaucoup — meilleur choix pour le bébé, commode, moins cher, etc.)
- Est-ce qu'on peut faire de l'exercice pendant la grossesse? (Réponse : oui, c'est bon pour la mère et le bébé; vérifiez auprès de votre médecin et assurez-vous que les activités choisies ne présentent pas de risque)
- Mis à part le bébé, nommez une partie du corps d'une femme qui augmente de poids pendant la grossesse? (Réponses : placenta, utérus (matrice), sang supplémentaire, muscles, tissus adipeux, seins, liquide amniotique)
- Pendant combien de temps devrait-on allaiter un bébé? (Réponse : au moins 6 mois et jusqu'à 2 ans ou plus)

Renforcez votre message en l'enseignant de différentes façons :

Exemple — Pour avoir assez de fer

- Souvent, les femmes inuites et des Premières nations manquent de fer. Si c'est le cas dans votre communauté, et probablement dans votre groupe, une séance d'éducation sur la nutrition pourrait être consacrée au fer.

Utilisez le manuel *Assurons à bébé un départ santé* pour trouver de l'information sur :

- les raisons pour lesquelles le fer est important
- ce qui se passe lorsque la mère ne prend pas assez de fer
- les sources de fer

- L'infirmière communautaire ou la diététiste pourrait parler de saine alimentation et des suppléments de fer.
- À la séance de cuisine de cette semaine-là, vous pourriez cuisiner des plats riches en fer et des aliments riches en vitamine C. Expliquez comment la vitamine C aide le corps à mieux utiliser le fer dans les aliments.
- Vous pourriez monter un stand d'information sur les aliments riches en fer au magasin pour en faire la promotion.



Jeu de l'épicerie

Pourquoi faire cette activité?

- Vous pouvez mettre au point un jeu de table simple pour aider les femmes à apprendre comment choisir des aliments sains à l'épicerie.

De quoi aurai-je besoin?

- Du papier et de la colle
- Du carton (les boîtes de céréales font très bien l'affaire)
- Un marqueur ou un stylo
- Un dé et des pièces de jeu (boutons, jetons de bingo, etc.)

Allons-y!

- Dessinez un jeu de table simple comprenant environ 30 espaces. Inscrivez des messages positifs qui permettent aux joueuses d'avancer et des messages négatifs qui les font reculer. (Vous trouverez quelques idées au dos de cette fiche.)
- Faites des copies et collez-les sur du carton pour qu'elles soient plus rigides.
- Les joueuses lancent les dés pour déterminer qui commence (le chiffre le plus haut ou le plus bas). On joue dans le sens des aiguilles d'une montre. La première à arriver à la « caisse » gagne.

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Jeu de l'épicerie (côté 2)

IDÉES DE MESSAGES À INSCRIRE SUR LE PLATEAU DE JEU

Messages positifs

- Vous choisissez du lait moins gras.
Avancez de 3 espaces.
- Vous avez acheté des légumineuses à utiliser dans un plat principal sans viande.
Avancez de 6 espaces.
- Vous choisissez des légumes congelés non assaisonnés.
Avancez de 3 espaces.
- Vous choisissez une margarine molle non hydrogénée.
Avancez de 2 espaces.
- Vous avez magasiné en utilisant une liste d'épicerie.
Avancez de 4 espaces
- Vous avez choisi du riz brun.
Avancez de 3 espaces.

Messages négatifs

- Vous avez acheté du poisson congelé pané et frit.
Reculez de 6 espaces.
- Vous avez acheté des légumes congelés dans une riche sauce à la crème.
Reculez de 3 espaces.
- Vous avez acheté du punch aux fruits au lieu de jus de fruits.
Reculez de 5 espaces.
- Vous avez acheté du colorant à café au lieu du lait.
Reculez de 8 espaces.
- Vous avez acheté des beignes et des croissants.
Reculez de 3 espaces.
- Vous avez choisi quelque chose de cher que vous n'aviez pas prévu acheter.
Reculez de 4 espaces.
- Vous choisissez du punch aux fruits plutôt que du jus de fruit 100 % pur. Reculez de 3 espaces.

Jeu de la chaîne de noms d'aliments

Pourquoi faire cette activité?

- C'est un jeu amusant qui aide les femmes à se concentrer sur les aliments sains.

De quoi aurai-je besoin?

- Un petit prix (un sac de pommes de terre, une boîte de céréales, un panier de fruits)

Allons-y!

- On peut jouer ce jeu à la fin d'une séance prénatale et remettre un prix au gagnant.
- La première personne nomme un aliment sain. La deuxième personne doit nommer un aliment sain qui commence par la dernière lettre de ce mot.

- Par exemple, si la première personne a dit « original », la personne suivante doit trouver un aliment sain dont le nom commence par un « l », comme « lentille », la personne suivante, un aliment qui commence par un « e », comme « épinard », et ainsi de suite. Les personnes qui ne peuvent penser à aucun aliment sont éliminées.
- La dernière personne qui reste reçoit le prix!



Inscrire les aliments dans les quatre groupes

Pourquoi faire cette activité?

- Pour aider les femmes à apprendre quels aliments font partie de chacun des quatre groupes alimentaires

De quoi aurai-je besoin?

- Des feuilles de papier sur lesquelles sont inscrits les quatre groupes alimentaires (une feuille par personne)
- Des stylos
- Une montre ou un compte-minutes

Vous pouvez aussi utiliser des photos ou des contenants d'aliments avec les groupes qui ne savent pas très bien lire et écrire.

Allons-y!

- Remettez à chaque personne une feuille de papier sur laquelle les quatre groupes alimentaires sont écrits.
- Demandez aux personnes d'écrire autant d'aliments dans chaque groupe alimentaire que possible pendant une minute (ou une autre période).
- Lorsque le temps est écoulé, passez en revue les aliments que chaque personne a inscrits. Accordez un point pour chaque aliment inscrit dans le bon groupe. Soustrayez un point pour tout aliment placé incorrectement. La personne ayant le nombre de points le plus élevé gagne.



Mettre le poids dans un sac

Pourquoi faire cette activité?

- Cette activité aide les femmes (et leurs partenaires!) à comprendre la répartition du poids qu'elles prennent dans les différentes parties de leur corps.

De quoi aurai-je besoin?

- Six sacs et divers aliments (sacs de farine, boîtes de jus, légumes, lait en conserve et

(ou) en poudre, etc.) de manière à ce que le poids de chaque sac ressemble à celui du poids pris dans les différentes parties du corps. Utilisez l'illustration au dos de cette fiche comme guide.

Allons-y!

- Chaque sac est censé représenter une partie du poids pris durant la grossesse.
- Remplissez six sacs d'aliments.
- Faites circuler les sacs, un à la fois, et expliquez ce que chacun représente et son importance.
- Si des conjoints ou membres de la famille sont présents, demandez-leur de tenir tous les sacs en même temps. C'est un moyen amusant de les aider à comprendre comment on se sent quand on est enceinte!

ESSAYEZ AUSSI CECI! UN SAC À DOS SERVANT DE VENTRE

- Enveloppez 25 livres de poids dans une serviette ou mettez les six sacs d'aliments dans un sac à dos.
 - Placez le tout dans un petit sac à dos.
- Demandez aux conjoints des femmes de s'installer le sac sur le ventre, chacun leur tour, pour voir comment une femme enceinte se sent et comment le corps s'ajuste au poids du « ventre de la femme enceinte ».

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Mettre le poids dans un sac (côté 2)

Où va le poids supplémentaire?

Muscles et tissus adipeux (graisse)
— 2,7 kg (6 livres)

- pour faciliter l'accouchement et l'allaitement

Seins — 1,1 kg (2,5 livres)

- pour vous préparer à allaiter votre bébé

**Bébé de poids moyen — 3,4 kg
(7,5 livres)**



**Liquide amniotique — 0,9 kg
(2 livres)**

- le liquide dans lequel votre bébé flotte et se développe

Sang et autres liquides du corps
— 3,2 kg (7 livres)

- pour faciliter le transfert des éléments nutritifs et de l'oxygène à votre bébé

Utérus — 1,1 kg (2,5 livres)

- augmente d'environ 20 fois son volume pour permettre à votre bébé de grossir

Placenta — 0,7 kg (1,6 livre)

- organe qui se forme pour amener la nourriture à votre bébé et se débarrasser des déchets.

Utilisez votre journal communautaire

- Vous pouvez écrire régulièrement des articles dans votre journal communautaire. Choisissez les sujets qui aideront le plus les femmes dans votre communauté. Le manuel *Assurons à bébé un départ santé* est ressource très utile du PCNP que vous pouvez parcourir pour trouver des idées d'articles.
- Incluez un calendrier des activités dans le cadre de votre programme prénatal. C'est un bon moyen de faire de la publicité et de rappeler à tout le monde les dates et les heures de vos séances.
- Incluez une recette simple et saine.
- « Vous pouvez inclure des mots croisés ou des devinettes préparés en utilisant l'information dans votre article et organiser un tirage pour les personnes qui y répondent correctement. Les gens peuvent venir déposer leurs réponses au centre de santé. Certaines personnes apprendront des choses sans même venir à une séance prénatale! »

Une intervenante du PCNP



Thèmes pour les collations

Pourquoi faire cette activité?

- Pour manger divers types de collations et apprendre à choisir des aliments nutritifs.

Quand puis-je faire cette activité?

- À l'heure de la collation pendant une séance prénatale

De quoi aurai-je besoin?

- Des aliments de collation qui fournissent divers nutriments nécessaires pendant la grossesse (calcium, fer, folate, etc.)

Allons-y!

- Choisissez un thème nutritionnel, comme le calcium, le fer, les fibres, le folate, etc.
- Servez une collation renfermant une bonne quantité de ce nutriment (ou demandez à quelqu'un d'en emporter une). Par exemple, des aliments riches en fer seraient les fruits secs, les raisins secs, les pruneaux, les abricots, les noix et la bannique ou le pain enrichi ou à grains entiers.
- Pendant la pause, discutez des raisons pour lesquelles ce nutriment est nécessaire pendant la grossesse. Parlez des moyens que chaque femme peut prendre pour s'assurer d'en consommer suffisamment.



Faites découvrir de nouveaux aliments aux participantes

- « Beaucoup de personnes ont peur d'essayer de nouveaux aliments. C'est pourquoi nous présentons de nouveaux produits (comme des patates douces ou les boissons fouettées au lait et aux fruits) à nos femmes pendant les cours de cuisine, lorsque nous préparons des aliments pour bébé, ou que vous servais des collations lors des cours prénataux, etc. Souvent, les femmes vont acheter ces nouveaux produits avec leurs coupons alimentaires après les cours. »
Marlene Fox, Programme « Des bébés en santé », Wikwemikong Health Centre, Ontario
- « Esquimalt Best Babies, à Victoria, en C.-B. présente un “aliment bizarre de la semaine” à la halte-accueil. Chaque semaine, on utilise

un aliment peu connu dans un plat. On encourage les femmes à y goûter et à se renseigner sur la façon de l'utiliser. »

Connie Chapman, consultante du ASPC, Santé Canada, Vancouver, C.-B.

- Le jeu de devinettes sur les légumineuses aide les femmes à découvrir les lentilles, les pois et les haricots secs. Vous avez besoin de petits pots remplis de haricots secs, de pois secs et de lentilles (les petits pots d'aliments pour bébé font très bien l'affaire) et d'une liste de légumineuses. Chaque participante essaie de jumeler les noms avec la bonne sorte de légumineuse. La gagnante a le privilège d'emporter chez elle une recette de légumineuses et tous les ingrédients nécessaires pour préparer le plat.



BINGO de la nutrition

Pourquoi faire cette activité?

- Pour utiliser un jeu populaire permettant d'aider les femmes à apprendre comment classer les aliments dans les quatre groupes alimentaires

De quoi aurai-je besoin?

- Le *BINGO pour les Premières nations et les Inuits* de Santé Canada. La trousse comprend des cartes de BINGO colorées et des jetons de BINGO.

Allons-y!

- On joue à ce BINGO comme au BINGO régulier, mais en utilisant des aliments traditionnels et des aliments commerciaux plutôt que des nombres.
- On peut utiliser ce jeu avec des personnes de tout âge, depuis les enfants jusqu'aux aînés. Il est facile à adapter en fonction de la plupart des situations d'enseignement et des sujets liés à la nutrition.



Créez un équilibre

Pourquoi faire cette activité?

- Les pratiques culturelles et les traditions sont une source de force; elles favorisent le sentiment d'appartenance.

Cette activité :

- utilise un moyen visuel pour encourager la santé et le bien-être holistique
- encourage les femmes enceintes à introduire la culture traditionnelle dans leurs maisons et leur vie familiale.

De quoi aurai-je besoin?

- Une feuille de papier sur laquelle un cercle est dessiné (une copie pour chaque femme), avec quatre mots pour étiqueter les quatre « coins » : en haut à gauche = mental; en haut à droite = physique; en bas à gauche = émotionnel; en bas à droite = spirituel.

Allons-y!

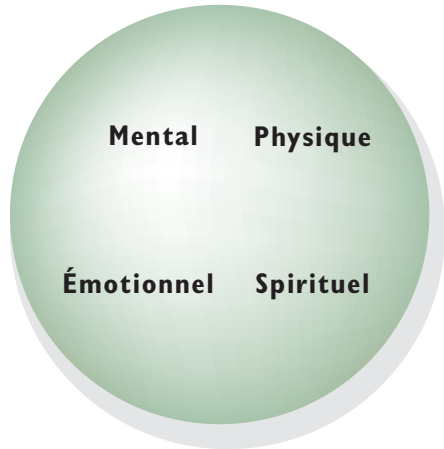
- Remettez une copie du cercle étiqueté à chaque femme. Décrivez ce que les quatre zones signifient (vous trouverez des moyens permettant de décrire chacune des zones au dos de cette carte).
- Demandez aux femmes d'écrire quelques-unes des choses qu'elles font dans chacun de ces domaines.
- Demandez aux femmes de diviser leur cercle en quatre parties, en indiquant combien de temps, d'effort ou d'énergie elles consacrent à chaque zone.
- Elles peuvent décider dans quels domaines elles peuvent apporter des changements et écrire quelques idées au dos de leur feuille de papier.

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Créez un équilibre (côté 2)



LES QUATRE PARTIES DE LA SANTÉ

MENTAL	Les choses que vous faites pour rester alerte ou des choses qui sont bonnes pour votre esprit
PHYSIQUE	Les choses que vous faites pour garder votre corps en bonne santé
ÉMOTIONNEL	Les choses que vous faites pour que vos émotions restent saines — les choses qui vous donnent une attitude positive
SPIRITUEL	Les choses que vous faites pour que votre âme reste forte — prière, nature, relations qui vous soutiennent, musique, choses que vous faites seule, n'importe quoi qui vous aide à vous sentir plus forte

Gardez vos emballages d'aliments!

Ne jetez pas les emballages des aliments que vous utilisez à la maison. Les étiquettes font de merveilleux outils d'apprentissage!

- Au dos de cette fiche, vous trouverez des exemples d'étiquettes à conserver.
- Vous pouvez demander aux femmes de votre programme, à leur famille et à leurs amis d'en collectionner pour vous.
- Pour chaque type d'aliment, (craquelins, pain, collation, etc.), essayez d'avoir au moins deux étiquettes à comparer. Choisissez un aliment sain, et un autre qui l'est moins.

- Par exemple :
 - un type de craquelin riche en fibres et faible en gras
 - un autre type de craquelin faible en fibres et riche en gras
- Aidez les femmes à apprendre comment utiliser l'information nutritionnelle sur les étiquettes pour comparer les quantités de gras, de fibres, de calcium et de fer dans les aliments.
- Avant de faire une visite à l'épicerie, utilisez les emballages pour montrer aux femmes comment lire les étiquettes. De cette façon, tout le monde saura où chercher l'information que vous voulez comparer sur les emballages des aliments.

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Gardez vos emballages d'aliments! **(côté 2)**

EXEMPLES D'EMBALLAGES À CONSERVER (Lavez les étiquettes si cela est nécessaire.)

