

PHOTODÉBAT SANTÉ DU CŒUR

MANGER - BOUGER - RESPIRER

Un outil interactif pour favoriser l'expression et l'écoute du jeune sur les représentations de sa santé au quotidien.

LE JEUNE ET SA SANTÉ

L'adolescence est une période charnière où le jeune se détourne de ses références familiales pour commencer à construire son « indépendance ».

Le groupe des « pairs » prend alors toute son importance : c'est avec les jeunes de son âge qu'il partage des expériences, des apprentissages, un nouveau système de valeurs. L'alimentation, l'activité physique et le tabac sont des « accessoires identitaires » qui permettent au jeune de s'intégrer à un groupe, de partager, d'adapter son style de vie (alimentation, consommation de produits, vêtements, cultures,...).

L'adoption d'un comportement peut alors répondre à une fonction d'intégration et d'appartenance à un groupe. L'alimentation, l'activité physique et le tabac répondent également à l'adolescence, à la fonction de prise de risque et d'affirmation de soi. L'adolescent peut, par exemple adopter une consommation excessive ou non adéquate d'aliments, de sport ou de tabac.

Les ados adhèrent également aux valeurs médiatiques qui sont pour eux une ouverture sur le monde extérieur. Les médias et la publicité proposent un univers culturel où les styles de vie et les situations correspondent aux aspirations idéalistes des jeunes. L'usage du produit ou du comportement proposé devient alors un symbole d'adhésion à un style de vie.

Le Photodébat est un outil interactif dont le but est de proposer au jeune, une approche positive et globale de sa santé en insistant sur 3 facteurs de risques de maladies cardio-vasculaires : l'alimentation, l'inactivité physique et le tabac.



FOTODEBAT GEZOND HART

ETEN - BEWEGEN - ADEMEN

Een interactief instrument om jongeren aan te sporen te praten en te luisteren over wat gezondheid dag na dag betekent.

JONGEREN EN HUN GEZONDHEID

De adolescentie is een scharnierperiode waarin jongeren zich van het gezin als referentiekader afkeren om te beginnen bouwen aan hun « afhankelijkheid ».

De peergroup (leeftijdgenoten) wint enorm aan belang : met andere jongeren van hun leeftijd delen adolescenten ervaringen, leerprocessen, een nieuw waardenstelsel. Voeding, lichaamsbeweging en roken zijn middelen die jongeren identiteit geven en hen als zodanig in staat stellen deel uit te maken van een groep, te delen in een manier van leven en zich daaraan aan te passen (voeding, consumptiegoederen, kleding, cultuur,...).

Een houding aannemen kan dus een manier zijn om bij een groep te horen of te willen horen. Voeding, lichaamsbeweging en roken sluiten ook op een andere manier aan bij het adolescent zijn, namelijk bij het bewust nemen van risico's en het zoeken naar zelfbevestiging. Dat gebeurt dan bijvoorbeeld door te veel of niet voldoende voedsel op te nemen, aan sport te doen of te roken.

Adolescenten klampen zich ook vast aan waarden in de media, die voor hen een venster op de buitenwereld vormen. Media en reclame spiegelen een cultureel universum voor waarin leefstijlen en situaties overeenstemmen met de geïdealiseerde betrachtingen van jongeren. Bepaalde producten of gedragingen overnemen maakt dan deel uit van een leefstijl die men wil aannemen.

Het Fotodebat is een interactief instrument dat jongeren een positieve en globale benadering inzake gezondheid wil bieden door de nadruk te leggen op 3 cardiovasculaire risicofactoren : voeding, lichaamsbeweging en roken.

OBJECTIFS DE L'OUTIL

Son but est d'aider les jeunes à clarifier leurs choix personnels :

- *En identifiant avec eux les influences de leur environnement (famille, groupe de pairs, culture locale, publicité et marketing) et les émotions ou sensations qu'ils recherchent au travers de leurs actions.*
- *En retraçant avec eux les étapes et conséquences de leur prise de décisions.*
- *En valorisant leurs différents choix de santé actuels. Par exemple le choix de s'alimenter sainement de bouger et d'être non-fumeur.*
- *En proposant des repères pour leur permettre de faire des choix de santé.*



7 REPÈRES POUR CONSTRUIRE SA SANTÉ

Sept sujets de discussion sont proposés au travers de l'outil.

