



# Mettre en œuvre le programme Opticourses® : le témoignage d'une professionnelle

**Par Sandra Bonnet,**  
CODES 06

Diététicienne nutritionniste, je travaille comme chargée de projet nutrition au sein du Comité départemental d'éducation pour la santé (CODES) des Alpes-Maritimes depuis 17 ans.

Dans le cadre d'un projet régional de l'IREPS PACA financé par l'ARS PACA, j'ai participé dans un premier temps en 2014-2016 à l'étude de transférabilité du programme Opticourses® (formation, lecture des fiches activité, propositions de réajustements sur les outils et les fiches activité, animation d'ateliers...), puis à partir de 2017 au déploiement du programme dans les Alpes-Maritimes. J'ai ainsi mis en œuvre ce programme (implantation et animation) à huit reprises dans différentes structures : centre social, épiceries sociales, centres d'hébergement, pôle santé solidarité.

Ces différentes expériences au cours de plusieurs années m'ont permis d'intégrer les objectifs du programme, de m'approprier ses modalités d'animation et de faire évoluer son processus de mise en œuvre pour optimiser son développement.

Si, lorsque je présente le programme Opticourses® aux partenaires du territoire, beaucoup le trouvent intéressant, original et pertinent pour leurs publics, un des enjeux de sa réussite est de réussir à mobiliser le public pour un atelier de quatre séances successives de deux heures, organisées tous les quinze jours ou toutes les semaines. Comme pour de nombreux autres programmes de promotion de la santé, cette assiduité ne va pas de soi et nécessite qu'on y travaille.

Le programme Opticourses® tel que je l'anime, c'est-à-dire comme intervenante extérieure à la structure d'accueil de l'atelier, est une offre d'activités destinée à des personnes qui n'en n'ont pas, a priori, fait la demande. Et même si elles peuvent être soumises à des difficultés financières, sociales, de santé, elles ont aussi, comme tout le monde, un agenda bien chargé... Il s'agit alors, pour celui ou celle en charge d'animer l'atelier, de veiller à en faire une communication qui pourrait donner envie au public d'y participer, en utilisant les « bons mots » pour éviter d'inquiéter avec des termes trop normatifs en lien avec l'alimentation. De même, le programme

doit trouver du sens dans la structure dans laquelle il est proposé : du sens par rapport à ses missions et à ses projets passés, en cours ou à venir...

C'est pour toutes ces raisons, que j'ai pris pour habitude de consacrer en moyenne deux réunions préparatoires avec la structure partenaire avant l'animation d'un atelier Opticourses®. Ces temps d'échanges permettent aux professionnel-le-s de bien comprendre la philosophie du programme, ses objectifs, ses outils pour pouvoir en parler à leurs publics. Ces échanges sont précieux car ils nous permettent d'adapter les outils de communication aux profils et besoins pressentis des publics.

Ce temps est aussi nécessaire pour que les partenaires mesurent la nécessité de leur implication pour la réussite de l'implantation du programme.

Si plusieurs professionnel-le-s peuvent communiquer autour du programme, une seule personne en est la référente et est fortement invitée à participer à chaque séance, ainsi qu'à la récolte des tickets de caisse, au même titre que les autres participant-e-s.

J'ai aussi pris l'habitude d'organiser, en amont de l'atelier, une présentation du programme auprès des publics concernés. Je m'appuie sur une affichette de communication que j'ai créée et ajustée avec la structure. Chaque participant-e dispose également d'un *leaflet* qui reprend le contenu de l'affiche. Cette rencontre est l'occasion pour les personnes intéressées, avant de s'engager dans l'aventure d'un atelier Opticourses®, de mettre un visage sur l'animateur-trice, de percevoir la note conviviale et sans jugement, de prendre connaissance du rythme et du contenu des séances, et d'avoir un aperçu des outils utilisés. J'en profite pour faire une mise en bouche du programme avec une dégustation à l'aveugle de jus d'orange, en laissant en suspens les interrogations que

soulèvent les résultats de cette activité. Cette rencontre permet également de recueillir les besoins des publics et leurs préoccupations au sujet de leurs courses alimentaires. Ce temps est très important car il permet une participation « en toute connaissance de cause », ce qui contribue également à augmenter l'assiduité aux différentes séances.

En matière d'animation, si au début de mes animations, je suivais le déroulé des fiches activités proposé lors de la formation Opticourses®, je construis maintenant mes propres déroulés, en intégrant différentes modalités possibles d'animation que j'adapte en fonction du groupe, de ses besoins, de ses souhaits et j'intègre des modalités d'animation que je perçois comme plus ludiques, plus conviviales pour certaines activités.

