



**Canada**

*Voir au-delà du handicap  
Promoting a new perspective on disability*

## **Guide de facilitation de l'exploration du Guide alimentaire canadien**

---

### **Le projet Alimentégration de Vie autonome Canada**

En collaboration avec :



**ACTIVE  
LIVING  
ALLIANCE**  
FOR CANADIANS  
WITH A DISABILITY  
**ALLIANCE  
DE VIE  
ACTIVE**  
POUR LES CANADIENS/  
CANADIENNES AYANT  
UN HANDICAP



***Dietitians of Canada***  
***Les diététistes du Canada***



**La production de ce matériel a  
été rendue possible grâce à une  
contribution financière  
provenant de l'Agence de la**

Février 2009

# Table des matières

## **Pour commencer le processus – Comprendre les groupes alimentaires**

### **Comprendre les portions quotidiennes recommandées**

- **Activité de groupe**

### **Problèmes courants que les facilitateurs pourraient rencontrer**

### **Ateliers :**

**Atelier n° 1 : Appliquer les recommandations concernant le nombre de portions quotidiennes :**

**Atelier n° 2 : Soupe maison tenant compte des recommandations du Guide alimentaire canadien**

### **Annexes**

- **Document à distribuer – Mon tableau alimentaire**
- **Ressources dans la collectivité**
- **L’histoire de la soupe à la pierre**

**Ce document est disponible en médias substituts. Veuillez communiquer avec :**

### **Alimentégration**

613-563-2581, poste 13

[Alimentegration@vac-ilc.ca](mailto:Alimentegration@vac-ilc.ca)

170, avenue Laurier Ouest, bureau 1104, Ottawa (Ontario) K1P 5V5

[www.VACanada.ca](http://www.VACanada.ca)

**Les vues exprimées ne reflètent pas nécessairement les vues de l’Agence de la santé publique du Canada**

## Pour commencer le processus – Comprendre les groupes alimentaires

Pour réussir à aider les gens à comprendre comment appliquer le guide alimentaire dans leur vie de tous les jours, il est important de commencer par leur indiquer quels sont les groupes alimentaires et quels aliments font partie de chaque groupe.

### CONSEIL :

Ce processus peut vous aider à « briser la glace », de manière à ce que vos participants se sentent plus à l'aise avec la dynamique du groupe.

### IMPORTANT :

Vous devrez peut-être vous assurer que les participants comprennent que cette discussion ne vise pas à faire des jugements concernant les aliments préférés de chacun, mais plutôt à commencer à voir dans quels groupes du Guide alimentaire se classent les aliments que nous mangeons. Tout le monde a des goûts différents et en tant que facilitateur, vous devrez peut-être vous assurer que les participants ne se rendent pas mal à l'aise les uns les autres en faisant des faces ou en se moquant des aliments préférés des autres.

## Activité

**Durée totale** : environ 30 minutes

### Matériel nécessaire :

- Un tableau à feuilles (ou l'équivalent)
- Des marqueurs pour tableau à feuilles

1. Sur un tableau à feuilles, dessinez un tableau des quatre groupes alimentaires en divisant votre page en quatre sections. En haut de chaque section, indiquez chacun des quatre groupes alimentaires. Vous pouvez le faire d'avance ou demander aux participants de vous aider.
2. Commencez par entamer une conversation avec votre groupe de participants, en leur demandant quels sont leurs aliments préférés. Pendant la discussion, dressez une liste des aliments préférés sur le tableau à feuilles.
3. En utilisant la liste des aliments préférés que vous avez dressée, demandez aux participants de vous aider à les classer dans les bons groupes alimentaires.

**CONSEIL :**

Avec un peu de chance, quelques-uns de vos participants vous auront dit que leurs aliments préférés sont « le spaghetti aux boulettes de viande » ou « des nouilles au thon ». Assurez-vous d'aider à placer les aliments faisant partie de ces plats dans leurs groupes alimentaires respectifs. Par exemple, dans le cas du « spaghetti aux boulettes de viande », on classerait les pâtes alimentaires dans le groupe des produits céréaliers; les boulettes de viande dans le groupe des viandes et substituts et la sauce, dans celui des fruits et légumes!