Ils permettent d'aborder le débat sur l'alimentation, l'activité physique et le tabac, par une discussion de groupe et un débat sur ses choix et leur implication sur sa santé.

Mes relations :

comment j'entre en relation avec les autres ?

Mon stress :

comment je relâche la pression, les tensions ?

Ma santé :

comment je m'occupe de ma santé ?

Mes émotions :

comment je gère les moments difficiles ?

Mon look :

comment je construis mon image ?

Mon espace :

comment je me réserve de l'espace et du temps ?

Mes rêves :

comment je réalise mes rêves et mes projets ?



DOELSTELLINGEN

Het is de bedoeling jongeren licht te laten werpen op hun persoonlijke keuzes:

- *Door samen met hen na te gaan welke invloeden uitgaan van hun omgeving (familie, leeftijdgenoten, lokale gewoonten, reclame en marketing) en welke emoties of gewaarwordingen zij nastreven via wat ze doen.*
- *Door samen met hen te bekijken hoe hun beslissingen tot stand komen en wat er de gevolgen van zijn.*
- *Door waarde toe te kennen aan de gezonde keuzes die ze nu maken. Bijvoorbeeld kiezen voor gezonde voeding, lichaamsbeweging en niet roken.*

7 BAKENS VOOR DE GESPREKSLEIDER

Via het Fotodebat worden zeven gespreksonderwerpen aangeboden waarmee men, via een groepsgesprek en een discussie over keuzes en de gevolgen daarvan voor de gezondheid, kan komen tot een gedachtewisseling over voeding, lichaamsbeweging en roken.

Relaties :

hoe ga ik relaties aan met anderen ?

Stress:

hoe ga ik om met spanningen, hoe laat ik stoom af ?

Gezondheid :

op welke manier ben ik met mijn gezondheid bezig ?

Emoties :

hoe ga ik om met moeilijke momenten ?

Look :

hoe bouw ik een imago op ?

Leefruimte :

hoe zorg ik voor ruimte en tijd voor mezelf ?

Dromen :

hoe maak ik mijn dromen en projecten waar ?

UTILISATION DU PHOTODÉBAT

Groupe(s) de 14 jeunes

1 animateur

30 photos

Durée de l'animation : ± 1h30

Préalable

Repères théoriques : www.liguecardiologique.be.

1. Choix du thème

Les adolescents se regroupent par 2 et choisissent un thème parmi les 7 repères proposés.

2. Choix des photos

Par groupe de 2, les participants choisissent 3 photos qui pour eux sont représentatives de la dimension « santé » qu'ils ont choisie au point 1.

3. Discussion en groupe

Les groupes de 2 présentent chacun à leur tour leurs photos et expliquent leur choix.

L'objectif est qu'ils puissent défendre leur point de vue aux autres, et proposer des alternatives à la malbouffe, à l'inactivité et au tabac.

4. Animateur

Son rôle est de garantir le bon déroulement de l'activité en favorisant le débat.

Il sera attentif à aider le jeune à développer un esprit critique sur ses comportements de santé et de consommation. Il proposera des options et rectifiera les informations et fausses croyances si nécessaire.

GEBRUIK VAN HET FOTODEBAT

Groep(en) van 14 jongeren

1 gespreksleider

30 foto's

Duur van het gesprek : ± 1.30 uur

Voorwaarde

Theoretische merken : www.cardiologischeliga.be.

1. Keuze van een thema

De adolescenten gaan per twee zitten en kiezen een thema uit de 7 voorgestelde bakens.

2. Keuze van foto's

Per groepje van twee kiezen de deelnemers 3 foto's die zij representatief vinden voor de dimensie « gezondheid » die ze onder punt 1 gekozen hebben.

3. Groepsgesprek

De groepjes van twee stellen om beurten hun foto's voor en verklaren het waarom van hun keuze. Bedoeling is dat ze hun standpunt tegenover de anderen kunnen verdedigen, en alternatieven aan te reiken voor ongezonde eetgewoonten, zittend leven en roken.

4. Gespreksleider

Hij of zij moet ervoor zorgen dat de activiteit goed verloopt door de discussie aan te zwengelen en door erop te letten dat de jongeren de kans krijgen een kritische ingesteldheid te ontwikkelen over hun consumptie en hun gezondheidsgedrag. Hij of zij legt opties voor en zet indien nodig informatie of misvattingen recht.