

REMERCIEMENTS	4
PRÉSENTATION DU DOSSIER <i>Photolangage® Jeunes et Alimentation</i>	5
SYNTHÈSE DU LIVRET <i>Photolangage® Jeunes et Alimentation</i>	
De l'expression personnelle à la construction de repères.....	7
INTRODUCTION : Penser ses pratiques alimentaires.	
Se nourrir au XXI^{ème} siècle	11
Surpoids et obésité : dérèglement alimentaire ou construction sociale ?	11
Des politiques publiques de prévention et de promotion	12
A la recherche de stratégies pour mobiliser les jeunes	13
Public visé avec ce <i>Photolangage®</i> : 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
PREMIÈRE PARTIE : L'outil <i>Photolangage®</i>, qu'est-ce que c'est ?	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
DEUXIÈME PARTIE :	
Travailler sur l'alimentation des jeunes avec <i>Photolangage®</i>	25
Introduction	25
1. Les déterminants multiples des comportements alimentaires.....	26
2. Trois grandes visées pour une éducation alimentaire avec <i>Photolangage®</i>	27
1^{ère} Visée éducative : Penser sa pratique alimentaire et comprendre celle des autres ..	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
2^{ème} Visée éducative : Apprivoiser son corps à l'adolescence	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

3^{ème} Visée éducative : Devenir acteur de sa pratique alimentaire	53
1. Problématiques et repères	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
2. Objectifs et tâches	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
TROISIÈME PARTIE : Animer un groupe avec Photolangage®	70
Introduction	70
1. Travail de groupe et méthode Photolangage®	70
1) Comment se constitue un groupe ?	71
2) Comment fonctionne un groupe ?	71
3) Quels sont les principaux phénomènes de groupe ?	72
2. Aspects spécifiques du rôle de l'animateur-intervenant	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
3. Conseils pratiques pour la mise en œuvre du Photolangage®	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
4. Après un travail avec Photolangage®	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
CONCLUSION	84
ANNEXES	85
1. Organismes et programmes	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
2. Sites internet	87
3. Références bibliographiques	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
4. Liste des photographies et des photographes	95