**CONSEIL :**

Il est fort probable que certains aliments préférés mentionnés par les participants ne pourront pas être classés facilement dans un des principaux groupes alimentaires. Les collations plus riches en calories qu'en valeur nutritive (la malbouffe) en sont de bons exemples. Vous pourriez alors engager une bonne conversation avec les participants pour les aider à comprendre que, bien qu'on ne puisse pas classer facilement les grignotines au fromage comme les Cheetos ou encore les biscuits Oreo dans un des principaux groupes alimentaires, on peut savourer avec modération presque n'importe quel aliment. Parler de ce qu'est une « portion » et de la « fréquence » est un bon moyen de commencer à discuter de la façon d'intégrer des collations moins saines dans notre régime alimentaire.

En faisant cet exercice initial, vous préparerez le terrain pour la discussion sur le sujet possiblement plus difficile des « portions quotidiennes recommandées ». Maintenant que les participants comprennent ce qu'est le Guide alimentaire canadien et dans quelles catégories entrent quelques-uns de leurs plats préférés, vous devriez avoir moins de difficulté à expliquer que chaque personne a besoin de prendre un certain nombre de portions d'aliments de chacun des quatre groupes chaque jour.

**Comprendre les portions quotidiennes recommandées :**

Une fois que nous comprendrons bien quels aliments font partie de chaque groupe alimentaire, nous pourrons commencer à mettre en pratique les recommandations sur les portions de chaque groupe alimentaire à prendre chaque jour. De cette façon, nous pourrons nous assurer d'obtenir la bonne quantité de tous les nutriments, vitamines et minéraux importants pour avoir la meilleure nutrition possible.

Le Guide alimentaire canadien indique le nombre recommandé de portions de chaque groupe alimentaire à prendre chaque jour. En fait, c'est l'information la plus importante que vous pouvez tirer du Guide.

## **LES PARTICIPANTS DOIVENT SAVOIR!**

Il y a deux principales questions auxquelles une personne doit répondre à ce sujet :

- Quelle quantité d'un aliment représente une portion selon le Guide alimentaire canadien?
- Comment faire pour compter le nombre de portions présentes dans mes repas tout au long de la journée?

Mesurer le poids ou le volume des aliments est la façon la plus précise de savoir si vous prenez le nombre recommandé de portions par jour. Toutefois, il y a d'autres façons courantes utiles de mesurer les aliments. Par exemple, une portion de viande correspond à peu près à la taille d'un paquet de cartes, alors qu'une portion de fruits et légumes tiendra dans la paume de votre main.

Il faut absolument aider les participants à comprendre que s'ils n'ont jamais mesuré leurs aliments auparavant, il leur faudra un peu de temps pour s'habituer à le faire. Toutefois, en s'exerçant, une personne peut ne plus avoir à calculer avec autant de précision la grosseur de ses portions. Avec le temps, il deviendra plus facile de visualiser les quantités de différents aliments que représente une portion quotidienne recommandée.

### **Santé Canada est la meilleure source d'information pour commencer...**

Les facilitateurs devraient se référer au « Guide alimentaire canadien pour manger sainement » de Santé Canada, qu'ils peuvent facilement obtenir sous forme imprimée d'à peu près n'importe quel nutritionniste et service de santé communautaire, ou sous forme de fichier imprimable qu'ils peuvent télécharger à partir du site Web de Santé Canada ([www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)). La nouvelle disposition, le codage couleur et le français simplifié font en sorte qu'il est plus facile que jamais pour les Canadiens de suivre le guide et de mieux comprendre le nombre recommandé de portions à prendre chaque jour.

Une fois qu'une personne peut reconnaître et compter le nombre de portions recommandées, elle peut utiliser ces connaissances pour planifier les repas quotidiens.