- Boîtes de céréales froides à déjeuner
- Boîtes ou sacs de céréales de base (flocons d'avoine, crème de blé, etc.)
- Boîtes de craquelins
- Conteneurs de yogourt et de crème glacée
- Boîtes de conserve de fruits et de légumes
- Sacs de légumes congelés
- Conteneurs de jus de fruits et de boissons aux fruits
- Sacs de pain
- Boîtes de conserve de haricots rouges, de lentilles, de pois chiche
- Collations (sacs de croustilles et de bretzels)
- Conteneurs de lait
- Contenant de lait sans lactose
- Colorant à café (pour montrer pourquoi il n'est pas nutritif)
- Cartons de boisson de soya enrichie ou de jus d'orange enrichi de calcium

Utilisez un calendrier de grossesse

- Vous pouvez acheter des calendriers de grossesse, mais vous pouvez aussi fabriquer le vôtre (vous trouverez un exemple au dos de cette fiche).
- Un calendrier de grossesse aide la femme et sa famille à comprendre les besoins du bébé qui se développe.
- Les travailleurs de la santé peuvent l'utiliser comme point de départ pour parler des différentes étapes de la grossesse.
- La femme et sa famille peuvent y inscrire :
 - les rendez-vous
 - le gain de poids et d'autres données sur la santé
 - l'horaire de séances d'activité physique
 - les réunions pour les activités de soutien social, psychique, spirituel et traditionnel
 - les étapes de la grossesse : la croissance du bébé, quand le bébé bouge
 - les dates des célébrations pendant le programme de nutrition prénatale

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Utilisez un calendrier de grossesse (côté 2)

Vous pouvez fabriquer vos propres calendriers de grossesse!

- Demandez aux anciennes participantes au PCNP d'emporter des photos de bébé ou des photos d'elles-mêmes lorsqu'elles étaient enceintes.
- Vous pouvez mettre ces photos dans le haut du calendrier et insérer une grille de calendrier vide en dessous. N'écrivez pas le nom du mois : appelez-les plutôt le 1^{er}, 2^e, 3^e mois de grossesse, jusqu'au 10^e mois. La famille peut inscrire de quel mois civil il s'agit, les jours de la semaine et les dates.
- Vous pouvez aussi inclure de l'information sur le développement du bébé. De cette façon, la femme et sa famille peuvent suivre le développement du bébé au jour le jour, tout au long de la grossesse.
 - On peut trouver un calendrier de ce genre à :
www.aufeminin.com/maternite/guidegrossesse/guidegrossesse1.asp

Enseignez pendant les cours de cuisine

- Les cours de cuisine sont une activité de l'élément Nutrition maternelle. Toutefois, ils peuvent être une merveilleuse occasion d'enseigner la nutrition!
- Chaque cours de cuisine peut avoir son propre thème. Voici quelques exemples :
 - aliments nutritifs
 - comment augmenter l'apport de calcium
 - cuisiner sur un réchaud ou dans un four à micro-ondes
 - comment rendre les aliments pré-préparés plus nutritifs
 - comment réduire les coûts
 - les aliments pour bébé préparés à la maison

- « Nos cours de cuisine mettent en vedette un aliment sain particulier chaque mois. Nous nous renseignons sur l'aliment et ses avantages nutritionnels, puis nous cuisinons des repas en utilisant cet aliment. L'idée a été très bien accueillie! Jusqu'à présent, nous avons préparé des repas en utilisant des lentilles, du son, du yogourt, des canneberges et des œufs. »

Une intervenante du PCNP

- Amenez tout le monde qui assiste au programme du PCNP à participer à une dégustation. Comparez le goût d'un aliment fait à la maison à celui d'un aliment acheté au magasin. Par exemple, comparez un ragoût de caribou fait à la maison à un ragoût de bœuf acheté au magasin. Ça vaut la peine de préparer des plats soi-même! Ils coûtent habituellement moins cher et ont meilleur goût!



Reliez éducation et artisanat

- L'inclusion de projets spéciaux pendant les séances prénatales est une bonne façon de rassembler les futures mères pour parler d'une grossesse en santé et fabriquer des articles qui seront utiles lorsque le nouveau bébé arrivera. Un grand nombre de ces objets peuvent être fabriqués à partir de vieux vêtements et matériaux. Organisez une collecte pour ramasser des dons de vieux vêtements et matériaux.
- « Nous joignons l'éducation à un cours de couture avant et après l'accouchement.
 - Une fois par semaine, elles fabriquent des couvertures pour bébé, des sacs de mousse, des bavoirs, des compresses d'allaitement et des bonnets.
 - Elles regardent, en même temps, des vidéos sur des sujets comme l'accouchement et les stades du développement du bébé dans l'utérus.
 - On leur apprend aussi à bien s'alimenter pendant la grossesse et comment faire un budget alimentaire. »

Une intervenante du PCNP

QUELQUES IDÉES D'ARTICLES À FABRIQUER

- oreillers d'allaitement
- cartes annonçant une naissance
- compresses d'allaitement
- serviettes pour le rot
- courtepoinces souvenir (faites de vieux tissus et de souvenirs)
- courtepoinces de chutes (faites de restes de tissu)
- vêtements pour enfants (mitaines, etc.) faites avec de vieux vêtements
- sacs de mousse

N'oubliez pas que le matériel d'artisanat est une dépense liée aux « activités de soutien »



Chasse au trésor à l'épicerie 2

Pourquoi faire cette activité?

- Il s'agit d'une activité concrète qui peut se faire à l'épicerie. Elle aide les femmes à mettre en pratique les messages que vous avez enseignés au groupe

De quoi aurai-je besoin?

- Un document « chasse au trésor » et des stylos
- Un petit prix
- Des étiquettes d'aliments (si l'activité se déroule en classe)

Allons-y!

- Préparez le document; faites-en assez de copies pour toutes les participantes (vous trouverez un exemple au dos de cette fiche).
- Il y a trois activités du genre chasse au trésor : celle-ci et deux autres fiches. Vous pouvez les transformer en une seule activité ou les utiliser séparément.
- Remettez une copie à chaque femme après avoir fait une visite à l'épicerie. La première qui finit de la remplir gagne un petit prix.
- Vous pouvez faire cette activité à l'épicerie ou en classe en utilisant des étiquettes d'aliments.

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Chasse au trésor à l'épicerie 2 (côté 2)

Exemple de document

Les ingrédients sont importants!

- Souvenez-vous que les ingrédients apparaissent en ordre décroissant de poids. Le premier ingrédient de la liste est celui qui est présent en plus grande quantité.

- Trouvez un jus 100 % pur et boisson ou un punch aux fruits. Les produits peuvent être embouteillés, congelés ou en cristaux. Faites la liste des ingrédients de chaque produit.
- Est-ce que les ingrédients sont différents?
 OUI NON
- Selon vous, quel produit est le plus sain et pourquoi?

	JUS 100 % PUR Nom du produit :	BOISSON OU PUNCH AUX FRUITS Nom du produit :
1 ^{er} ingrédient		
2 ^e ingrédient		
3 ^e ingrédient		
4 ^e ingrédient		

Chasse au trésor à l'épicerie 3

Pourquoi faire cette activité?

- Il s'agit d'une activité concrète qui peut se faire à l'épicerie. Elle aide les femmes à mettre en pratique les messages que vous avez enseignés au groupe.

De quoi aurai-je besoin?

- Un document « chasse au trésor » et des stylos
- Un petit prix
- Des étiquettes d'aliments (si l'activité se déroule en classe)

Allons-y!

- Préparez le document et faites-en assez de copies pour toutes les participantes (vous trouverez un exemple au dos de cette fiche).
- Il y a trois activités du genre chasse au trésor : celle-ci et deux autres fiches. Vous pouvez les transformer en une seule activité ou les utiliser séparément.
- Remettez une copie à chaque femme après que vous aurez fait une visite à l'épicerie. La première qui finit de la remplir gagne un petit prix.
- Vous pouvez faire cette activité dans l'épicerie ou en classe en utilisant des étiquettes d'aliments.

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Chasse au trésor à l'épicerie 3 (côté 2)

Exemple de document

Cherchez « l'information nutritionnelle »

Trouvez une boîte de céréales froides à déjeuner. Remplissez les espaces vides :

- L'information nutritionnelle s'applique à une portion d'environ ____ g (g=grammes). Cela correspond à environ ____ tasse(s).
- Dans 1 tasse de céréales, il y a ____ grammes de gras.
- Dans une 1 tasse de céréales, je peux obtenir ____ % de ma valeur quotidienne de fer. Cela signifie qu'une tasse de céréales me donnera environ ____ % du fer dont j'ai besoin chaque jour.
- Si je mange 1 tasse de céréales avec du lait 2 %, j'obtiendrai environ ____ % de la vitamine D dont j'ai besoin chaque jour.

Trouvez trois aliments qui montrent le % de l'apport quotidien recommandé ou % de la valeur quotidienne pour le fer.

- Inscrivez l'information dans les espaces ci-dessous.
- Lequel de ces aliments a le plus de fer?

ALIMENT	QUANTITÉ PAR PORTION	% DE LA VALEUR QUOTIDIENNE

Jeu du bon prix *(The Price is Right)*

La version adaptée de ce jeu télévisé est une activité populaire.

- « Pendant chaque séance prénatale, nous jouons au jeu du bon prix. J'achète des aliments pour un repas pour deux personnes. Les participants au cours devinent le coût du repas. On remet les aliments à la personne dont la réponse se rapproche le plus du coût du repas. »
Une intervenante du PCNP
- « Nous avons mis au point un jeu sur le coût des aliments en nous fondant sur l'émission *The Price is Right*. Habituellement, il y a trois ou quatre concurrents. Chacun a un ensemble

de trois cartes avec les noms d'aliments faisant partie d'un groupe alimentaire. Les concurrents doivent placer ou montrer les cartes en ordre de prix. Le premier concurrent qui place les cartes dans le bon ordre participe à la partie du championnat. Le gagnant reçoit un prix, comme un panier d'aliments ou du matériel de cuisine.

Exemples :

- flocons d'avoine (gruau) / sachets de gruau avec saveur ajoutée / céréales sucrées
- riz à grains longs / riz précuit / riz assaisonné »

Kathleen Lindhorst, The Backyard Nutritionist, Douglas, Ontario (pour le Nunavut)



Le jeu du colis

Pourquoi faire cette activité?

- C'est une façon amusante d'amener le groupe à participer activement à ce qu'il apprend.

De quoi aurai-je besoin?

- De la musique et un lecteur de disques compacts ou de cassette
- Une boîte emballée dans du papier décoratif
- Des questions sur les sujets dont vous parlez
- Des petits prix (un morceau de fruit, une boîte de céréales, une boîte de céréales pour bébé enrichies de fer, etc.)

Allons-y!

- Placez les chaises en cercle et remettez le colis aux participantes pour qu'elles se le passent pendant que la musique joue.
- Arrêtez la musique. La personne qui tient le colis se fait poser une question sur le sujet dont vous parlez.
- Un petit prix est remis pour une réponse correcte, ou même juste pour avoir essayé de répondre.

*Laurie Nicholas, MCA, Service de santé,
Akwasasne, Ontario*



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique est importante pendant la grossesse!

Cette section présente quelques conseils pour vous aider à intégrer de l'exercice dans votre programme de nutrition prénatale.

Pour de l'information plus détaillée, consultez Le guide du PCNP ou le manuel Assurons à bébé un départ santé.



Conseils généraux

- N'oubliez pas de parler de l'activité physique.
 - Rappelez aux femmes que l'activité physique n'a pas besoin d'être difficile ou de durer longtemps.
 - Aidez-les à penser à des activités qu'elles aiment faire et qui s'intègrent dans leur vie quotidienne, comme marcher chaque fois que c'est possible ou aller jouer dehors avec leurs enfants.
- Prenez un peu de temps à l'heure des pauses pendant vos séances prénatales pour faire bouger les femmes.

- Encouragez les femmes à utiliser le « test de la conversation ».
 - Si elles peuvent entretenir une conversation tout en marchant d'un bon pas, le rythme leur convient.



- Si elles sont essouffées et incapables de parler en marchant, elles marchent trop vite.



Créez un club de marche

Pourquoi faire cette activité?

- Marcher est une activité simple et sécuritaire chez les femmes enceintes. Un club de marche est un moyen populaire d'encourager les femmes à rester actives pendant leur grossesse.
- Il peut faire bouger toute la communauté!

De quoi aurai-je besoin?

- Des petits prix d'encouragement (bouteilles d'eau, t-shirts)
- Une carte des circuits de marche courants

Allons-y!

- Organisez un club de marche dans votre région. Adaptez-le aux besoins de votre communauté.
- Encouragez les femmes de votre programme à se joindre au club de marche. Si elles sont deux ou plus, elles pourraient former une équipe.

- Encouragez le conjoint d'une femme à marcher avec elle. Encouragez les femmes à marcher avec une aînée.
- Le groupe pourrait établir des règles de base sur :
 - la fréquence des marches
 - la distance à parcourir ou le trajet à suivre
 - les jours et les heures de marche
 - le lieu de rencontre
- Les personnes pourraient se regrouper à heures fixes pour marcher en groupe ou s'inscrire (seules ou en groupe) pour marcher selon leur propre horaire.
- Demandez qu'on vous suggère des trajets agréables et sûrs qui passent à côté des maisons des participants pour qu'ils puissent se joindre au groupe.

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Créez un club de marche (côté 2)

- Les marcheurs pourraient tenir un registre de la durée de leur marche et de la distance parcourue. Vous pourriez offrir des prix aux personnes qui ont marché un certain nombre de kilomètres en tout (comme 100 km, 250 km, 500 km).
- Vous pourriez créer une carte de trajets courants pour les marches avec les distances correspondantes. Incluez un tableau au dos pour que les marcheurs inscrivent la distance parcourue.

D'AUTRES IDÉES POUR LES CLUBS DE MARCHÉ

La marche poker

- Environ deux fois par an, la communauté de Sandy Lake, en Ontario, organise une « marche poker ».
- Une carte de jeu est remise aux participants à chacun des trois postes établis le long du sentier de promenade.
- Le participant ayant le pointage le plus bas à la fin du trajet est déclaré gagnant.

Club de marche de 100 km

- À Sandy Lake, en Ontario, les participants ont deux mois pour parcourir 100 km.
- Chacun a une feuille pour noter les distances parcourues.
- Au dos de chaque feuille se trouve une liste de trajets courants ou d'endroits où aller, ainsi que la distance que chaque trajet représente.
- À la fin de la période prévue, les personnes qui ont relevé le défi reçoivent un certificat et des prix.

Façons de rester active pendant la grossesse

Pourquoi faire cette activité?

- Cette activité donne aux femmes des exemples d'activités qu'elles peuvent pratiquer sans danger.

Combien de participants?

- Les exemples peuvent être présentés pendant une séance de groupe. Vous pouvez ensuite discuter des projets de chaque femme lors de rencontres individuelles.

De quoi aurai-je besoin?

- Des listes d'activités sécuritaires et non sécuritaires (vous trouverez des exemples au dos de cette fiche)

Allons-y!

- Partagez l'information au dos de cette fiche. Demandez aux femmes de cocher les activités qu'elles font actuellement ou qu'elles aimeraient faire.
- Félicitez-les de faire des activités qui sont saines pour leur bébé et pour elles.
- Aidez-les à penser à des moyens d'intégrer les nouvelles activités choisies.
- Passez en revue les « activités non sécuritaires ».

Rappelez-leur de consulter leur médecin avant de commencer toute nouvelle activité.

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Façons de rester active pendant la grossesse (côté 2)

EXEMPLES D'ACTIVITÉS SÉCURITAIRES ET NON SÉCURITAIRES PENDANT LA GROSSESSE

<u>SÉCURITAIRES</u>		<u>NON SÉCURITAIRES</u>
MOYENS POSSIBLES DE RESTER ACTIVE PENDANT MA GROSSESSE		ACTIVITÉS À ÉVITER PENDANT MA GROSSESSE
Activités que n'importe qui peut commencer à faire	Activités que les femmes peuvent continuer à faire (seulement si leur condition physique est bonne et que l'activité n'est pas compétitive)	
<ul style="list-style-type: none"> • marcher • exercices d'aérobie dans l'eau • exercices d'aérobie doux • natation • vélo • vélo d'exercice • golf • machine à ramer • marche pied d'exercice • monter les escaliers • entraînement avec des poids légers • tai chi • yoga 	<ul style="list-style-type: none"> • randonnée pédestre • ballet • basketball • tennis • racquetball • culturisme • ski de randonnée • course • softball • volleyball 	<ul style="list-style-type: none"> • sports de compétition • équitation • activités la tête en bas • plongée autonome • parachutisme • ski alpin • plongeon d'un tremplin • ski aquatique • deltaplane

Passe-temps actifs

Pourquoi faire cette activité?