Notamment :

- › à la première séance, j'utilise une technique de présentation du portrait chinois axée sur un lieu de courses et un aliment/un plat<sup>1</sup> ;
- › j'ai créé un jeu de cartes à tirer pour échanger sur les pratiques de courses lors du premier atelier : plus ludique qu'un tour de table, chaque participant-e tire une carte sur laquelle une information ou une question est formulée, comme par exemple : « *Pour mes courses, une astuce Top Budget ?* », ou encore « *Acheter des produits en lot, c'est forcément une bonne affaire: d'accord ou pas d'accord ?* ».

Le-la participant-e doit alors donner son avis, indiquer sa pratique en relation avec la question et le reste du groupe peut compléter, témoigner de son expérience.

Lorsque que cela est possible et souhaité par les participant-e-s, je propose à ceux qui le veulent de faire une recette de leur choix à partir d'un aliment du livret des aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix afin de la faire déguster et de valoriser

1 Les participants se présentent en utilisant un questionnaire basé sur l'identification à des objets, des animaux, des personnages : « si j'étais un aliment ou un plat, je serais... » Le portrait chinois s'écarte des présentations classiques et constitue une façon originale de démarrer avec un groupe. [http://www.resonanceasbl.be/IMG/pdf/fiche\\_39.pdf](http://www.resonanceasbl.be/IMG/pdf/fiche_39.pdf)



sa recette dans le groupe. Cette note de convivialité gustative est très appréciée des participant·e·s ;

Pour l'activité autour du carnet « Prix seuils », si les participant·e·s le souhaitent, nous réalisons une liste de courses commune dont les participant·e·s peuvent comparer les prix pratiqués dans les lieux d'approvisionnement de proximité où nous nous rendons par petit groupe ;

> j'intègre un temps d'activité autour du décryptage d'emballages alimentaires lors de l'activité « Paires d'aliments » : à partir de certains emballages soigneusement choisis, les participant·e·s comparent le visuel de l'emballage à la liste des ingrédients afin d'identifier l'aspect potentiellement trompeur du visuel de l'emballage.

En matière de récolte des tickets de caisse, pour les groupes que j'ai animés, environ 50 % des participant·e·s sont intéressé·e·s par cette démarche et, parmi eux, environ 3 sur 4 font une récolte complète. Je prends ainsi beaucoup de précautions pour le retour de leur analyse. Ce temps est l'occasion pour la personne de parler davantage de sa situation personnelle, de ses contraintes, de ses difficultés et nécessite parfois d'avoir quelques pistes de ressources pour des orientations de prise en charge.

Enfin, en termes d'évaluation, j'ai pris pour habitude de proposer à l'issue des quatre séances de l'atelier, un questionnaire d'évaluation de la satisfaction des participant·e·s et de ce qu'ils-elles estiment leur avoir été utile dans les sujets abordés.

Je fais maintenant également une séance « Quoi de neuf » 2 mois après la fin de la dernière séance : ce temps convivial autour d'un café, permet d'échanger sur ce qui est resté de l'expérience Opticourses®, sur ce qui est intégré dans la vie de tous les jours. J'utilise

pour cela un jeu de cartes de questions et la technique d'un blason de groupe<sup>2</sup> pour recueillir les changements mis en œuvre par les participant·e·s, leurs freins, leurs leviers... Je craignais que certain·e·s participant·e·s, surtout ceux·celles qui ne fréquentent plus la structure, ne se déplacent pas mais j'ai été agréablement surprise de les voir revenir pour cette séance supplémentaire.

Pour la structure accueillante, la clôture d'un atelier Opticourses® est suivie d'une réunion de bilan : ces réunions sont l'occasion d'identifier des leviers pour la réussite du programme, et d'enrichir mes pratiques d'animation en m'appuyant sur ces échanges avec les partenaires. Elles permettent aussi d'envisager « l'après Opticourses® » avec la structure partenaire.

Par ailleurs, ayant également des activités de formation de professionnel·le·s ou de bénévoles dans le milieu associatif, j'utilise certaines activités du programme Opticourses® (SAIN, LIM, dépliant aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix, dégustation à l'aveugle...) dans le cadre de formations de personnels qui travaillent auprès de personnes en situation de précarité.

INTRO-  
DUCTION

## 05

Mettre en œuvre le programme Opticourses® : le témoignage d'une professionnelle

2 Le blason est support graphique pouvant prendre plusieurs formes (nuage, papillon, arbre...) contenant des cases avec des items à compléter. Il facilite la réflexion et aide à structurer les pensées des participants. C'est un support qui aide à la participation de tous.  
<https://ese-ara.org/methode/le-blason>