## **DOCUMENT À DISTRIBUER :**

Une façon facile d'aider les participants à comprendre les portions quotidiennes recommandées est de leur demander d'utiliser une copie du Guide alimentaire canadien pour y trouver les portions recommandées selon leur âge et leur sexe, puis de leur faire remplir le document suivant (annexe 1). Ils peuvent ensuite afficher cette feuille dans leur cuisine et cocher chaque portion qu'ils mangent tout au long de la journée. Cela les aidera à prendre conscience de ce qu'ils mangent et peut-être même à voir quels changements ils devraient faire.

## CONSEIL : Un merveilleux outil

Il faut encourager les participants à visiter le site Web de Santé Canada et à essayer les nombreux outils interactifs qui permettent à une personne de personnaliser l'information sur la nutrition.

En particulier, « **Mon guide alimentaire** » est un outil interactif qui les aidera à personnaliser l'information qu'on trouve dans le Guide alimentaire canadien. Cet outil permet à une personne d'entrer ses renseignements personnels, de choisir divers aliments des quatre groupes et de choisir différents types d'activité physique. Après avoir entré cette information, la personne obtient un tableau personnalisé adapté à ses besoins particuliers. Elle peut sauvegarder ce fichier numérique ou l'imprimer directement à partir du site Web de Santé Canada.

## Problèmes courants que les facilitateurs pourraient rencontrer

« **Je n'aime pas ou ne peux pas manger \_\_\_\_\_!** »

Ceci peut arriver pour bien des raisons, qui peuvent comprendre beaucoup d'intolérances ou d'allergies alimentaires liées à une déficience ou la perte d'appétit attribuable aux médicaments. Vous pourriez vouloir entamer une discussion sur les préférences ou les intolérances alimentaires. Veuillez consulter les ressources dans votre communauté (annexe 2) pour obtenir plus d'information à ce sujet.

**Le groupe « Je n'aime pas \_\_\_\_\_ » :**

Un des plus grands services que l'on peut se rendre, c'est de se renseigner sur les substituts nutritionnels de certains aliments que nous n'aimons pas manger. Cela améliorera grandement notre capacité de suivre le Guide alimentaire canadien.

Quelqu'un qui a eu une mauvaise expérience avec un type d'aliment particulier pourrait l'éviter pour le reste de sa vie. Souvent, lorsqu'on utilise une méthode de préparation différente, on peut en venir à aimer cet aliment. Nos goûts ou notre façon de goûter les choses peuvent changer, et souvent, changent effectivement avec l'âge. Avec le temps, nous pouvons commencer à aimer certains aliments que nous croyions avoir toujours détestés à cause de leur goût! Encouragez les participants à essayer de nouveaux aliments, mais aussi à réessayer d'anciens aliments, étant donné que leurs goûts pourraient avoir changé.

**Le groupe « Je ne peux pas manger \_\_\_\_\_ » :**

Beaucoup de gens ne peuvent pas manger des aliments particuliers à cause de problèmes liés à une déficience, d'intolérances alimentaires ou du mauvais goût que les médicaments donnent aux aliments. Si un participant a un problème de ce genre, il devrait consulter son médecin, un professionnel de la santé, et certainement, un nutritionniste. Trouver d'autres moyens d'obtenir les nutriments qui leur manquent peut-être pourrait être très important pour leur état de santé général.

**NOTES :**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Atelier n° 1 : Appliquer les recommandations concernant le nombre de portions quotidiennes :

**Durée totale :** environ 45 minutes

### Objectif :

Cet atelier servira à présenter aux participants le concept des portions d'aliments et à comprendre un moyen de reconnaître à quoi correspondent les portions quotidiennes recommandées dans le Guide alimentaire canadien. En mesurant des portions d'aliments courants, ils comprendront mieux comment reconnaître la bonne quantité d'un aliment qui constitue une portion quotidienne.

Il faudra faire certains calculs mathématiques pendant cet atelier, mais ce n'est pas sur cela qu'il faut se concentrer. Le but de l'atelier est de démontrer quelques idées fausses qu'ont les gens concernant les tailles des portions et ce qu'une portion réelle représente en la mesurant.