- Certaines femmes sont peut-être déjà actives dans le cadre de leur vie de tous les jours.
- Cette activité donne une occasion de célébrer les choses intéressantes que les femmes font et de les encourager à essayer de nouvelles activités.

Combien de participants?

- Il pourrait être préférable de faire cette activité au cours d'une séance individuelle. On pourrait aussi l'adapter pour l'utiliser pendant une séance en groupe.

De quoi aurai-je besoin?

- Liste de passe-temps actifs (vous en trouverez des exemples au dos de cette fiche)

Allons-y!

- Partagez l'information au dos de cette fiche et demandez aux femmes de cocher les activités qu'elles font déjà ou qu'elles aimeraient essayer.
- Félicitez-les de faire des activités qui sont saines pour leur bébé et pour elles.
- Aidez-les à penser aux moyens qu'elles pourraient prendre pour intégrer leurs nouveaux choix dans leur vie.

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Passe-temps actifs (côté 2)

MON PLAN POUR PRATIQUER UN PASSE-TEMPS ACTIF

EXEMPLES

- jardinage
- cueillette de petits fruits
- camping
- randonnées dans la nature
- visites au marché aux puces
- collecte de plantes traditionnelles ou médicinales
- navigation de plaisance
- canotage
- pêche
- chasse
- décoration intérieure
- jouer activement avec les enfants
- danse
- randonnées pédestres
- aménagement paysager
- photographie de la nature
- menuiserie
- émondage
- danse traditionnelle
- raquette

Mes idées

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Établir un plan pour être active

- Aidez les femmes à établir des plans pour être actives
- Déterminez les obstacles possibles.
Pensez à des façons de les contourner.

ÉTAPE 1

- Fixez-vous un but précis et écrivez-le — « Quoi, quand, où et avec qui »
 - Quoi : Aller faire une promenade à pied
 - Quand : Les lundi, jeudi et samedi matins
 - Où : Dans le quartier
 - Avec qui : Mes amies Lise et Jeanne

ÉTAPE 2

- Réfléchissez à votre plan et déterminez les obstacles « Je vais marcher dans le quartier avec Lise et Jeanne les lundi, jeudi et samedi matins »
 - Et s'il pleut?
 - Qu'est-ce que je ferai de mon petit de 2 ans?
 - Qu'est-ce que je ferai si Lise et Jeanne sont occupées?
 - Et si...?

ÉTAPE 3

- Pensez à des solutions possibles aux obstacles. Révisez le plan.
 - Je vais apporter mon parapluie.
 - Je vais demander à mon amie de garder mon enfant.
 - Je vais marcher toute seule.
- Établissez un « plan B » : Essayer le cours d'exercices prénataux au centre communautaire, ou...



Utiliser un podomètre

Pourquoi faire cette activité?

- Les podomètres sont de petits appareils électroniques qui comptent le nombre de pas. Ils peuvent rendre les marches en groupe encore plus amusantes.

De quoi aurai-je besoin?

- Un podomètre par personne. Ils ne coûtent pas très cher et peuvent être réutilisés par les nouvelles participantes.

Allons-y!

- Achetez des podomètres que vous pouvez prêter aux membres du groupe. Montrez-leur comment les utiliser.

- Les femmes peuvent commencer par déterminer combien de pas elles font dans une journée. Puis, elles peuvent augmenter progressivement le nombre de pas.
- Recommandez à chaque femme d'augmenter le nombre de pas qu'elle fait dans une journée petit à petit, pour marcher 30 minutes de plus 3 à 4 fois par semaine.
 - Selon la longueur du pas, une marche de 30 minutes correspondra à entre 2400 et 3600 pas.
- Une fois qu'elles seront plus actives, les femmes retireront encore plus de bienfaits de la marche. Elles peuvent marcher plus vite et augmenter leur nombre de pas par jour.
- Elles peuvent utiliser un calendrier pour comptabiliser le nombre de pas.



Faire danser les mères

Pourquoi faire cette activité?

- Pour bouger au rythme de la musique, s'étirer et s'amuser

Combien de temps est-ce que ça prend?

- 10 minutes

De quoi aurai-je besoin?

- De la musique entraînante et un lecteur de CD ou de cassette
- Des ballons

Allons-y!

- Donnez un ballon à toutes les personnes qui ne sont pas enceintes et demandez-leur de le gonfler, de l'attacher et de le mettre sous leur chemise.
- Mettez la musique et dites aux gens de bouger et de s'étirer doucement au rythme de la musique.
- Suggérez aux mères de danser avec le bébé après sa naissance. C'est un moyen de s'amuser avec le bébé tout en étant actives.



Charades sur l'activité physique

Pourquoi faire cette activité?

- C'est un moyen amusant d'amener les femmes à réfléchir et à parler des activités qu'elles aiment faire.

Combien de participants?

- Des groupes de 6 personnes ou plus

Allons-y!

- En petits groupes et à tour de rôle, les participantes font la démonstration du sport ou de l'activité physique qu'elles aiment le mieux.
- Les autres membres du groupe essaient de deviner le sport ou l'activité.





C'est un des trois éléments de base du programme sur lesquels vos activités doivent se fonder.

Cette section offre quelques conseils.

Pour plus d'information sur cet élément de base, consultez Le guide du PCNP ou le manuel Assurons à bébé un départ santé.

Armoire d'aliments pour les urgences

- Vous pouvez garder des aliments non périssables dans une armoire pour en donner aux femmes qui en ont vraiment besoin. Ce sont des aliments qui ne se gâtent pas

facilement. Indiquez aux femmes que la nourriture est là en cas d'urgence et qu'elles peuvent vous dire en privé si elles en ont besoin. Personne d'autre n'a besoin de le savoir.

EXEMPLE DE LISTE D'ALIMENTS À GARDER À PORTÉE DE LA MAIN

LÉGUMES ET FRUITS

- fruits en conserve (dans du jus de fruits), légumes en conserve, soupe aux légumes en conserve et boîtes de jus de fruit 100% pur
- fruits séchés
- pots de sauce à spaghetti
- soupe en conserve ou déshydratée

PRODUITS CÉRÉALIER

- craquelins
- pâtes alimentaires
- riz
- flocons d'avoine
- céréales à déjeuner faites de grains entiers

LAIT ET SUBSTITUTS

- lait en conserve ou en poudre
- soupe à base de lait en conserve ou en poudre
- lait UHT
- lait concentré sucré

VIANDES ET SUBSTITUTS

- viande ou poisson en conserve
- pois ou haricots secs en conserve ou nature
- fèves au lard ou chili en conserve
- beurre d'arachide
- noix ou graines



Conseils pour les paniers de provisions

- « Le programme des sacs à popotte roulante, c'est l'équivalent du Programme de la boîte verte. Les mères sont toujours excitées lorsqu'elles reçoivent ce sac de provisions nutritives deux fois par mois. L'intervenante du PCNP fait les achats pour préparer ces sacs et elle les livre aux mères. Nous y mettons aussi de l'information sur toutes maladies infantiles contagieuses, des conseils sur la nutrition et des recettes.

Les sacs de provisions comprennent :

- 1 douzaine d'œufs
- 4 litres de lait faible en gras (ou jus de fruit 100 % pur dans les cas d'intolérance au lactose)
- 1 pain de blé entier
- du fromage
- des fruits ou légumes qui sont en vente ou en saison. »

Adapté à partir de : *Karen Sam, Nar'azdci Band, Fort St. James, C.-B.*

- « Nous dépensons de 20 à 25 \$ pour les paniers de provisions.
 - C'est moi qui magasine; j'achète les aliments les plus nutritifs pour ce montant d'argent. Les sacs contiennent toujours du lait, des œufs, du pain de blé entier et beaucoup de fruits et de légumes frais.

Tournez pour lire le côté 2



Conseils pour les paniers de provisions (côté 2)

– « Ces sacs sont notre façon d'encourager les gens à assister à la réunion mensuelle de notre groupe de soutien des parents. Cette réunion a toujours lieu avant l'arrivée du chèque de crédit d'impôt pour enfants, soit aux moments les plus utiles pour la mère. »

Adapté à partir de : *Sharon O'Brian, Mi'Kmaq Family Resource Centre, Charlottetown, Î.-P.-É.*

(Remarque : Un panier semblable dans une communauté du Nord pourrait coûter entre 50 et 75 \$)

- Vous pouvez mettre une ou deux recettes simples de plats santé dans le panier. Tous les ingrédients pour cette recette devraient se trouver dans le panier.
- Demandez à des bénévoles de vous aider à acheter les aliments ou à livrer les paniers. Ils peuvent livrer les paniers aux femmes ou celles-ci peuvent venir les prendre au centre de santé.

Achetez en vrac pour votre groupe de cuisine

Cela signifie que vous achetez de grandes quantités d'aliments pour faire des réserves dans la cuisine de votre programme prénatal pour l'année. Vous pouvez acheter certains articles en vrac, alors que d'autres devraient être achetés frais au moment où vous en avez besoin.

Qu'est-ce que je peux commander en vrac?

Achetez les articles qui peuvent se conserver sans danger pendant plusieurs mois :

- **ingrédients de base** : farine, sucre, huile, lait en poudre, raisins secs, flocons d'avoine, macaroni, riz
- **conserves** : soupe, tomates, sauce pour pâtes alimentaires, fèves au lard, pêches, légumes en conserve ou soupe aux légumes en conserve
- **collations** : jus de fruits, maïs à éclater, pouding au lait, craquelins
- **autre** : sacs de rangement en plastique, plats en papier d'aluminium, papier à photocopie

Quels aliments est-ce que je ne dois PAS commander en vrac?

- **les aliments qui se gâtent rapidement** : poudre à pâte, levure, viande, fruits et légumes frais
- **les aliments qu'on utilise en petites quantités** : sel, poivre, cannelle, autres épices, vanille

Vous pouvez acheter ces choses à mesure que vous en avez besoin.

Quelle quantité devez-vous acheter pour votre projet?

- Vérifiez les anciens reçus de caisse d'épicerie pour voir les quantités de chaque aliment de base que vous avez utilisées pendant la dernière année.
- Vérifiez les quantités d'aliments ou de provisions qu'il vous reste dans vos armoires.
- Vérifiez votre espace de rangement. Vous aurez besoin d'un endroit que vous pourrez fermer à clé.



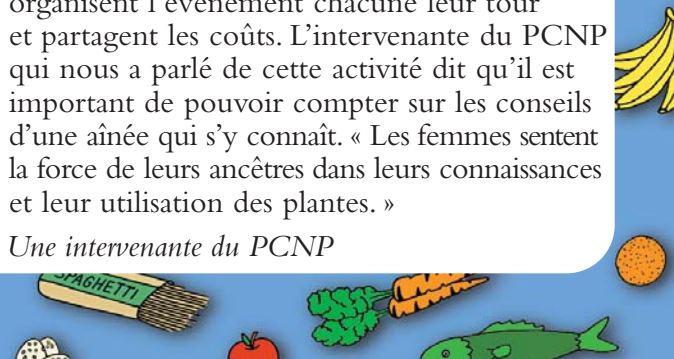
Encouragez l'utilisation d'aliments traditionnels

- Renseignez-vous pour voir s'il serait possible de mettre des aliments traditionnels à la disposition des gens de votre communauté. Par exemple, il n'y a pas toujours un chasseur ou un pêcheur dans la famille, mais il existe peut-être un congélateur communautaire ou une coopérative de chasseurs. Vous pourriez peut-être mettre sur pied un tel projet.
- Offrez des collations composées d'aliments traditionnels pendant vos séances prénatales.
- Préparez des aliments traditionnels pendant vos activités de cuisine.
- Le decouvrent *Valeur nutritive de quelques aliments usuels* est un excellent moyen de vérifier la valeur nutritive des aliments traditionnels.
- Parlez aux femmes des recommandations en matière de sécurité pour le poisson et le

gibier. Assurez-vous qu'elles savent comment cueillir des légumes sauvages ou des algues en toute sécurité.

- Faites participer les aînées à vos séances. Demandez à une aînée de montrer aux femmes comment cueillir et récolter des aliments, sécher la viande ou faire de la confiture.
- Présentez un atelier sur la mise en conserve et la préservation des aliments.
- Une communauté du Yukon (Carcross Tagish) collabore avec une autre communauté pour cueillir des plantes traditionnelles pour les manger ou pour fabriquer des médicaments. Elles organisent l'événement chacune leur tour et partagent les coûts. L'intervenante du PCNP qui nous a parlé de cette activité dit qu'il est important de pouvoir compter sur les conseils d'une aînée qui s'y connaît. « Les femmes sentent la force de leurs ancêtres dans leurs connaissances et leur utilisation des plantes. »

Une intervenante du PCNP



Les nombreux avantages des activités axées sur les aliments

- Offrir de la nourriture est un moyen d'aider les femmes à se sentir bien accueillies et de les nourrir. Vous pouvez offrir des aliments dans le cadre de programmes d'accueil, d'activités de groupes de soutien ou de visites à domicile.
- Offrez des collations santé pendant les séances prénatales hebdomadaires. Essayez d'inclure des aliments d'au moins deux des quatre groupes alimentaires.

Voici quelques idées de collations santé pour commencer :

- fruits ou légumes avec une trempette à base de yogourt faible en gras
- muffins maison et jus de fruits 100 % purs
- fromage faible en gras et craquelins

- fruits séchés et noix
- petits sandwichs garnis de viande maigre, de poisson ou de beurre d'arachide
- Un cours de cuisine où tout le monde apporte un ingrédient est un moyen amusant d'amener un petit groupe de femmes à faire preuve de créativité et à composer des repas santé avec les aliments disponibles. Vous avez besoin d'au moins un aliment de chaque groupe alimentaire. Les femmes décident ce qu'elles feront avec les ingrédients. Elles préparent le repas et le mangent ensemble.
- « Nous organisons des dîners nutritifs pour les mères et leurs enfants. Nous les faisons coïncider avec nos journées d'immunisation. Nous pouvons ainsi donner quelque chose de nutritif à manger aux mères et aux enfants pendant qu'ils reçoivent les vaccins et de l'information.»

Adapté à partir de : *Karen Sam, Nar'azdi Band, Fort St. James, C.-B.*



Conseils pour le programme de coupons alimentaires

- « Nos clientes peuvent venir chercher des coupons chaque semaine. Cela nous donne la chance de rester en contact avec les mères et de les informer des activités à venir, comme les cours prénataux ou une cuisine communautaire. »
- « Nous soutenons les futures mères en leur donnant de la nourriture et des coupons alimentaires à notre magasin communautaire une fois par semaine : œufs, lait, fruits (boîte de pommes ou d'oranges), pain blanc ou de blé entier. »

Denise Potts, RSC, Aakom Kiyii Health Services, Brockett, Alberta

Mary Guanish, travailleuse communautaire, CLSC de Naskapi, Kawawachikamach, Québec

- « Nous avons une nutritionniste qui distribue des coupons pour acheter des aliments des quatre groupes alimentaires. »
- « Les clientes du PCNP s'inscrivent par téléphone. Je me rends chez elles pour leur expliquer le programme. Chacune reçoit une enveloppe avec des bons pour acheter du lait, des œufs et du jus d'orange et un rabais d'un dollar sur les fruits, les légumes, le pain ou la viande. Elle reçoit aussi de l'information sur les soins prénataux. »

Adapté à partir de : *Denise Potts, RSC, Aakom Kiyii Health Services, Brockett, Alberta*



Conseils pour les groupes de cuisine

- « Nous laissons les mères ramener chez elles les plats qu'elles ont cuisinés ensemble. »
Mary Guanish, travailleuse communautaire, CLSC de Naskapi, Kawawachikamach, Québec
- « Le groupe de cuisine aide les mères à socialiser et il m'aide à leur parler des nutriments présents dans les repas qu'elles préparent. Mais avant tout, cela leur permet de sortir de chez elles sans leurs enfants. Elles aiment avoir ce temps pour elles et cela leur donne l'occasion de cuisiner un repas santé à ramener à leur famille. »
Une intervenante du PCNP
- « Le Bingo de la nutrition permettant de gagner des petits ustensiles de cuisine et un grand prix ou 20 \$ en coupons

fonctionne vraiment bien dans les cuisines communautaires. »

Sandra Lumberjack, RSC, Kinistin First Nation, Tisdale, Saskatchewan

- « À la fin de la soirée, les femmes discutent ensemble et choisissent une recette pour la prochaine rencontre. Elles peuvent changer, ajouter ou enlever un ingrédient pour répondre à leurs propres besoins nutritionnels. En plus, elles parlent des recettes qu'elles aimeraient essayer. Nous lisons la recette pour voir si elle a des ingrédients des quatre groupes alimentaires. S'il en manque, nous examinons ce que nous pouvons y ajouter ou nous ajoutons une collation ou un hors-d'œuvre pour équilibrer le repas. »
Une intervenante du PCNP

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Conseils pour les groupes de cuisine (côté 2)

- « Faites un livre de recettes ensemble. Utilisez des recettes saines que les femmes et leurs familles auront contribuées et incluez des photos. »

Une intervenante du PCNP

- « La ‘cuisine communautaire’ a toujours lieu juste avant que les femmes reçoivent leur chèque des services sociaux. »

Sharon O'Brian, Mi'Kmaq Family Resource Centre, Charlottetown, Î.-P.-É.

