

<b>REMERCIEMENTS</b> .....	4
<b>PRÉSENTATION DU DOSSIER Photolangage® Jeunes et Alimentation</b> .....	5
<b>SYNTHÈSE DU LIVRET Photolangage® Jeunes et Alimentation</b>	
De l'expression personnelle à la construction de repères.....	7
<b>INTRODUCTION</b> : Penser ses pratiques alimentaires.	
<b>Se nourrir au XXI<sup>ème</sup> siècle</b> .....	11
<b>Surpoids et obésité</b> : dérèglement alimentaire ou construction sociale ? .....	11
<b>Des politiques publiques de prévention et de promotion</b> .....	12
<b>A la recherche de stratégies pour mobiliser les jeunes</b> .....	13
<b>Public visé avec ce Photolangage®</b> : des adolescents dans un monde numérique .....	13
Un outil pour apprendre à se construire et à construire des repères .....	15
Favoriser des pratiques alimentaires équilibrées par un travail de groupe .....	16
<b>PREMIÈRE PARTIE : L'outil Photolangage®, qu'est-ce que c'est ?</b> .....	17
1. Pourquoi choisir cet outil .....	17
2. Une méthode pour travailler sur les représentations .....	18
3. Une méthode qui facilite la prise de parole et la communication .....	18
4. Une méthode pour initier à l'écoute et au discernement .....	19
5. Une méthode pour éduquer à la découverte de soi et à l'accueil de l'autre .....	19
6. Des photographies pour réfléchir et communiquer .....	20
7. Un cadre pour penser sa pratique alimentaire .....	21
1) Des objectifs pour piloter le travail de groupe .....	22
2) Des consignes pour organiser le choix des photographies et les échanges .....	23
3) Des tâches pour atteindre les objectifs .....	23
<b>DEUXIÈME PARTIE :</b>	
<b>Travailler sur l'alimentation des jeunes avec Photolangage®</b> .....	25
<b>Introduction</b> .....	25
1. Les déterminants multiples des comportements alimentaires .....	26
2. Trois grandes visées pour une éducation alimentaire avec Photolangage® .....	27
<b>1<sup>ère</sup> Visée éducative : Penser sa pratique alimentaire et comprendre celle des autres</b> .....	29
1. Problématiques et repères .....	29
1) Le plaisir de manger : un plaisir naturel et appris .....	29
2) De l'information au comportement .....	32
3) Les facteurs socio-économiques : des déterminants majeurs .....	35
4) Des cultures alimentaires qui s'enracinent dans l'histoire .....	38
2. Objectifs et tâches .....	40
1) Pour redonner place au plaisir de manger .....	41
2) Pour comprendre sa pratique alimentaire .....	41
3) Pour prendre conscience des enjeux socio-économiques .....	42
4) Pour explorer les dimensions historiques .....	42
<b>2<sup>ème</sup> Visée éducative : Apprivoiser son corps à l'adolescence</b> .....	43
1. Trois repères pour apprivoiser son corps à l'adolescence : .....	43
2. Problématiques et repères .....	44
1) Le corps humain : une unité à retrouver .....	44
2) Manger permet-il d'échapper aux pressions internes ? .....	46
3) Connaître son corps : on est tous différents .....	50
3. Objectifs et tâches .....	52
1) S'approprier son corps, ses comportements alimentaires .....	52
2) Appuyer ses décisions alimentaires sur la connaissance de soi .....	52
3) Connaître son corps et sa différence .....	53

<b>3<sup>ème</sup> Visée éducative : Devenir acteur de sa pratique alimentaire</b> .....	53
<b>1. Problématiques et repères</b> .....	54
1) Repères nutritionnels : manger s'apprend .....	54
2) Des pressions externes multiples sur nos choix alimentaires .....	56
3) Anorexie/boulimie : l'obsession de la minceur .....	61
4) Surpoids et obésité : quelles stratégies pour faire face .....	64
<b>2. Objectifs et tâches</b> .....	68
1) Devenir sujet en construisant ses propres pratiques alimentaires .....	68
2) Décider en exerçant sa capacité de choix, d'autorégulation .....	68
3) Anorexie/Boulimie : développer une confiance en soi et une conscience de soi .....	69
4) Obésité : transformer les mentalités et les habitudes .....	69
<b>TROISIÈME PARTIE : Animer un groupe avec Photolangage®</b> .....	70
<b>Introduction</b> .....	70
<b>1. Travail de groupe et méthode Photolangage®</b> .....	70
1) Comment se constitue un groupe ? .....	71
2) Comment fonctionne un groupe ? .....	71
3) Quels sont les principaux phénomènes de groupe ? .....	72
<b>2. Aspects spécifiques du rôle de l'animateur-intervenant</b> .....	72
1) Organiser le cadre et informer complètement le groupe .....	72
2) Choisir l'objectif et formuler la tâche .....	73
3) Faciliter la construction de repères en donnant la parole .....	73
4) Éduquer à la conscientisation et à une écoute vigilante .....	74
5) Accompagner l'appropriation des représentations .....	74
6) Participer par un choix personnel de photographies .....	75
7) Recommandations et écueils à éviter .....	75
<b>3. Conseils pratiques pour la mise en œuvre du Photolangage®</b> .....	77
1) Le groupe .....	77
2) Les conditions matérielles .....	77
3) Déroulement du travail .....	77
4) Consignes méthodologiques que l'animateur-intervenant transmet au groupe .....	78
<b>4. Après un travail avec Photolangage®</b> .....	81
1) Pour terminer une séance Photolangage® .....	81
2) Pour insérer une séance Photolangage® dans une formation .....	81
3) Résultats et évaluation avec Photolangage® .....	82
<b>CONCLUSION</b> .....	84
<b>ANNEXES</b> .....	85
<b>1. Organismes et programmes</b> .....	85
Programme National pour l'alimentation (PNA) .....	85
Programme National Nutrition Santé (PNNS) du Ministère de la Santé .....	85
Programme national Plan obésité (PNO) 2010-2013. Lancé le 20 juillet 2011 .....	86
Société Française de Nutrition .....	86
Fonds Français Alimentation Santé (FFAS) .....	86
<b>2. Sites internet</b> .....	87
<b>3. Références bibliographiques</b> .....	88
1) Alimentation, diététique et prévention .....	88
2) Adolescence et image de soi .....	91
3) Approche éducative Photolangage® .....	92
4) Groupes; dynamique de groupe, travail .....	92
5) Le regard, l'image et la photographie .....	93
<b>4. Liste des photographies et des photograpes</b> .....	95