### Matériel nécessaire :

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• une mesure de <math>\frac{1}{2}</math> tasse</li><li>• une mesure de 1 tasse</li><li>• 1 à 2 tasses de légumes congelés</li><li>• une petite cruche de jus à 100 %</li><li>• une portion individuelle de yaourt (contenant de 100 g)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 4 à 5 œufs entiers (ou une forme qui ressemble à un œuf)</li><li>• 1 à 2 tasses de pâtes cuites (ou de céréales froides)</li><li>• des verres de 2 à 3 tailles différentes</li><li>• une assiette à dîner de taille normale</li></ul> |
|--|---|

### Préparation requise :

Préparez tout le matériel nécessaire. Mettez chaque aliment dans des contenants différents. Le facilitateur doit très bien comprendre ce que représentent les quantités mesurées de chaque aliment et être capable de comparer ces quantités aux portions quotidiennes recommandées. Vous pouvez trouver cette information dans votre copie du Guide alimentaire canadien.

### Présentation :

Le mieux est de présenter cet atelier dans un lieu approprié, en utilisant les exemples d'aliments réels pour examiner, comparer et mesurer les quantités. Il faut encourager les membres du groupe à participer au processus à chaque étape.



## Méthode :

- En utilisant les aliments que vous avez choisis pour cette démonstration, commencez une discussion sur ce que les participants « croient » être une portion. Pour y arriver, le mieux est de laisser les membres du groupe expérimenter eux-mêmes. Il faut faire particulièrement attention de s'assurer que les participants se sentent à l'aise d'échanger et de partager, et que personne n'est exclu.
- **Pour chaque aliment et boisson que vous utilisez pour votre démonstration :**
  - Souvent, le facilitateur arrive le mieux à encourager les autres à participer en commençant lui-même, possiblement en faisant exprès pour mal mesurer un ingrédient.
  - Demandez aux participants de venir préparer une quantité qu'ils croient être une portion exacte de chacun des aliments.
  - Mesurez les aliments et indiquez ce que cette grosseur de portion représente par rapport aux portions quotidiennes recommandées pour chacun des aliments et boissons que vous avez choisi d'utiliser.

## Exemple :

Jus de fruits à 100 % : Très peu de gens se rendent compte que la plupart des verres qu'on utilise habituellement ont une contenance beaucoup plus grande qu'une portion individuelle de jus de fruits à 100 % recommandée dans le Guide alimentaire canadien. Une portion recommandée de jus de fruits à 100 % correspond à 125 mL, ou une demi-tasse. Le verre moyen peut habituellement contenir au moins 500 mL (2 tasses)!

1. Disposez les verres de différentes tailles à côté de la cruche de jus.
2. Demandez à un participant ou plus de se porter volontaires et demandez-leur de choisir un verre et d'y verser une portion « typique » de jus.
3. Révélez que la quantité recommandée, qui correspond à une portion de fruits, est en fait 125 mL, ou ½ tasse.
4. Mesurez cette quantité et parlez du nombre de portions de jus qui se trouvent réellement dans la « portion » versée par le participant.
5. Recommencez ces quatre premières étapes pour chacun des aliments et boissons que vous avez choisis.

Consultez votre copie du « Guide alimentaire canadien pour manger sainement » pour trouver les portions quotidiennes recommandées de chacun des aliments ou boissons que vous avez choisis.

## Résultats de l'apprentissage :

Après avoir terminé cet atelier, les participants devraient :

- Mieux reconnaître une « portion réelle », selon les portions quotidiennes recommandées qu'on trouve dans le Guide alimentaire canadien.
- Mieux comprendre les quantités d'aliments qu'on recommande qu'ils consomment chaque jour.
- Mieux reconnaître que les portions qu'ils voient dans les médias et les annonces publicitaires ne correspondent pas toujours aux recommandations qu'on trouve dans le Guide alimentaire canadien.
- Pouvoir commencer à compter et noter eux-mêmes les portions quotidiennes recommandées d'aliments de chaque groupe.