- Faites des copies supplémentaires de chaque recette pour que les femmes puissent les emporter avec elles. Donnez aux femmes une chemise ou une reliure pour les recettes.
- Prenez quelques pauses pendant la séance de cuisine. Jouez un jeu sur la nutrition ou faites un petit exposé pendant la pause.

Cela aide les gens à relaxer et à s'amuser. Remettez des prix.

- Essayez d'inclure des participantes ayant différentes habiletés. Par exemple :
 - une personne qui sait très bien comment magasiner et utiliser des coupons,
 - une autre qui sait très bien comment modifier les recettes et comment cuisiner,
 - une troisième qui travaille bien avec les groupes de personnes.

• **Sac d'ustensiles de cuisine**

Remettez à chaque participante de votre groupe de cuisine un sac d'ustensiles. Elles ne peuvent pas continuer de cuisiner à la maison si elles n'ont pas les outils pour le faire! Le sac peut contenir un éplucheur de légumes, un couteau à légumes, un plat allant au four ou d'autres outils que vous utilisez pendant vos séances

La sécurité alimentaire

- N'oubliez pas de parler de la sécurité alimentaire. Par cela, on veut dire prendre tous les moyens pour éviter l'empoisonnement alimentaire.
- Une des choses les plus importantes, mais très simple à faire est de se laver les mains souvent. Rappelez aux femmes de se laver les mains avec de l'eau chaude et du savon :
 - avant de toucher aux aliments
 - après avoir touché à de la viande, de la volaille ou du poisson crus
 - après avoir utilisé la salle de bain ou s'être mouché
 - après avoir toussé, éternué ou s'être touché les yeux
 - après avoir vidé les poubelles ou balayé les planchers
- Il y a de l'information sur la sécurité alimentaire dans le manuel *Assurons à bébé un départ santé* et *Le Guide du PCNP*



Club d'achat d'aliments sains

- Formez un club d'achat d'aliments sains pour acheter les aliments en vrac et ainsi réduire les coûts. Plus votre club aura de membres, plus votre pouvoir d'achat sera grand.
 - Recueillez l'argent pendant la première semaine du mois. Achetez les aliments pendant la troisième ou la quatrième semaine du mois et distribuez-les également à tous les membres du club.
 - Il se peut que les magasins locaux acceptent de donner des aliments ou d'en vendre à bon prix (en vous accordant un rabais) si vous expliquez que le club aidera les femmes enceintes à manger plus d'aliments nutritifs pendant leur grossesse.
- Intégrez les participantes à toutes les étapes de cette activité. Elles apprendront à magasiner sagement et amélioreront leur capacité d'établir un budget alimentaire leur permettant de manger sainement.



Bons mensuels pour des recettes

Pourquoi faire cette activité?

- C'est une manière différente de donner des coupons alimentaires. Au lieu de distribuer des coupons pour l'achat d'aliments, fournissez une ou deux recettes et un bon qui énumère tous les aliments nécessaires pour préparer ces plats. L'intervenante du PCNP qui a fait cette suggestion dit que cette activité est vraiment populaire et que les gens l'appellent pour lui demander des recettes saines.

Quand puis-je faire cette activité?

- Une fois par mois

De quoi aurai-je besoin?

- Trois recettes saines qui utilisent des aliments des quatre groupes alimentaires

- Un bon alimentaire qui comprend la plupart des ingrédients nécessaires pour essayer les recettes
- Un partenariat avec le propriétaire du magasin

Allons-y!

- Chaque mois, les mères reçoivent trois nouvelles recettes et le bon d'épicerie. Le bon leur permet d'aller au magasin et de porter au compte du programme les ingrédients indiqués sur le bon.
- On encourage les mères à essayer les nouvelles recettes.
- Elles doivent ensuite ramener le reçu afin d'obtenir un bon pour le mois suivant.

Soumis par : *Tena Baryluk, Fort McPherson, T. N.-O.*

CONSEIL

Indiquez le format des produits que les femmes peuvent acheter avec le bon
(1 lb de bœuf haché, une douzaine d'œufs, une boîte de 16 oz de tomates broyées, etc.).

PROMOTION DE L'ALLAITEMENT, ÉDUCATION ET SOUTIEN

*C'est un des trois éléments
de base du programme sur lesquels
vos activités doivent se fonder.*

*Vous trouverez d'excellents
conseils dans cette section.*

*Pour plus d'information
sur cet élément de base,
consultez Le guide du PCNP
ou le manuel Assurons
à bébé un départ santé.*



Les avantages de l'allaitement sont d'excellents points à enseigner

La plupart des mères qui choisissent d'allaiter ont pris cette décision au début de leur grossesse. Il faut les rassurer en leur disant que l'allaitement est la meilleure façon et le moyen le plus naturel de nourrir leur bébé et qu'elles peuvent produire assez de lait.

- « Nous encourageons l'allaitement en informant les femmes de ses avantages : c'est pratique, ça économise de l'argent, le bébé est en meilleure santé et le lien entre la mère et l'enfant est plus fort. »

Vicky Chrisjohn, Association of Iroquois and Allied Indians, London, Ontario

- « Le lait maternel est considéré comme le vaccin de Mère Nature puisqu'il est le fondement de l'avenir du bébé. »

Nonosowin Union of Ontario Indians

- « Il faut féliciter les femmes qui décident d'allaiter. »

Une intervenante du PCNP

- **Dollars d'allaitement**

« Le coût des laits maternisés est de 1340 \$ par an dans notre communauté. Nous remettons à la mère 67 billets de 20 \$ photocopiés sur lesquels apparaît l'image d'une mère allaitante. Nous demandons alors à la mère quels aliments elle pourrait acheter avec cette somme d'argent. Cela fait comprendre aux mères une des nombreuses raisons pour lesquelles elles devraient allaiter : les économies. »

Linda Fox, coordonnatrice, Programme « Des bébés en santé », Bonnyville Health Unit, Bonnyville, Alberta

- Vous trouverez encore plus d'information et d'idées dans le chapitre sur l'allaitement maternel du manuel *Assurons à bébé un départ santé*.



Quel serait votre choix?

Pourquoi faire cette activité?

- C'est un bon moyen visuel de traiter des avantages de l'allaitement.

Combien de temps est-ce que ça prend?

Quand puis-je faire cette activité?

- 10 à 15 minutes, à la pause pendant une séance prénatale

De quoi aurai-je besoin?

- Deux assiettes de biscuits ou de brownies. La première devrait contenir des produits attrayants faits à la maison, et l'autre, des produits « laids » achetés au magasin

Allons-y!

- Sortez les deux assiettes de gâteries.
- Après la pause, regardez combien de chaque type de produit a été mangé. Il y a de

meilleures chances pour que les articles faits à la maison aient disparu et que l'assiette d'articles achetés au magasin ait été à peine touchée. Faites-le remarquer au groupe.

- Entamez une discussion sur les bienfaits de l'allaitement. Si un bébé pouvait choisir entre le lait maternel et les préparations commerciales (ou laits maternisés), qu'est-ce qu'il choisirait et pourquoi?
 - goût sucré
 - toujours à la bonne température
 - donne une chance à la mère de câliner son bébé
 - etc.



La taille de l'estomac du bébé

Pourquoi faire cette activité?

- Pour aider les parents à comprendre qu'un nouveau-né a besoin de prendre souvent de petites quantités de lait
- Rassurer les parents en leur disant que le bébé n'aura pas besoin de boire aussi souvent à mesure qu'il grossira

Âge du bébé	Taille de son estomac	
1 semaine	1/4 tasse	Balle de golf
1 mois	1/2 tasse	Balle de baseball
1 an	1 tasse	Balle de softball

De quoi aurai-je besoin?

- Environ 2 tasses de farine, de haricots secs, de lentilles ou de riz
- Des sacs de plastique transparents avec attaches

- Ruban d'emballage large ou sacs cousus en tissu

Allons-y!

- Préparez les « ventres de bébés » :
 - Mesurez 1/4 tasse, 1/2 tasse et 1 tasse de farine, de haricots secs, de lentilles ou de riz
 - Enveloppez chaque quantité séparément et solidement dans les sacs de plastique.
 - Si vous voulez, vous pouvez protéger vos sacs en les recouvrant d'un ruban d'emballage large. Vous pouvez aussi mettre les sacs dans des sacs de tissu que vous aurez cousus.
 - Mettez sur chaque ventre de bébé une étiquette indiquant l'âge du bébé et la quantité de nourriture que son estomac peut contenir. (Consultez le tableau à gauche).

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



La taille de l'estomac du bébé (côté 2)

- Distribuez les « ventres de bébés » aux mères pour qu'elles les touchent et se rendent compte du poids pendant que vous expliquez : « Voilà la quantité de lait que l'estomac du bébé peut contenir à une semaine, à un mois et à un an. »
- Expliquez que les mères n'ont pas à s'inquiéter de ne pas pouvoir produire assez de lait pour remplir l'estomac du bébé. Les nouveaux-nés ont besoin de se nourrir souvent pour remplir de nouveau leur petit estomac, et non parce que la mère ne produit pas assez de lait.
- Rappelez-leur que les bébés grossissent très vite et qu'ils doivent doubler leur poids de naissance en cinq mois.
- Dites-leur qu'à mesure que l'estomac du bébé grossira, il ne sera pas nécessaire de l'allaiter aussi souvent.
- Rappelez aux mères qui n'allaitent pas de ne jamais forcer leur bébé à finir un biberon.

Une autre façon de faire cette activité consiste à distribuer aux mères des balles de golf ou de ping-pong pour leur montrer la taille de l'estomac d'un nouveau-né.

Comment je me sens

Pourquoi faire cette activité?

- Pour lancer une discussion sur les questions concernant l'allaitement que se pose un groupe de femmes enceintes

Combien de temps est-ce que ça prend?

Quand puis-je faire cette activité?

- De 10 à 15 minutes, lorsque vous commencez à parler des questions liées à l'allaitement

De quoi aurai-je besoin?

- La feuille d'activité « Comment je me sens » ou un tableau de papier (vous trouverez des idées d'énoncés au dos de cette fiche)

Allons-y!

- Distribuez une feuille d'activité « Comment je me sens ». Demandez au groupe de terminer les énoncés. Reprenez les feuilles et lisez

quelques-unes des réponses sans dire qui a écrit les commentaires.

- OU, si vous utilisez un tableau de papier, écrivez les énoncés sur le tableau. Ajoutez les sentiments à mesure que les participantes les expriment. Aidez-les à se sentir à l'aise en leur disant qu'elles peuvent exprimer n'importe quel sentiment que quelqu'un pourrait avoir; elles ne sont pas obligées de parler de leurs propres sentiments.
- Tenez compte des questions qui ont été soulevées et concentrez-vous sur elles pendant que vous parlez de l'allaitement.
- Si les femmes soulèvent des préoccupations pour lesquelles vous ne vous sentez pas à l'aise de donner des conseils, informez-les des services de soutien offerts dans la communauté.

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Comment je me sens (côté 2)

EXEMPLES D'ÉNONCÉS

- « Je veux allaiter parce que _____
_____ »
- « Ce qui m'inquiète, c'est _____
_____ »
- « J'ai hâte de _____
_____ »
- « Si j'ai besoin d'aide, je pourrai en demander à _____
_____ »

Comment je me sens 2

Pourquoi faire cette activité?

- Pour cerner les questions liées à l'allaitement que se pose un groupe de femmes enceintes
- Si vos participantes ne se sentent pas à l'aise d'écrire comment elles se sentent

De quoi aurai-je besoin?

- Une enveloppe (ou un bonnet pour bébé) avec une étiquette se lisant « Quand je pense à allaiter... »
- Des morceaux de papier ou des fiches et des stylos

Allons-y!

- Sur les bouts de papier, écrivez plusieurs sentiments possibles qui pourraient terminer la phrase « Quand je pense à allaiter ». Les sentiments peuvent être positifs ou négatifs

(voir la liste d'idées). Mettez les papiers à l'intérieur de l'enveloppe.

- Faites circuler l'enveloppe et demandez à chaque femme d'en retirer un « sentiment ». Le sentiment peut ne pas être le sien.
- Lisez le sentiment à voix haute. Demandez aux membres du groupe de dire si elles partagent ou non le sentiment ou si elles ont trouvé une façon de se sentir mieux.

EXEMPLES DE SENTIMENTS À INCLURE

Quand je pense à allaiter, je me sens...

- confiante
- proche de mon bébé
- comme une bonne mère
- dégoûtée
- comme une vache

Le jeu des habitudes alimentaires

Pourquoi faire cette activité?

- La principale raison pour laquelle certaines mères arrêtent d'allaiter tôt, c'est qu'elles croient qu'elles n'ont pas assez de lait. Lorsque les bébés boivent souvent, la nouvelle mère et sa famille peuvent penser que le bébé n'a pas assez de lait maternel à boire.
- Ce jeu est un moyen amusant d'aider les mères à mieux comprendre les besoins du bébé. Les bébés ont besoin de boire souvent et sur demande (lorsque des signes indiquent qu'ils ont faim). Leurs estomacs sont tout petits et ils doivent doubler leur poids à la naissance en 5 mois!

Combien de participants?

- Il est préférable d'avoir un groupe d'environ dix personnes pour ce jeu. Il convient à presque n'importe quel groupe, depuis les

étudiantes du niveau secondaire jusqu'aux parents et professionnels de la santé.

Combien de temps est-ce que ça prend?

- De 10 à 20 minutes

De quoi aurai-je besoin?

- du papier et des crayons (un pour chaque participant)
- une balle de golf ou de ping-pong

Allons-y!

- Tout le monde doit avoir un papier et un crayon. Demandez-leur de penser à une journée où ils avaient accès à de la nourriture gratuite. Demandez-leur d'écrire quelle heure il était chaque fois qu'ils ont mangé ou bu quelque chose. Même l'eau compte. Incluez l'eau qu'elles boivent à la fontaine, les pauses-café, les collations et les repas.

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Le jeu des habitudes alimentaires (côté 2)

- Posez les questions suivantes aux participants :
 - Combien de fois avez-vous mangé ou bu?
(En moyenne, à toutes les 1 à 3 heures)
 - Quelle était la durée des repas?
(Moyenne de 20 à 30 minutes)
 - Comment est-ce que vous vous sentez lorsque vous avez vraiment faim ou soif et que vous n'êtes pas capable d'obtenir de la nourriture ou de l'eau?
 - Est-ce que le fait de manquer un repas vous apprend à vous passer de nourriture plus longtemps ou vous fait plutôt vouloir plus désespérément de la nourriture?
 - Pensez à un prix que vous aimeriez gagner. Pour gagner votre prix, vous devez doubler votre poids en 5 mois. Qu'est-ce que vous pouvez faire si vous mangez déjà
 - à toutes les 1 à 3 heures et que vous ne prenez pas de poids?
- Qu'est-ce que cela a à voir avec le bébé?
 - Après avoir discuté des réponses de tout le monde, montrez-leur une balle de golf et dites-leur que c'est la taille de l'estomac d'un nouveau-né. Dites-leur que le nouveau-né doit doubler son poids en 5 mois. Les gens sont habituellement étonnés d'apprendre cela.
 - Les gens peuvent alors penser à leurs propres réponses aux questions d'une façon nouvelle! Pour doubler son poids, le bébé doit manger très souvent, pendant la nuit, ne pas sauter des repas, ne pas boire d'eau au lieu du lait maternel et prendre son temps pendant ses repas. Il est important de ne pas le faire attendre pour manger lorsque qu'il présente des signes de la faim.

La boîte « Je peux »

Pourquoi faire cette activité?

- C'est une façon positive de montrer aux femmes et à leurs familles que toutes les mères peuvent allaiter. Cela aide à dissiper bien des mythes.

Combien de temps est-ce que ça prend?

- Entre 10 et 15 minutes

De quoi aurai-je besoin?

- Une grosse boîte de café, peinte ou recouverte de papier coloré
- Des fiches avec des énoncés « Je peux » (vous trouverez des idées au dos de cette fiche)
- C'est une bonne idée d'inviter des femmes qui ont allaité avec succès ou une conseillère en allaitement

Allons-y!

- Distribuez les fiches « Je peux ».
- Chaque personne lit une carte et essaie de trouver un moyen pouvant aider la personne décrite sur la fiche à allaiter.
- D'autres peuvent partager leurs idées. Les femmes ayant de l'expérience ou la conseillère en allaitement peuvent contribuer à la discussion et aider à dissiper les mythes.
- La fiche est ensuite placée dans la boîte « Je peux ».

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



La boîte « Je peux » (côté 2)

EXEMPLES D'ÉNONCÉS « JE PEUX »

JE PEUX ALLAITER MÊME SI...

- j'ai des petits seins
 - je n'ai pas été allaitée
 - j'ai les mamelons plats
 - je n'ai pas très bien réussi à l'hôpital
 - je dois m'absenter pendant une partie de la journée
 - j'ai l'intention de retourner à l'école ou au travail
 - j'ai eu une césarienne
 - je ne connais personne qui a allaité
 - je fume
- **JE PEUX** avoir une vie sociale même si j'allaite mon bébé.
 - **JE PEUX** produire du bon lait pour mon bébé même si je ne mange pas toujours bien.
 - **JE PEUX** faire participer mon conjoint aux soins de mon bébé nourri au sein.

Tableau d'affichage de photos de bébés nourris au sein

Pourquoi faire cette activité?

- Les photos peuvent encourager les femmes à allaiter beaucoup plus que les mots!

De quoi aurai-je besoin?

- Des photos de bébés nourris au sein

Allons-y!

- Préparez un tableau d'affichage sur lequel vous mettrez les photos de bébés nourris au sein par des femmes qui ont participé à votre programme.
- Utilisez une bannière qui attirera l'attention, comme « Je suis un bébé nourri au sein ».

- Placez le tableau à un endroit où les participantes de votre programme et les membres de la communauté pourront le voir, comme dans l'entrée du centre de santé ou du centre communautaire ou dans la clinique de l'infirmière.



La boîte à lunch de l'allaitement

Pourquoi faire cette activité?

- C'est un moyen amusant de parler des avantages prouvés de l'allaitement.

Combien de temps est-ce que ça prend?

- De 10 à 15 minutes

De quoi aurai-je besoin?

- Une boîte à lunch d'écolier avec une illustration d'une mère et d'un bébé sur le devant
- Des symboles à l'intérieur de la boîte (vous en trouvez au dos de cette fiche)

Allons-y!

- Vous ou les participantes sortez les objets de la boîte un à la fois.
- Les participants peuvent deviner comment le symbole est relié à l'allaitement. Si elles n'arrivent pas à deviner, utilisez le tableau au dos de cette fiche pour les aider.
- Prenez un autre article dans la boîte à lunch et parlez-en.
- Continuez jusqu'à ce que vous ayez parlé de tous les articles.

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



La boîte à lunch de l'allaitement (côté 2)

SYMBOLES À L'INTÉRIEUR DE LA BOÎTE À LUNCH

ARTICLES À INCLURE

- photo d'une mère et d'un bébé qui forment des liens affectifs
- une couche
- une brosse à dents
- tampon
- paquet vide de mini-pilules
- trousse de docteur jouet
- tasse à bec
- carte d'auto-examen des seins
- ruban à mesurer
- horloge
- thermomètre
- petite voiture jouet
- porte-monnaie avec des billets de jeu
- une feuille de papier roulé entourée d'un ruban
- une balle de ping-pong ou de golf
- un livre d'histoires pour enfants

POURQUOI – CE QU'IL FAUT DIRE

- formation de liens affectifs, le bébé ne boit pas seul
- les couches sentent moins mauvais
- réduit les caries
- favorise le bon développement du visage et de la mâchoire
- retarde le retour des menstruations
- réduit la fertilité
- moins de visites chez le médecin
- passage du sein à la tasse
- réduit le taux de cancer du sein
- retour plus rapide à sa taille normale — l'utérus reprend sa forme
- économie de temps : pas de biberons, pas de temps perdu à acheter le lait maternisé et à préparer les biberons
- toujours à la bonne température
- les seins sont portables. Ils vous suivent partout!
- économies d'au moins 1000 \$ par an
- le bébé sera plus intelligent
- la taille de l'estomac d'un nouveau-né
- le lait maternel est facile à digérer
- on peut le tenir d'une main (faire la lecture aux autres enfants en même temps)

Soutenez les femmes au moyen d'un suivi et de bonnes ressources

- « L'allaitement maternel est très naturel, mais il n'est pas toujours facile. Les femmes ont besoin d'un soutien pour continuer d'allaiter. Nous nous assurons de voir les nouvelles mères souvent pendant les six premières semaines qui suivent l'accouchement, car c'est la période pendant laquelle nous pouvons encourager et soutenir l'allaitement. »
Une intervenante du PCNP d'une communauté de la C.-B.
- Assurez-vous que tous les parents sont capables de déterminer si l'allaitement se déroule bien et quand demander de l'aide. Le guide *Assurons à bébé un départ santé* est une excellente ressource
- « Nous aidons les femmes à trouver des ressources et à savoir avec qui communiquer pour obtenir de l'information spécifique sur l'allaitement. Nous pouvons trouver des ressources, comme des dépliants sur l'allaitement ou une mère ou une grand-mère expérimentée. »
Adapté à partir d'une intervenante du PCNP
- Créez une bibliothèque de prêt de livres et de vidéos sur l'allaitement. Choisissez des ressources qui sont adaptées à la culture de votre communauté.



Fournissez une trousse pour réussir l'allaitement

- Vous pouvez fournir aux nouvelles mères une trousse pour allaiter avec succès (au lieu d'une trousse de bienvenue au bébé). Mettez-y :
 - un tire-lait manuel
 - un soutien-gorge d'allaitement
 - des compresses d'allaitement en étoffe de flanelle
 - un tube de crème pour les mamelons
 - de bons livres sur l'allaitement
 - des dépliants qui décrivent brièvement quelques stratégies pour venir à bout des problèmes
- « Nous offrons des coupons aux mères allaitantes pour qu'elles achètent un soutien-gorge et des compresses d'allaitement. »
Adapté à partir d'une *intervenante du PCNP*



Est-ce que l'allaitement va limiter mes activités?

Pourquoi faire cette activité?

- Cette activité aidera les femmes enceintes à comprendre que les mères allaitantes peuvent être actives dans leurs communautés et que l'allaitement ne les privera pas nécessairement de leur liberté.
- Beaucoup de femmes choisissent de donner du lait maternisé à leurs bébés parce qu'elles craignent que l'allaitement les prive de leur liberté. Il s'agit d'une question très importante pour les jeunes mères, surtout si elles retournent à l'école.

De quoi aurai-je besoin?

- Des invitées qui ont réussi à retourner à l'école ou au travail tout en continuant d'allaiter

- Des dépliants, des affiches et des vidéos sur l'allaitement

Allons-y!

- D'autres mères ayant eu des expériences de vie semblables peuvent répondre aux questions et aux préoccupations des mères.
- Prenez le temps, en groupe, d'examiner les dépliants, affiches et vidéos de promotion de l'allaitement pour trouver des images qui renforcent l'idée que les mères allaitantes ne sont PAS forcées de rester chez elles.
- Attirez l'attention sur les activités des mères. Faites remarquer que la plupart sont occupées à voyager, aller à l'école, sortir avec des amis ou travailler dans leurs communautés. Montrez peu de femmes en chemise de nuit dans leur lit, ce qui donnerait à penser qu'elles doivent rester à la maison pour allaiter!



Merci d'allaiter

Pourquoi faire cette activité?

- Pour insister sur les avantages de l'allaitement

Combien de temps est-ce que ça prend?

- De 5 à 10 minutes

De quoi aurai-je besoin?

- Des cartes de remerciement déjà remplies

Allons-y!

- Achetez des cartes de remerciement. Écrivez des remerciements à la mère allaitante provenant de diverses personnes, ainsi que la raison des remerciements.
- Distribuez les cartes pour les faire lire au groupe. Discutez des avantages de l'allaitement indiqués sur chaque carte de remerciement.

EXEMPLES DE CARTES DE REMERCIEMENT

DU...	POUR...
Médecin	un enfant en meilleure santé
Enseignant(e)	un enfant plus intelligent
Médecin de la mère	un risque moins élevé de cancer du sein
Père	un choix sage
Dentiste	des dents plus saines
Vendeur d'appareils	avoir plus d'argent pour acheter un appareil



Se bercer pour l'allaitement!

Pourquoi faire cette activité?

- Pour gagner le soutien de la communauté à l'égard de l'allaitement.

De quoi aurai-je besoin?

- Des mères et des pères bénévoles
- La collaboration d'un magasin local qui offre des chaises berçantes
- Des bons-cadeaux ou d'autres petits prix

Allons-y!

- Demandez à un magasin local d'accepter que votre groupe organise cet événement.
- Invitez les mères, les bébés et les pères à se bercer dans une rangée de fauteuils suspendus ou de chaises berçantes dans un magasin local.
 - Les membres du groupe peuvent répondre aux questions, montrer aux femmes enceintes qui viennent au magasin à quel point il est facile d'allaiter n'importe où et remettre de l'information sur les groupes de soutien.
 - Le groupe peut aussi donner des prix, comme des bons-cadeaux pour un repas.



Jeu de rôle du boire de nuit

Pourquoi faire cette activité?

- C'est une façon amusante « d'ouvrir les yeux » à un groupe pendant une séance prénatale. Elle montre qu'il est beaucoup plus facile de nourrir au sein qu'au biberon.

De quoi aurai-je besoin?

- Un tableau à feuilles et des stylos

Allons-y!

- Le groupe imagine l'histoire de deux jeunes nouvelles mères (une qui allaite et l'autre qui nourrit son bébé au biberon) qui viennent de revenir de l'hôpital. Le groupe partage un processus, étape par étape, de ce que la mère vit.

- On peut élaborer l'histoire sur un tableau à feuilles. Si le groupe se sent à l'aise, des femmes pourraient accepter de jouer les deux scènes.

IDÉES POUR L'HISTOIRE

- nouvelle mère
- bébé de 2 jours
- la chambre à coucher est à l'étage d'une vieille maison
- la cuisine est au rez-de-chaussée
- c'est l'hiver
- la mère est seule avec le bébé



Faites participer les pères et d'autres personnes de soutien

- Faites appel à l'humour pour rappeler aux pères et à d'autres membres de la famille et aux ami(e)s qui apportent leur soutien à la mère qu'ils peuvent aussi jouer un rôle dans l'allaitement! Lancez des idées.

Ils peuvent :

- amener le bébé à sa mère
- s'assurer que la mère est confortable et a des liquides à boire
- faire roter le bébé et le ramener à son lit
- donner un biberon de lait maternel au bébé
- Rappelez aussi aux papas et aux autres personnes de soutien que les bébés ont besoin de beaucoup d'heures d'attention en dehors des boires et que tout le monde peut collaborer aux nombreux soins à lui donner. Ils peuvent le bercer, le cajoler, jouer avec lui,

lui donner son bain, l'habiller ou le changer de couche.

- Préparez un dépliant pour les familles sur le soutien qu'on peut assurer à une mère allaitante et à son bébé. Incluez des explications sur l'énergie alimentaire dont la mère a besoin pour produire du lait ainsi qu'une liste d'avantages pour la mère et le bébé. Donnez des exemples de ce que les membres de la famille peuvent faire lorsqu'ils rendent visite à la mère et au bébé :
 - aller chercher quelque chose à boire pour la mère
 - laver la vaisselle
 - faire la lessive
 - préparer un repas
 - amener le bébé faire une promenade en poussette pour que maman puisse se reposer ou faire quelque chose pour elle-même (comme prendre un bain ou se coiffer)

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



Faites participer les pères et d'autres personnes de soutien (côté 2)

- Essayez de parler d'allaitement à la femme pendant que d'autres membres de sa famille ou ses amis sont présents. Ces personnes peuvent l'encourager à allaiter et la soutenir à la maison.
- « Je crois que partager ses propres histoires ou faire des jeux de rôle aidera les parents à se détendre et à se sentir à l'aise lorsqu'ils auront à faire face à de nouvelles situations. »
Une intervenante du PCNP d'une communauté du Québec



Formez une conseillère en allaitement

- « Une des choses que nous avons faite avec nos fonds du PCNP a été d'offrir une formation de conseillères en allaitement à deux de nos infirmières en santé communautaire et de les soutenir. Grâce à cette initiative, elles ont mis au point beaucoup de programmes pour renseigner et soutenir les femmes enceintes. Une des choses que nous faisons est de visiter toutes les clientes à l'hôpital après leur accouchement pour leur assurer un soutien continu très régulier et fréquent. »

Linda Chartrand, Opaskwayak Health Authority, Opaskwayak, Manitoba

COMMENT UNE INFIRMIÈRE OU UNE DIÉTÉTISTE OU NUTRITIONNISTE PEUT-ELLE DEVENIR UNE CONSEILLÈRE EN ALLAITEMENT?

L'International Board of Lactation Consultant Examiners (IBLCE) accrédite les conseillères en allaitement. Pour obtenir un aperçu des critères et du processus, vous pouvez visiter le site
Web : www.iblce.org



Boire et avaler

Pourquoi faire cette activité?

- Pour montrer la différence entre le lait qui coule du sein et de la bouteille, et l'importance de la position pendant l'allaitement

Combien de temps est-ce que ça prend?

- De 5 à 10 minutes

De quoi aurai-je besoin?

- Une paille, un entonnoir, des petites tasses (une pour chaque personne) et de l'eau

Allons-y!

- Demandez une volontaire. Demandez-lui de boire en utilisant une paille et de décrire ce que sa langue fait. Puis, demandez-lui de mettre l'entonnoir dans sa bouche et d'y verser de l'eau. Demandez-lui de décrire la différence.
- Demandez à tout le monde de se verser un petit verre d'eau. Mettez-les au défi de tourner leur tête vers leur épaule et de boire. Expliquez la difficulté et faites le lien avec un bébé qui essaie de téter et d'avalier. Le bébé doit être dans la bonne position pour bien boire.



L'engorgement : Expliquez-le avec un ballon!

Pourquoi faire cette activité?

- L'allaitement pose des difficultés à de nombreuses femmes au moment où elles font une « montée de lait ». Parfois, les seins deviennent trop pleins (engorgés). Les mères peuvent alors avoir de la difficulté à amener le bébé à prendre le sein et se retrouver avec des mamelons douloureux.

De quoi aurai-je besoin?

- Deux ballons, dont un complètement gonflé, et l'autre, gonflé partiellement

Allons-y!

- Utilisez les ballons pour montrer l'effet de l'engorgement (un sein trop plein) sur la capacité du bébé de bien saisir le mamelon

et de boire au sein. Le bébé a de la difficulté à bien saisir le mamelon lorsque le sein est plein comme un ballon complètement gonflé. Le mamelon s'aplatit et est plus facilement endommagé.

- Comparez le ballon bien gonflé à un ballon moins plein, plus mou. Au moyen de ce ballon plus mou, montrez qu'il est plus facile pour le bébé de saisir le mamelon. L'aréole (la partie du sein plus foncée autour du mamelon) devrait être molle comme votre joue, et non pas dure comme votre front lorsque vous mettez le bébé au sein.
- Donnez des conseils pour aider à éviter l'engorgement et à faire couler le lait lorsqu'il se produit. Le sein deviendra alors plus mou, ce qui permettra au bébé de bien saisir le mamelon.



Détruire les mythes

Pourquoi faire cette activité?

- Pour parler de quelques mythes courants sur l'allaitement

Combien de temps est-ce que ça prend?

- 10 minutes

De quoi aurai-je besoin?

- Des ballons gonflés et du fil
- Des fiches avec un trou et des stylos (un pour chaque personne)

Allons-y!