## Atelier n° 2 : Soupe maison tenant compte des recommandations du Guide alimentaire canadien

**Durée totale :** environ 1 heure et 15 minutes

### Objectif :

L'objectif de cet atelier est de démontrer comment on peut préparer un plat en utilisant un large éventail d'aliments frais et sains en conformité avec le Guide alimentaire canadien. De plus, démontrer comment tous les petits éléments (la contribution de chaque participant) sont réunis pour faire une excellente soupe est une expérience très enrichissante pour les participants puisqu'elle englobe les concepts du partage, de l'esprit communautaire et de la collaboration. Ce concept est tiré de la populaire histoire de la « Soupe à la pierre » (annexe 3). Cette histoire parle de gens qui se rassemblent et partagent leurs ressources au profit de tous. Si vous le voulez, vous pouvez lire l'histoire à haute voix au groupe pendant la préparation du repas.

D'autres sujets de discussion possibles pourraient comprendre les difficultés que la planification ou la préparation des repas peut présenter pour les participants (p. ex., la nécessité d'utiliser des ingrédients que leur budget leur permet d'acheter ou la fatigue qu'ils ressentent quand ils hachent des légumes). Le but, c'est d'amener les membres du groupe à échanger des idées et à apprendre les uns des autres. Ceci pourrait aussi vous donner l'occasion d'explorer des sujets qui pourraient faire l'objet de futurs ateliers.

Cette recette a été composée simplement pour inclure tous les principaux groupes alimentaires et comprend de nombreux ingrédients afin que chaque personne du groupe puisse avoir un ingrédient à mettre dans la marmite. Bien qu'il y ait une grande variété d'ingrédients, la liste peut être raccourcie, mais la soupe ne sera pas aussi dynamique!

### Matériel nécessaire :

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Cuisinière ou réchaud sur lesquels cuire la soupe</li><li>• Marmite de 16 à 20 litres</li><li>• Grande cuillère pour brasser</li><li>• Grande louche pour servir</li><li>• Craquelins ou maïs soufflé ordinaire</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tasses transparentes</li><li>• Suffisamment de bols pour tous les participants</li><li>• Suffisamment de cuillères pour tous les participants</li><li>• Serviettes</li><li>• <b>Consultez la recette pour la liste d'ingrédients</b></li></ul> |
|---|--|

## Préparation requise :

- Achetez tous les aliments d'avance.
- Pelez les légumes et coupez-les en dés, au besoin, pour gagner du temps.
- Égouttez et rincez les haricots et les légumes en conserve (si vous en utilisez) pour gagner du temps.
- Mesurez tous les ingrédients et mettez chacun dans une tasse individuelle (transparente).

## Présentation :

Le mieux est de présenter cet atelier dans un lieu approprié. Les membres du groupe doivent être encouragés à participer au processus à chaque étape et à partager le repas ensemble à la fin.

## Résultats d'apprentissage :

À la fin de ce cours, les participants devraient :

- Comprendre que de petites quantités d'un grand nombre d'ingrédients peuvent constituer une recette.
- Comprendre qu'on peut se réunir et partager les ressources pour nourrir le corps et l'âme.
- Se rendre compte et peut-être être surpris de voir que la soupe peut comprendre des aliments qu'ils n'aiment pas, mais qu'une fois combinés aux autres, le résultat est VRAIMENT BON!

## Soupe des groupes alimentaires : Recette

### Liste d'ingrédients :

#### FRUITS ET LÉGUMES

1/2 tasse de chacun des ingrédients suivants :

- Carottes en dés
- Pois verts
- Haricots verts coupés
- Haricots jaunes coupés
- Igname en dés

#### PRODUITS CÉRÉALIERS

1/2 tasse de chacun des ingrédients suivants :

- Maïs congelé
- Riz basmati brun
- Orge perlée
- Petites pâtes alimentaires de blé entier

- Oignon en dés
- 3 tasses de légumes-feuilles
- Tomate en dés (un fruit!)
- Poivron rouge (un autre fruit!)
- Zucchini (eh! oui, un autre fruit!)