- Sur les fiches, demandez à toutes les participantes d'écrire un mythe qu'elles ont entendu sur l'allaitement. Si le groupe a de la difficulté à en trouver, vous pouvez en proposer.

- Faites passer un fil par le trou dans chaque fiche remplie. Attachez les fiches aux ballons au moyen du fil. Lancez les ballons un peu partout dans la pièce.
- Tout le monde prend un ballon et explique pourquoi le mythe est faux.
- Cette personne ou le groupe fait éclater le ballon pour symboliser la destruction du mythe.

MYTHES COURANTS

- Le lait maternisé est aussi bon pour le bébé que le lait maternel.
- Je ne devrais pas avoir besoin d'aide pour allaiter parce que c'est naturel.
- Je dois allaiter dans l'heure qui suit l'accouchement; sinon, ça ne marchera pas.
- Si j'ai des problèmes à l'hôpital, aussi bien abandonner.
- Je ne mange pas très bien, alors c'est préférable que je n'allaité pas.
- Si j'allaité, mon conjoint sera exclu.



La mère allaitante prépare son sac

Pourquoi faire cette activité?

- Pour donner des conseils sur l'allaitement pendant les premiers jours, en discutant des articles à mettre dans sa valise pour un séjour à l'hôpital ou à la maison des naissances

Combien de temps est-ce que ça prend?

- De 5 à 10 minutes

De quoi aurai-je besoin?

- Une valise souple contenant les articles énumérés ci-dessous

Allons-y!

- Parlez des articles dans la valise.

EXEMPLES D'ARTICLES À METTRE DANS LA VALISE

ARTICLE

CE QU'IL FAUT FAIRE REMARQUER

Un pyjama qui se boutonne à l'avant

Facilite l'allaitement et le rend plus discret

Un soutien-gorge d'allaitement

Comment choisir la taille et le type

Des compresses d'allaitement

Écoulement, colostrum, venir à bout de l'engorgement (seins trop pleins)

Une affiche « pas de biberons » pour le lit du bébé

Comment informer le personnel médical de votre décision d'allaiter

Un téléphone portable jouet

Pour appeler quelqu'un qui a déjà allaité, la ligne info-santé de l'hôpital ou une conseillère en allaitement

Une poupée « Ken »

C'est important d'avoir une personne autour pour nous soutenir



Si une femme choisit de ne pas allaiter...

- Si une femme a choisi de ne pas allaiter, respectez son choix. Faites attention pour qu'elle ne se sente pas coupable d'avoir fait ce choix.
- Assurez-vous qu'elle sait comment préparer le lait maternisé. Cela est particulièrement important si le français ou l'anglais n'est pas sa langue maternelle et qu'elle ne peut pas lire les modes d'emploi sur les emballages.



Idées créatrices pour encourager l'allaitement

Depuis que Connie Young a commencé à promouvoir et appuyer fortement l'allaitement, elle a vu le nombre de femmes allaitantes augmenter dans sa communauté. Elle a beaucoup de bonnes idées pour faire réfléchir tout le monde aux bienfaits de l'allaitement.

- À tous les deux mois, elle invite une aînée ou une mère allaitante à venir parler de l'allaitement.
- Elle remet un coupon pour le lait et les fruits, sur lequel sont inscrits des messages sur la santé pour la mère.
- Elle donne aussi des certificats pour féliciter les femmes qui allaitent, même si elles ne le font pas longtemps (elle inscrit le nombre de mois).

- Connie a beaucoup d'excellentes ressources et activités qu'elle utilise souvent, comme l'activité de la boîte à lunch d'allaitement qui se trouve aussi dans ce cartable!

Ce sont des activités que vous pouvez aussi faire dans votre communauté! Elles ne coûtent pas cher et elles ont fonctionné dans la communauté de Connie.

Soumis par : *Connie Young, travailleuse des services d'approche prénataux, Grand Rapids First Nation, Manitoba*



Pourquoi attendre avant de donner du lait de vache aux bébés?

Certaines personnes pourraient se demander pourquoi on ne peut pas tout simplement donner du lait de vache aux bébés, d'autant plus que le lait maternisé est fait à partir de lait de vache.

- Dites-leur que le lait maternel a toutes les bonnes choses dont les bébés ont besoin. Ce n'est pas le cas du lait de vache. (Voir le tableau à la droite.)
- Expliquez pourquoi les bébés ne devraient pas boire du lait de vache avant d'avoir entre 9 et 12 mois. Lorsque les bébés sont assez âgés pour commencer à boire du lait de vache, il faut leur donner du lait entier et non pas du lait faible en gras.
- Expliquez que le lait maternisé n'est pas du lait de vache ordinaire. Pour les bébés qui ne sont pas allaités, le lait maternisé est le seul aliment qui a presque toutes les bonnes choses du lait maternel.

CHOSSES DONT LES BÉBÉS ONT BESOIN	EST-CE QUE LE LAIT MATERNEL LES A?	EST-CE QUE LE LAIT DE VACHE ORDINAIRE LES A?
Facteurs qui renforcent le système immunitaire du bébé et préviennent les allergies plus tard	✓ OUI	✗ NON
Gras essentiels qui aident le cerveau et la vue du bébé à se développer	✓ OUI	✗ NON
La bonne quantité de protéines et de minéraux pour la croissance du bébé	✓ OUI	✗ NON
La bonne quantité de protéines et de minéraux pour protéger les petits reins du bébé	✓ OUI	✗ NON
Le fer nécessaire au développement du bébé	✓ OUI jusqu'à 6 mois	✗ NON
Un aliment facile à digérer pour le bébé	✓ OUI	✗ NON





Il est très important d'introduire les aliments solides à l'âge approprié et de s'assurer que les bébés ont assez de fer.

Cette section présente d'excellentes idées que vous pouvez utiliser dans votre programme.

*Vous trouverez plus de détails dans *Le guide du PCNP* et le manuel *Assurons à bébé un départ santé*.*

Conseils généraux

- Commencez à parler de l'alimentation du bébé avant sa naissance. Passez l'information en revue de façon détaillée après la naissance du bébé.
- Continuez d'offrir votre programme du PCNP aux femmes après la naissance du bébé. Concentrez-vous sur :
 - À l'âge de six mois, introduire des aliments complémentaires ayant une teneur élevée en nutriments, pour répondre à l'augmentation des besoins nutritifs et favoriser le développement du nourrisson
 - Introduire d'abord des aliments à forte teneur en fer afin de prévenir une carence en fer
 - Les conseils de sécurité pour éviter les allergies, l'empoisonnement alimentaire et l'étouffement
- La préparation d'aliments pour bébé
- La préparation de collations saines pour les tout-petits qui commencent à marcher
- etc.
- Reportez-vous au guide *Assurons à bébé un départ santé* pour obtenir de l'information sur l'alimentation des nourrissons et les premiers aliments de bébé. Expliquez comment introduire les aliments progressivement pour déceler les signes d'allergies alimentaires
- Dans tous vos cours sur l'alimentation des nourrissons, insistez toujours sur le fait que les nourrissons ont besoin d'une source de fer tous les jours à partir de l'âge de six mois. Les céréales pour bébés enrichies en fer et les purées de viande sont de bonnes sources de fer.



Préparation d'aliments pour bébé

- « Organisez une séance de préparation d'aliments pour bébé. Premièrement, allez acheter les légumes. Cuisez-les et utilisez un mélangeur pour les mettre en purée. Mettez la purée dans un bac à glaçons pour congeler des portions individuelles. Une fois l'aliment congelé, mettez les morceaux gelés dans des sacs en plastique pour pouvoir y accéder facilement. Après la séance, faites un tirage pour voir qui emportera le mélangeur à la maison. Vous pouvez aussi avoir un prix de présence, quelque chose qui permettra aux femmes de se dorloter. Les mères ont vraiment besoin de cela. »

Une intervenante du PCNP

- Dans une communauté du Manitoba, une activité de préparation d'aliments pour bébé

a lieu deux fois l'an et réunit 10 à 15 participants, ou même plus.

« Les femmes apprennent qu'il est facile de préparer des aliments pour bébé à la maison et qu'ils sont moins chers, plus sains et ont meilleur goût que les aliments achetés au magasin. »

Diane Bear, Peguis First Nation, Manitoba

- Remettez aux mères une trousse de préparation d'aliments pour bébé :
 - mélangeur
 - fiches de recettes
 - cuillères à mesurer
 - bac à glace
 - petits sacs de plastique transparent avec attaches
 - cuillère pour bébé
 - bol



LES PETITES COMMUNAUTÉS

Certaines petites communautés reçoivent des fonds du PCNP, mais ont peu de naissances. Même dans les communautés plus nombreuses, il y a des années où il y a peu de naissances.

Vous pouvez dépenser les fonds du PCNP pour des activités éducatives à l'intention de toutes les femmes de la communauté qui sont en âge d'avoir des enfants, ou pour acheter des ressources.

Vous trouverez quelques idées dans cette section.



Conseils généraux

- Les années pendant lesquelles il y a peu de naissances donnent l'occasion de mieux sensibiliser les gens aux questions importantes liées à la grossesse.
- « Mettez au point un programme de santé avant la grossesse qui renseigne les adolescents et les adultes (hommes et femmes) sur :
 - une alimentation saine
 - l'art de cuisiner
 - la planification familiale
 - les suppléments (folate) que devraient prendre les femmes qui veulent devenir enceintes
 - le sevrage du tabac
 - l'activité physique »

Une intervenante du PCNP

- Vous pouvez mettre des avis dans les bulletins communautaires sur des sujets auxquels réfléchir avant de devenir enceinte.
- Envisagez de cibler vos messages de santé vers les jeunes pendant les années où il y a peu de naissances dans votre communauté.
- Planifiez une foire sur la santé indiquant ce qu'on peut faire pour se préparer à la grossesse.
- Montez un stand d'information à un événement communautaire.



Établissez des partenariats

- « Comme notre taux de natalité est bas, nous travaillons souvent en partenariat avec Bébés en santé / Enfants en santé, les services sociaux et de bien-être pour les enfants autochtones ou quiconque offre des services aux jeunes mères.

Nous offrons un atelier qui montre, par exemple, comment faire des courtepointes pour bébé, des écharpes d'allaitement ou des oreillers d'allaitement. Cela encourage les jeunes mères à venir et à apprendre comment fabriquer un objet de ce genre, et c'est de la bonne publicité pour notre programme. Les mères se sentent à l'aise et sont plus susceptibles de venir aux cours prénataux par la suite. »

Une intervenante du PCNP





Les intervenantes du PCNP donnent énormément de temps et d'énergie aux autres. N'oubliez pas de vous occuper de vous!

Vous trouverez dans cette section quelques conseils sur ce que vous pouvez faire pour prendre soin de vous-même.

Suivez vos propres conseils

- Vous enseignez aux autres comment s'occuper de leur bien-être. N'oubliez pas de suivre vos propres conseils :
 - Évaluez votre alimentation en la comparant aux recommandations de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuit et Métis*, et déterminez si certaines améliorations sont possibles.
 - Si c'est le cas, essayez de changer vos habitudes petit à petit pour retourner dans le droit chemin.
 - Plus tard, vous pourrez même partager votre expérience avec les femmes de votre programme. C'est une excellente façon de briser la glace!



Trouvez le temps de vous amuser

- Assurez-vous de trouver le temps de vous amuser un peu. Il y aura toujours des tâches ménagères qui vous attendent! Vous aurez toujours du nettoyage ou des travaux d'écriture à faire.
- Regardez votre émission préférée. Le rire guérit!

Prenez du temps pour les activités sociales

- Une fois par semaine, vous pourriez souper avec des amis : une semaine chez vous et la semaine suivante chez eux. Un des deux couples obtient un congé de cuisine, les enfants peuvent jouer ensemble et les adultes peuvent bavarder.



Soyez active

- Chaque semaine, renouez d'une manière quelconque avec la nature. Allez marcher dans le parc, dans le bois ou sur la terre.
- Allez marcher 10 minutes pour faire paraître votre journée de travail moins longue. Vous le méritez!
- Joignez-vous au club de marche de votre groupe prénatal.
- Essayez d'emporter au travail un repas santé préparé à la maison. Cela économise du temps et de l'argent et vous mangerez mieux. En emportant votre repas de la maison, vous aurez aussi du temps pour faire une promenade rapide à l'heure du repas.



Faites-en une habitude quotidienne

- Essayez de vous faire plaisir chaque jour.
 - Beaucoup d'intervenantes du PCNP prennent soin des autres au travail toute la journée, puis à la maison toute la soirée.
 - Vous pouvez en faire plus pour tout le monde si vous évitez de vous épuiser.
 - Ce que vous faites peut être très simple, comme faire une courte promenade, téléphoner à un ami, écrire une lettre ou lire un livre.
- Assurez-vous de prendre un peu de temps pour vous. Personne ne regarde en arrière pendant sa vieillesse en se disant : « J'aurais donc dû passer l'aspirateur plus souvent »!

Prenez le temps de réfléchir

Si vous prenez soin de vous-même, vous pourrez mieux vous occuper des autres.

- Essayez de prendre 15 minutes au début ou à la fin de la journée tout simplement pour être seule et réfléchir à ce qui se passe dans votre vie. Si les choses ne vont pas aussi bien que vous le voudriez, commencez à utiliser ce temps pour résoudre vos problèmes :
 - Qu'est-ce que je n'aime pas?
 - Qu'est-ce qui me cause des problèmes?
 - Dans quels domaines est-ce que je pourrais en faire un peu moins?



DES ACTIVITÉS POUR « BRISER LA GLACE »

Pourquoi organiser ces activités?

Ces activités aident à créer un milieu chaleureux, accueillant et amical qui aidera les participantes à apprendre.

Cette section contient quelques idées que vous pouvez essayer au début d'une séance prénatale avec un nouveau groupe.



Levez-vous et assoyez-vous

Pourquoi faire cette activité?

- Pour amener les participantes à bouger tout en découvrant ce qu'elles ont en commun

Combien de temps est-ce que ça prend?

- De 3 à 5 minutes

De quoi aurai-je besoin?

- Une liste de descriptions possibles (il y a des exemples à droite)

Allons-y!

- Proposez une description (voir les exemples).
- Si la description s'applique à une participante, celle-ci se lève, puis se rassoit.
- Continuez ainsi avec quelques autres descriptions.

IDÉES DE DESCRIPTIONS

- **A** un nom qui commence par la lettre **C**
- **A** 1 frère ou 1 sœur (ou 2 ou 3)
- Le bébé est attendu en janvier
- **A** suivi le cours auparavant
- **A** mangé à un restaurant-minute avant le cours
- **A** déjà assisté à un accouchement
- etc.



Préparez un repas équilibré

Pourquoi faire cette activité?

- Pour présenter les groupes alimentaires pendant que les participantes apprennent à se connaître

Combien de participants?

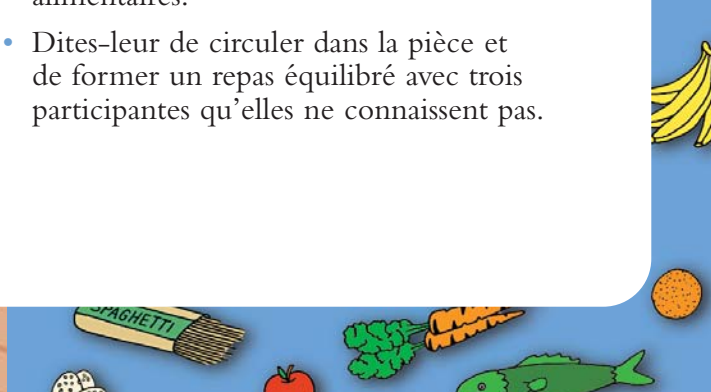
- 6 ou plus

De quoi aurai-je besoin?

- Des étiquettes autocollantes sur lesquelles figurent des illustrations ou les noms d'aliments de chacun des quatre groupes alimentaires

Allons-y!

- Expliquez brièvement quels sont les quatre groupes alimentaires. Donnez à chaque participante la photo ou le nom d'un aliment de chacun des quatre groupes alimentaires.
- Expliquez que pour avoir un repas équilibré, elles doivent avoir des aliments appartenant à trois des quatre groupes alimentaires.
- Dites-leur de circuler dans la pièce et de former un repas équilibré avec trois participantes qu'elles ne connaissent pas.



BINGO des gens

Pourquoi faire cette activité?

- C'est un jeu populaire pour aider les gens à apprendre à se connaître.
- Même les personnes qui se connaissent déjà pourraient être surprises de ce qu'elles apprennent!