### **VIANDES ET SUBSTITUTS**

- 4 litres de bouillon de poulet
- 2 tasses de poulet cuit en cubes
- 1 boîte de 8 oz de haricots blancs égouttés
- 1 boîte de 8 oz de haricots rouges égouttés

### **ASSAISONNEMENTS**

- 2 cuillérées à soupe d'herbes séchées mélangées (sauge, persil, romarin, thym, etc.)
- Sel et poivre au goût

### **LAIT ET SUBSTITUTS**

- ½ tasse de fromage parmesan râpé
- 2 tasses de lait écrémé

## **MÉTHODE :**

- Demandez à chaque participant de choisir un ingrédient au hasard.
- En préparant la soupe, demandez à chaque participant d'ajouter son ingrédient dans le chaudron et de dire à quel groupe alimentaire il appartient.

## **Dans la marmite sur un feu moyen-élevé :**

1. Mettez le bouillon de poulet et les assaisonnements et faites chauffer jusqu'à ce que le liquide commence à bouillir.
2. Ajoutez le reste des ingrédients du groupe VIANDES ET SUBSTITUTS, un à la fois.
3. Remuez doucement et constamment jusqu'à ce que l'ébullition reprenne.
4. Ajoutez les ingrédients du groupe PRODUITS CÉRÉALIERS, un à la fois.
5. Remuez doucement et constamment jusqu'à ce que l'ébullition reprenne.
6. Ajoutez les FRUITS ET LÉGUMES, un à la fois.
7. Remuez doucement et constamment et ramenez à ébullition.
8. Laissez mijoter de 5 à 10 minutes.
9. Enlevez la marmite du feu et ajoutez les PRODUITS LAITIERS.
10. Remuez doucement et servez chaud.

*Essayez de garnir la soupe de maïs ordinaire fraîchement éclaté au lieu de craquelins!*

**Variantes**

**Thème des aliments bizarres :** Ajoutez à la liste d'ingrédients à utiliser des aliments moins courants et rendez l'expérience encore plus excitante et amusante. Par exemple, pour les légumes-feuilles, essayez le pak choi.

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## Annexe 1- Document à distribuer

### Mon guide alimentaire

|                             |  |       |       |          |       |          |        |          |
|-----------------------------|--|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| Nom :                       |  |       |       |          |       |          |        |          |
|                             |  |       |       |          |       |          |        |          |
|                             | <b>JOURS DE LA SEMAINE</b>               |       |       |          |       |          |        |          |
|                             | Portions<br>quotidiennes<br>recommandées |       |       |          |       |          |        |          |
|                             |  | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| Légumes<br>et fruits        |  |       |       |          |       |          |        |          |
| Viandes<br>et<br>substituts |  |       |       |          |       |          |        |          |
| Produits<br>céréaliers      |  |       |       |          |       |          |        |          |
| Lait et<br>substituts       |  |       |       |          |       |          |        |          |

## Annexe 2

### Ressources dans la collectivité

#### **Vous voulez trouver un diététiste dans votre région?**

Les renseignements suivants sont tirés du site Web des Diététistes du Canada, avec la permission de l'organisation.

Vous trouverez cette ressource Internet extrêmement précieuse à [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca).

#### **Comment faire pour trouver un diététiste?**

Que vous cherchiez quelqu'un pour vous donner des conseils au sujet d'un programme de bien-être à votre travail ou des conseils personnalisés, un(e) diététiste est le (la) professionnel(le) tout indiqué(e).

CHERCHEZ en ligne un(e) diététiste-conseil dans votre région :

[http://www.dietitians.ca/ASP/find\\_dietitian/findadietitian\\_fr.asp](http://www.dietitians.ca/ASP/find_dietitian/findadietitian_fr.asp)

Si vous avez des questions d'ordre général sur la nutrition, communiquez avec une diététiste qui travaille dans un hôpital, un ministère du gouvernement (comme le ministère de la Santé), dans l'industrie ou en pratique privée. Vous pouvez également demander à votre centre local de services de santé ou à votre médecin le nom d'une diététiste au CLSC ou centre de santé communautaire, à l'hôpital ou en pratique privée (diététiste-conseil).

Il existe en Ontario et en Colombie-Britannique un service public qui offre un accès téléphonique gratuit à un(e) diététiste, du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h.

- En Ontario, composez sans frais le 1-877-510-5102
- Dans le Grand Vancouver, composez le 604-732-9191
- En Colombie-Britannique, composez sans frais le 1-800-667-3438

Les diététistes du Centre d'appel répondront à vos questions relatives à votre nutrition et à une saine alimentation. Ce service ne tend pas à remplacer les conseils de votre médecin ni une consultation avec un(e) diététiste.

Vous pouvez consulter votre diététiste sur une variété de sujets, que ce soit relativement à un mode de vie général ou à des conseils en nutrition, ou encore à des conseils pour des besoins médicaux spéciaux. Que vous ayez besoin d'un régime spécial ou que vous vouliez améliorer vos habitudes alimentaires, votre diététiste vous aidera à convertir des conseils scientifiques judicieux sur la nutrition en stratégies pratiques qui conviennent à votre mode de vie.



## Annexe 3

### L'histoire de la soupe à la pierre

Un vieil étranger aimable arriva un jour dans un village. En le voyant, les villageois entrèrent chez eux et fermèrent leurs portes et fenêtres.

L'étranger sourit et demanda pourquoi ils avaient tous peur de lui. « Je suis un simple voyageur qui cherche un endroit chaud où passer la nuit et où prendre un repas ».

« Il n'y a pas une bouchée à manger dans toute la province », lui dit-on. « Nous sommes faibles et nos enfants meurent de faim. Vous feriez mieux de poursuivre votre chemin ».

« Oh, j'ai tout ce dont j'ai besoin », dit-il. « En fait, je pensais préparer une soupe à la pierre et la partager avec vous tous. » Il tira un chaudron de fer de sous sa cape, le remplit d'eau et commença à faire un feu sur lequel poser le chaudron.

Puis, dans un grand geste cérémonieux, il tira une pierre d'apparence très ordinaire d'un sac soyeux et la laissa tomber dans l'eau.

Pendant ce temps, en entendant courir la rumeur qu'on préparait de la nourriture, la plupart des villageois étaient sortis de leur maison ou regardaient par leurs fenêtres. Lorsqu'ils virent l'étranger humer le « bouillon » et se lécher les lèvres, la faim commença à surmonter leur peur.

« Ah! », dit l'étranger d'une voix plutôt forte, « comme c'est bon une soupe à la pierre! Évidemment, avec du chou, c'est encore meilleur. »

Bientôt, un villageois approcha d'un pas hésitant, tenant dans sa main un petit chou qu'il avait extrait de sa cachette, et le mit dans la marmite.

« Merveilleux!! », s'écria l'étranger. « Vous savez, j'ai déjà mangé de la soupe à la pierre avec du chou et un peu de bœuf salé aussi, et ce fut un repas digne d'un roi ».

Le boucher du village réussit à trouver un peu de bœuf salé... et petit à petit, d'autres villageois arrivèrent avec des pommes de terre, des oignons, des carottes, des champignons et ainsi de suite, jusqu'à ce que la marmite contienne effectivement un repas délicieux que purent partager tous les habitants du village.

L'aîné du village offrit beaucoup d'argent à l'étranger pour acheter la pierre « magique », mais ce dernier refusa de la vendre et quitta le village le lendemain.

En partant, l'étranger rencontra un groupe d'enfants du village debout sur le bord de la route. Il donna le sac soyeux contenant la pierre à l'enfant le plus jeune, en chuchotant au groupe : « Ce n'était pas la pierre, mais les villageois qui ont fait de la magie ».

**Morale :** Lorsque les gens travaillent ensemble et mettent le peu qu'ils ont en commun, ils en tirent tous un bien plus grand.