Combien de participants?

- 10 ou plus

De quoi aurai-je besoin?

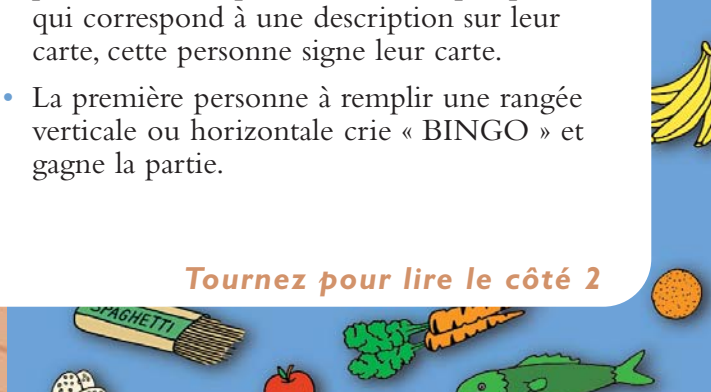
- Une copie d'une carte de BINGO pour chaque participante (vous trouverez un exemple au dos de cette fiche)
- Des stylos ou crayons pour tout le monde

Allons-y!

- Créez une carte de BINGO. Écrivez *FREE* (GRATUIT) dans le carré du milieu. Dans les autres espaces, écrivez des énoncés liés à la nutrition et à l'activité physique.
- Faites assez de copies pour toutes les participantes.
- Distribuez les cartes et les stylos.
- Demandez aux participantes de circuler dans la pièce pour rencontrer d'autres personnes. Lorsqu'elles trouvent quelqu'un qui correspond à une description sur leur carte, cette personne signe leur carte.
- La première personne à remplir une rangée verticale ou horizontale crie « BINGO » et gagne la partie.

Tournez pour lire le côté 2

Suite au verso



BINGO des gens (côté 2)

EXEMPLE DE CARTE DE BINGO

A vu le soleil se lever ce matin	Regarde une émission de cuisine à la télé	Sait comment appeler un orignal	Aime la musique country	A goûté à des algues
Marche chaque jour	Aime cuisiner avec d'autres	Aime nager	Porte des souliers « à la mode »	Peut vous dire « bonjour » dans une langue seconde
Aime les chiens	Est une danseuse traditionnelle	FREE	Aime faire de la raquette	Aime le travail bénévole
Fait un excellent ragoût	Chasse	A mangé de la soupe à la tête de poisson ce mois-ci	Va à la pêche	A cueilli des petits fruits cet été
Est allée faire du ski cet hiver	Sait découper un poisson en filets	A aidé à vider un orignal, un chevreuil ou un caribou	Chante sous la douche	Aime faire du pain

Qui suis-je?

Pourquoi faire cette activité?

- Pour aider les participantes à se rencontrer

Combien de temps est-ce que ça prend?

- 5 minutes

De quoi aurai-je besoin?

- Des étiquettes autocollantes portant chacune une photo ou le nom d'un aliment ou d'un plat

Allons-y!

- Collez une étiquette renfermant une photo ou le nom d'un aliment ou d'un plat sur le dos de chaque participante.
- Demandez-leur d'essayer de deviner quel aliment ou plat elles représentent. Les participantes peuvent poser une question à chacune des autres personnes qu'elles rencontrent. Elles peuvent seulement poser des questions auxquelles on peut répondre par « oui » ou « non ».



Porte-nom

Pourquoi faire cette activité?

- Pour aider les participantes à apprendre les noms les unes des autres

Combien de temps est-ce que ça prend?

- 5 minutes

De quoi aurai-je besoin?

- Des étiquettes porte-nom (une pour chaque participante)

Allons-y!

- Remettez les porte-nom aux mauvaises personnes.
- Demandez-leur d'échanger le porte-nom avec une personne à la fois jusqu'à ce qu'elles se retrouvent avec leur propre porte-nom, ce qui leur permettra de rencontrer les autres.



Jeu de jumelage

Pourquoi faire cette activité?

- Pour aider les participantes à apprendre à se connaître

Combien de participants?

- 15 ou plus

Combien de temps est-ce que ça prend?

- De 10 à 15 minutes

De quoi aurai-je besoin?

- Des fiches et des stylos (un par participante)

Allons-y!

- Remettez une fiche à chaque participante. Elles écrivent leur nom au centre et d'autres renseignements sur elles-mêmes aux endroits indiqués dans le tableau à droite.
- Lorsque tout le monde a fini, elles circulent dans la pièce pendant quelques minutes.

Sans parler, elles lisent le côté droit supérieur des fiches des autres participantes.

- Une fois le temps écoulé, elles doivent trouver une ou deux personnes qui leur ressemblent le plus et bavarder avec elles quelques minutes.
- Recommencez pour le coin droit du bas, le coin gauche du haut et le coin gauche du bas. Les deux mêmes personnes ne peuvent pas se retrouver dans le même groupe plus d'une fois.

EXEMPLE DE FICHE

4 aliments
préférés

4 choses que
vous aimez faire

Nom

4 mots qui
vous décrivent

4 activités physiques
préférées

Présentations sucrées

Pourquoi faire cette activité?

- Pour commencer le partage d'information entre les membres du groupe

Combien de temps est-ce que ça prend?

- Cela varie selon la grosseur du groupe

De quoi aurai-je besoin?

- De petits bonbons de couleur, des bonbons haricots (*jelly beans*)
- Un code couleur sur un tableau à feuilles (vous trouverez des idées dans le tableau à droite)

Allons-y!

- Distribuez au moins quatre ou cinq bonbons de couleur à chaque personne ou couple.

IDÉES POUR LE CODE DE COULEURS

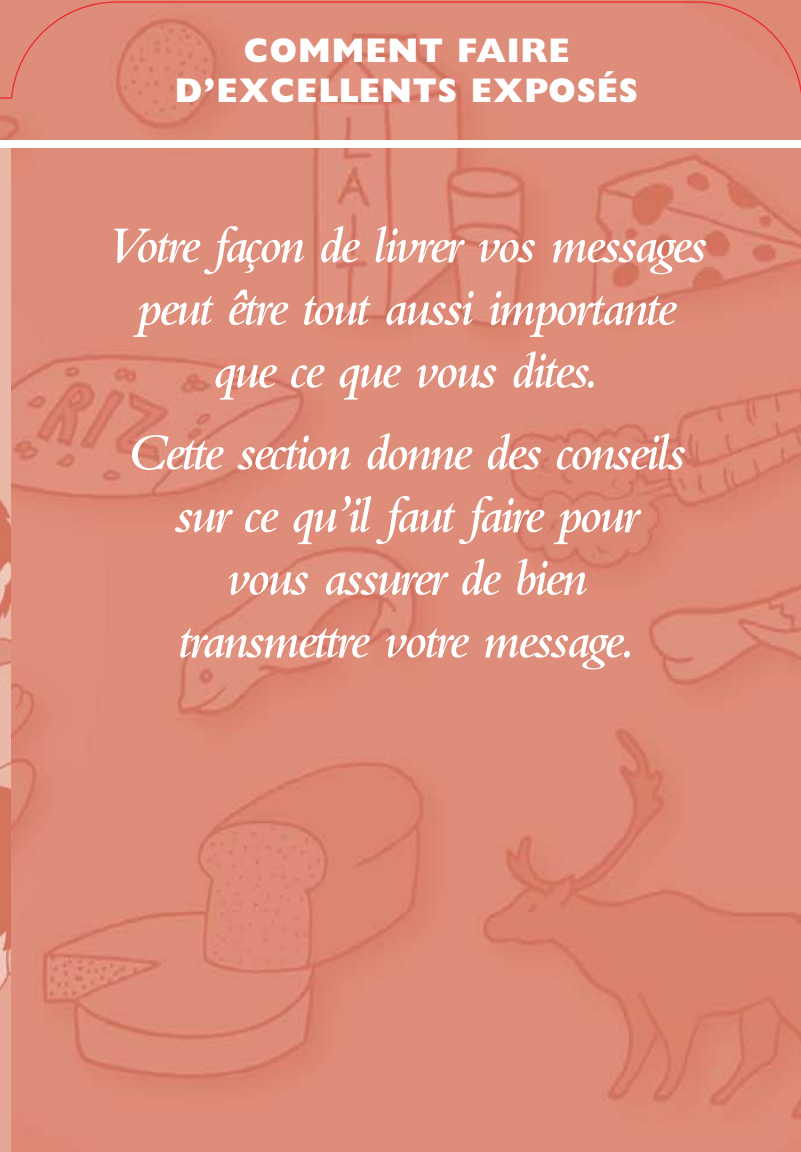
Rouge	Si elles n'étaient pas en classe, qu'est-ce qu'elles seraient en train de faire?
Vert	À quoi avez-vous le plus hâte en ce qui concerne la naissance?
Brun	Quel est le pire aspect d'être enceinte?
Orange	Quel est le meilleur aspect d'être enceinte?
Violet	Quelles fringales ont-elles eues?

- Faites le tour de la pièce et demandez à chaque personne ou couple de partager de l'information différente en se fondant sur les couleurs des bonbons qu'ils ont.

COMMENT FAIRE D'EXCELLENTS EXPOSÉS

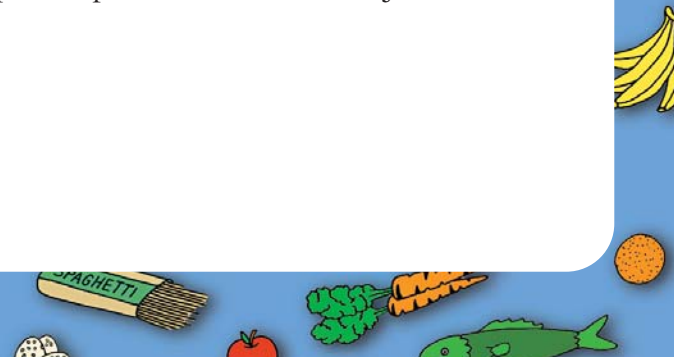
*Votre façon de livrer vos messages
peut être tout aussi importante
que ce que vous dites.*

*Cette section donne des conseils
sur ce qu'il faut faire pour
vous assurer de bien
transmettre votre message.*



Conseils généraux

- Planifiez une introduction intéressante pour votre séance. Les gens aiment savoir ce qu'ils feront et pourquoi les sujets dont vous parlerez sont importants pour eux.
- C'est une bonne idée de dresser une liste des sujets dont vous voulez être certaine de parler avec toutes les participantes de votre programme. De cette façon, vous pourrez vous assurer que chaque mère reçoit les mêmes renseignements importants.
- Vous pouvez utiliser le manuel de ressources *Assurons à bébé un départ santé* pour préparer un aperçu des sujets à inclure dans les séances prénatales.
- Cherchez à donner une « allure » uniforme à vos documents d'information. Envisagez d'utiliser un logo ou un nom, un style de caractères et une mise en page propres au programme. Faites en sorte qu'ils soient assez différents pour que les gens n'aient pas l'impression de les avoir déjà vus.



Préparez-vous

Avant que le jour arrive, préparez-vous!

- Sachez ce que vous voulez réaliser :
 - « À la fin de la séance, les participantes... »
- Apprenez à connaître votre public :
 - Qu'est-ce qu'elles savent sur le sujet?
 - Qu'est-ce qu'elles pensent du sujet? (très positif, positif, neutre, inconnu, un peu négatif, très négatif)
 - Qu'est-ce qu'elles en retireront? (pensez aux avantages et aux inconvénients)
 - Quelle sera leur attitude? (très ouverte, ouverte, neutre, opposée, inconnue)
 - Quelle approche fonctionnera probablement avec elles? (données, histoires, démonstrations, humour, autre)
- Faites un plan :
 - Pensez aux principaux points que vous devez faire valoir auprès de **ce** public pour atteindre **cet** objectif.
- Rassemblez de l'information et des ressources. Utilisez plus qu'une ressource (exposés, démonstrations visuelles, modèles, jeux, vidéos)
- Organisez l'information. Assurez-vous de prévoir du temps pour les questions.
- Pratiquez!
 - Votre confiance en votre capacité d'enseigner la nutrition augmentera à mesure que vous apprendrez à mieux connaître l'information clé. Il vous sera alors plus facile de la transmettre aux autres au bon moment.
 - Rendez-vous dans la pièce où vous ferez l'exposé avant l'heure prévue et pratiquez votre séance, seule ou devant un collègue de travail.



Faire un exposé

- Relaxe!– Détendez-vous en faisant des étirements et en respirant lentement et profondément.– Concentrez-vous sur ce que vous allez dire plutôt que sur la façon dont vous le direz.
- Souriez et amusez-vous!
- Faites les présentations :– Est-ce que vous devez vous présenter?– Est-ce que vous avez besoin d'une activité pour briser la glace? (consultez la présente section de cette boîte d'outils)
- Établissez un contact visuel.
- Parlez la langue que le public peut comprendre.
- Parlez clairement.

- Déplacez-vous dans la pièce.
- Tenez-vous-en au sujet.
- Faites un résumé à la fin :– Choisissez deux ou trois principaux points auxquels réfléchir à la maison– Demandez aux participantes si elles ont des questions.

Dans le corps de votre exposé, vous leur donnez la « substance ».

Si vous faites une bonne introduction, elles seront prêtes à écouter.

Si vous donnez un bon résumé, elles comprendront l'information!



Questions et réponses

- Regardez la personne qui pose une question dans les yeux. Cela lui montre que vous la respectez, que vous l'écoutez et que vous êtes intéressée.
- Traitez une question comme une fenêtre donnant sur l'esprit d'une personne. Une question peut vous en apprendre beaucoup sur la façon dont vos messages ont été compris, les préoccupations qu'ont les participantes de votre programme, si vous devez aborder d'autres questions, etc.
- Assurez-vous de comprendre ce que la personne vous demande. Redites-lui ce que vous croyez qu'elle a dit, en utilisant vos propres mots.
- Répétez la question posée avant d'y répondre. Il se peut que certaines personnes dans le groupe ne l'aient pas entendue.
- Utilisez les questions comme une occasion de parler à l'ensemble du groupe.
- Brisez la glace. Dites au groupe : « En ce moment, vous vous demandez peut-être... ». Répondez à votre propre question, puis demandez s'il y a d'autres questions.
- Inversez la question pour que la personne qui l'a posée y réponde : « Pourquoi croyez-vous que cela pourrait être un problème? » ou « Qu'est-ce que vous pourriez faire? »
- Posez la question à l'ensemble du groupe : « Est-ce que quelqu'un a des idées? »
- Si vous ne connaissez pas la réponse, dites-le. Si vous n'avez pas les compétences nécessaires pour répondre à la question, faites appel à d'autres personnes présentes à la séance qui pourraient savoir la réponse, ou renseignez-vous ailleurs et transmettez la réponse au groupe.



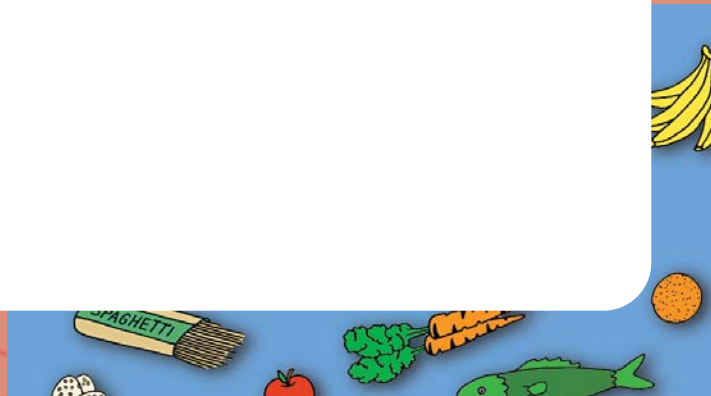
Utilisez des documents

- Les documents peuvent aider le groupe à se souvenir de ce dont vous avez parlé.
- Choisissez vos documents avec soin. Assurez-vous qu'ils aideront à atteindre le but de la séance.
- Distribuez-les après votre exposé, à moins que vous vouliez que les gens en consultent des sections particulières pendant que vous parlez.
- Parlez des documents pendant la séance. Ne vous contentez pas de les distribuer en tant que documentation que les personnes présentes pourront utiliser ou lire après la séance.



Soyez consciente des moments propices à l'apprentissage

- Vous pouvez enseigner la nutrition n'importe où : pendant une discussion en groupe, au cours d'un repas à table, dans la cuisine lorsque vous préparez des aliments ensemble. Vous n'êtes pas obligée d'être dans une classe!
- Le moment propice à l'apprentissage lorsque la femme est intéressée et que vous pouvez établir un lien direct entre l'information et sa vie. Vous pouvez presque l'entendre dire : « Ah! là je comprends! ».
- Vous pouvez aussi créer des moments propices à l'apprentissage en mettant les femmes dans un milieu où elles se sentent acceptées, peuvent participer et sont entendues. Elles seront alors plus disposées à apprendre; elles reviendront probablement la semaine suivante.



Divisez le groupe en groupes plus petits

Beaucoup d'activités fonctionnent mieux si le groupe est divisé en sous-groupes. Les petits groupes peuvent se réunir à la fin pour partager les résultats.

Voici quelques idées sur la façon de former les groupes :

Fiches de modèles d'aliments

- Si vous n'avez besoin que de quatre groupes, vous pouvez utiliser des fiches de modèles d'aliments. Distribuez les fiches et demandez aux gens de former un groupe avec les autres personnes qui ont des fiches d'aliments du même groupe alimentaire.

Cartes de jeu d'enfants

- Souvent, les cartes d'enfants peuvent être divisées en différents groupes. Distribuez les cartes et demandez à tous les *Mickey Mouse* de se réunir en un groupe, tous les *Donald Duck* en un autre, etc.

Gomme

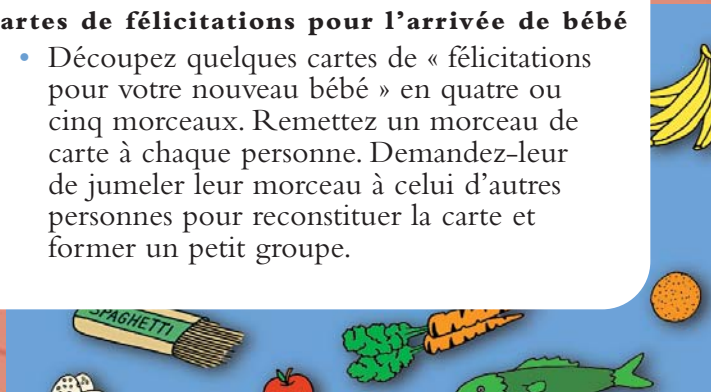
- Déterminez de combien de groupes vous avez besoin. Distribuez ce nombre de couleurs de gomme. Demandez aux gens de trouver les autres personnes ayant la même couleur de gomme.

Épingles à couche

- Utilisez des épingles à couche ayant des fermoirs de couleurs différentes. Attachez-les à des étiquettes porte-nom. Lorsque vous diviserez le groupe, les personnes ayant les épingles de la même couleur pourront se réunir.

Cartes de félicitations pour l'arrivée de bébé

- Découpez quelques cartes de « félicitations pour votre nouveau bébé » en quatre ou cinq morceaux. Remettez un morceau de carte à chaque personne. Demandez-leur de jumeler leur morceau à celui d'autres personnes pour reconstituer la carte et former un petit groupe.



Carte postale-rappel

Pourquoi faire cette activité?

- C'est une façon chaleureuse d'encourager les femmes à se concentrer sur leurs espoirs et leurs rêves pour leurs bébés, et à se rappeler ce qu'elles ont appris.

Combien de temps est-ce que ça prend?

Quand puis-je faire cette activité?

- 5 minutes, à la fin d'une série de cours

De quoi aurai-je besoin?

- Des cartes postales timbrées et des stylos

Allons-y!

- Remettez une carte postale pré-affranchie à chaque personne. Demandez à chacune de se l'adresser.
- À l'endos, demandez-leur de décrire deux ou trois points de vos cours qu'elles aimeraient qu'on leur rappelle.
- Postez-leur les cartes 2 mois plus tard.



Je dois, je devrais et j'aimerais savoir

Pourquoi faire cette activité?

- Pour découvrir ce que les participantes veulent savoir sur la nutrition prénatale, l'allaitement ou l'alimentation des bébés

Combien de temps est-ce que ça prend?

- 15 minutes

Quand puis-je faire cette activité?

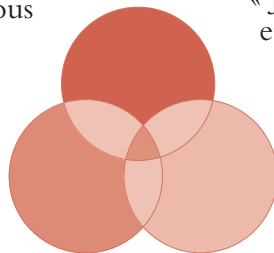
- Pendant votre première réunion en tant que groupe, ou lorsque vous parlez d'un nouveau sujet pour la première fois

De quoi aurai-je besoin?

- Des papillons adhésifs de trois couleurs différentes, des stylos
- Un tableau à feuilles

Allons-y!

- Passez en revue le plan général des cours.
- Demandez à chaque personne d'écrire :
 - deux choses sur deux papillons verts : « Ce que je dois savoir »
 - deux choses sur les papillons jaunes : « Ce que je devrais savoir »
 - deux choses sur les papillons bleus : « Ce que j'aimerais savoir »
- Dessinez trois cercles qui se rejoignent sur le tableau à feuilles. Dans un, inscrivez « je dois », dans le deuxième, « je devrais » et dans le troisième, « j'aimerais ».
 - Demandez à toutes les participantes de mettre leurs papillons dans les bons cercles.
 - Entamez une discussion.



Des ballons dans l'air

Pourquoi faire cette activité?

- Pour passer l'information en revue ou répondre à des questions qui n'ont pas été soulevées pendant la séance

Combien de temps est-ce que ça prend?

- 10 minutes

De quoi aurai-je besoin?

- Des ballons
- Des petits bouts de papier et des stylos

Allons-y!

- Formez de petits groupes. Remettez un ballon à chacun. Demandez à chacun d'écrire un sujet du cours dont il croit que tout le monde devrait être au courant.
- Mettez chaque bout de papier dans un ballon. Gonflez les ballons, attachez les bouts et tapez dessus pour les disperser dans la pièce.
- Brisez un ballon et discutez du sujet écrit sur le papier à l'intérieur. Partagez les idées.



Tous mes œufs dans le même panier

Pourquoi faire cette activité?

- Pour réviser l'information de manière amusante

Combien de temps est-ce que ça prend?

- Ça varie

De quoi aurai-je besoin?

- Des œufs en plastique dans un panier
- Des questions
- Des petites surprises

Allons-y!

- Avant le cours, mettez des questions dans des œufs de plastique et des petites surprises dans d'autres.
- Faites circuler le panier et demandez à chaque personne de choisir un œuf. Faites le tour du cercle et demandez à chaque personne d'ouvrir un œuf, un à la fois.
- Posez les questions à l'ensemble du groupe pour éviter d'exercer des pressions sur une seule personne. Discutez des réponses.



Un fil pour démontrer la longueur d'une vie

Pourquoi faire cette activité?

- Ceci aide les parents à voir que la période qui suit la naissance est courte dans une vie.
- Beaucoup de nouvelles mères se sentent submergées par la vie avec un nouveau bébé et se demandent si un jour viendra où elles auront de nouveau un peu de temps pour elles. La période qui suit l'accouchement nécessite des ajustements et des changements considérables. Prendre soin du bébé, de leur famille et d'elles-mêmes prendra probablement tout leur temps. Il est utile de rappeler aux mères à quel point cette période est courte.
- La vie ne sera plus jamais exactement comme avant, mais elle deviendra plus facile au cours des jours, semaines et mois à venir.

Allons-y!

- Divisez une longue corde en 8 sections représentant 80 ans. Chaque section représente 10 ans.
- Divisez ensuite les 10 premières années en sections d'un an.
- Rappelez aux participantes à quel point la petite enfance (et en fait, toute l'enfance!) est courte.



Un sachet de thé en guise d'introduction

Pourquoi faire cette activité?

- Il s'agit d'utiliser un moyen visuel pour parler de la capacité de devenir plus fort en réagissant au stress

Combien de temps est-ce que ça prend?

- De 2 à 3 minutes

De quoi aurai-je besoin?

- Une tasse transparente d'eau chaude et un sachet de thé

Allons-y!

- Lancez l'idée que beaucoup de femmes sont comme des sachets de thé... Mettez le sachet dans l'eau... Elles deviennent plus fortes lorsqu'elles se retrouvent dans l'eau chaude.
- Entamez une discussion sur les moyens de devenir plus fort et mieux en mesure de faire face à des situations difficiles liées à la grossesse, à l'accouchement et au parentage.



D'accord, pas d'accord

Pourquoi faire cette activité?

- Pour clarifier les sentiments sur un sujet et pour faire démarrer les discussions

Combien de temps est-ce que ça prend?

- 10 minutes

De quoi aurai-je besoin?

- Des ballons rouges et verts
- OU des morceaux de papier rouge et vert

Allons-y!

- Demandez aux participantes de lever leur ballon ou papier *rouge* si elles sont en *désaccord* avec un énoncé que vous faites et de lever leur ballon ou leur papier *vert* si elles sont *en accord* avec un énoncé que vous faites.
- Expliquez qu'il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses. Le but de cette activité, c'est tout simplement de lancer la discussion.



Stimulants

C'est une bonne idée de faire bouger le groupe au milieu d'une séance prénatale. Cela activera leur circulation et les préparera à en apprendre encore plus!

Voici quelques idées :

- Faites jouer de la musique et faites des étirements légers.
- Au moment de la pause, allez marcher pendant 10 minutes.
- Demandez à une personne de la communauté de venir enseigner quelques battements de pieds.

Une intervenante du PCNP



Utilisez des moyens visuels

Certaines personnes peuvent être trop gênées pour poser des questions dans un groupe, mais elles peuvent examiner des pièces d'exposition ou d'autres ressources pendant les pauses pour essayer de répondre aux questions qu'elles se posent.

Petites expositions

- Préparez de petites expositions sur les principaux sujets du PCNP dont vous parlerez pendant vos séances prénatales, ou posez des affiches intéressantes sur la grossesse et la nutrition dans les locaux de réunion que vous utilisez.

Mettez sur pied une bibliothèque de prêt

- Achetez ou créez de bonnes ressources qui sont claires et faciles à lire. Créez un système de prêt pour enregistrer le nom des personnes qui empruntent les documents. Les femmes peuvent mieux apprendre si elles peuvent emporter des documents à la maison pour les examiner. C'est aussi une bonne façon de renseigner le conjoint de la femme.



Imitez des jeux télévisés populaires

On parle de quelques jeux télévisés dans cette boîte de recettes. Il s'agit souvent d'activités populaires qui amènent les gens à rire et à bouger. Vous pouvez adapter n'importe quel jeu télévisé pour vos cours prénataux.

- Déterminez s'il y a un jeu télévisé que certaines femmes de votre programme regardent régulièrement. Vous pouvez concevoir des questions du même genre que celles qui sont posées dans l'émission.
- Vous pouvez inventer des questions à partir des informations du manuel *Assurons à bébé un départ santé* ou des documents que vous distribuerez lors de votre séance.
- C'est une bonne idée de jouer le jeu à la fin de la séance. À ce moment-là, les gens auront plus de chance de connaître les réponses et se sentiront plus à l'aise.
- Remettez des petits prix qui ont un rapport avec le sujet lié à la nutrition dont vous parliez. Par exemple : une recette et ses ingrédients, un nouveau fruit intéressant, un ustensile de cuisine (un couteau éplucheur), un livre de recettes, etc.



COMMENT ÉVALUER VOS SÉANCES

*Est-ce que vous répondez aux besoins
des participantes au programme?*

*L'évaluation vous aidera à
déterminer ce que vous faites bien
et ce que vous pouvez améliorer!*

*Vous trouverez dans cette section
quelques conseils sur la façon
d'évaluer vos séances.*



J'ai aimé, j'aurais aimé, j'espère

Pourquoi faire cette activité?

- Pour obtenir rapidement une rétroaction sur un cours

Combien de temps est-ce que ça prend?

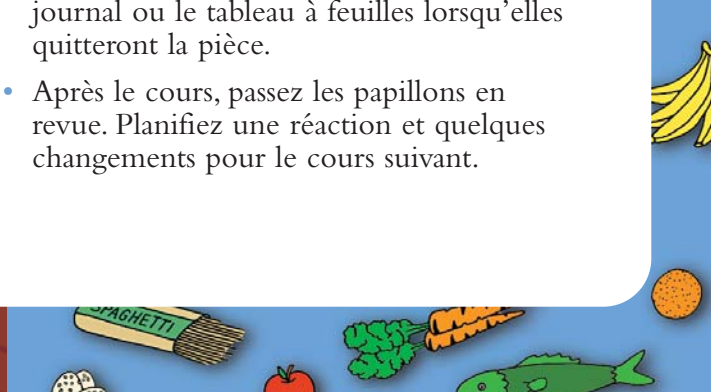
- 5 minutes

De quoi aurai-je besoin?

- Chaque personne reçoit trois papillons adhésifs de couleurs différentes
- Du papier journal ou un tableau à feuilles sur lequel sont inscrits : « J'ai aimé », « J'aurais aimé » et « J'espère »
- Des stylos

Allons-y!

- Dites aux participantes quelle couleur de papillon correspond à chaque en-tête. Vous pouvez coller un papillon vierge sur chaque papier journal pour leur rappeler.
- Demandez à chaque personne d'écrire au moins une chose sur chaque papillon.
- Demandez-leur de coller leurs papillons sur le sujet correspondant sur le papier journal ou le tableau à feuilles lorsqu'elles quitteront la pièce.
- Après le cours, passez les papillons en revue. Planifiez une réaction et quelques changements pour le cours suivant.



Un mot

Pourquoi faire cette activité?

- Pour recevoir une rétroaction sur le cours précédent

Combien de temps est-ce que ça prend?

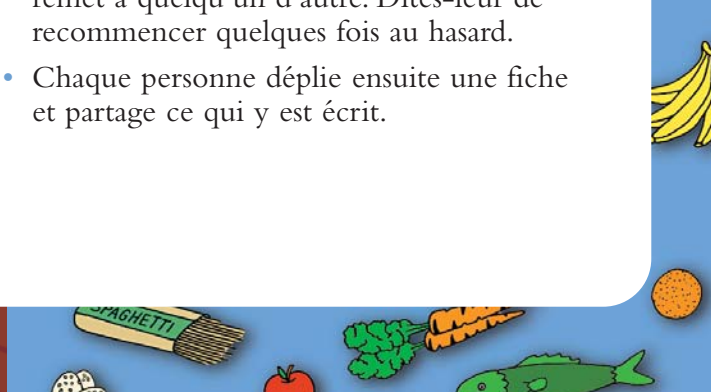
- 5 minutes

De quoi aurai-je besoin?

- Des fiches ou des bouts de papier et des stylos

Allons-y!

- Distribuez les fiches ou les bouts de papier. Demandez à chaque personne d'écrire un mot pour décrire le dernier cours ou leurs sentiments concernant ce cours. Dites-leur de plier la fiche deux fois.
- Demandez au groupe au complet de se mettre debout. Chaque personne remet sa carte à quelqu'un, et cette personne la remet à quelqu'un d'autre. Dites-leur de recommencer quelques fois au hasard.
- Chaque personne déplie ensuite une fiche et partage ce qui y est écrit.



Quelques idées générales pour l'évaluation

- Distribuez un simple formulaire de rétroaction après le cours.
- Demandez aux anciennes participantes de vous donner des idées sur la façon d'améliorer le programme.
- Demandez à des partenaires du programme (infirmière en santé communautaire, aînées, propriétaire du magasin communautaire) de vous donner une rétroaction.
- Prenez du temps pour réfléchir seule à la mesure dans laquelle une activité a bien fonctionné et à ce que vous pourriez améliorer la prochaine fois.



Eau colorée

Pourquoi faire cette activité?

- Pour permettre aux participantes d'évaluer d'une manière visuelle ce qui a été important dans le cours

Combien de temps est-ce que ça prend?

- De 2 à 3 minutes

De quoi aurai-je besoin?

- Des verres transparents avec quelques gouttes de colorant alimentaire au fond
- Un compte-gouttes rempli d'eau pour chaque participante

Allons-y!

- Préparez des verres transparents avec quelques gouttes de colorant alimentaire au fond. Mettez sur chaque verre une étiquette indiquant un sujet dont vous avez parlé.
- Demandez aux gens de diviser l'eau dans leur compte-gouttes selon la séance ou les séances qui ont répondu le plus à leurs besoins.
- C'est un moyen pour l'intervenant du PCNP d'obtenir une rétroaction graphique!

