

# GIRL POWERED CHANGE

Ages 11+

Tu as obtenu ton badge Girl Powered Nutrition ?



Tu veux aller encore plus loin pour améliorer la nutrition dans ta communauté ?



Ce pack va t'accompagner pour planifier un projet encore plus grand, tout est possible !





# Félicitations pour avoir obtenu ton badge GPN !

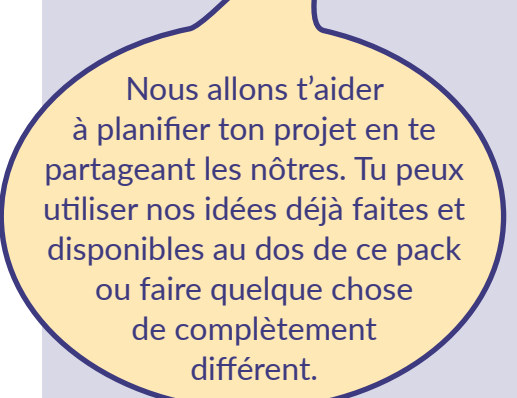
Nous sommes ravi·e·s que tu veuilles avoir un impact encore plus grand dans ta communauté. Que tu saches déjà ce que tu veux faire ou que tu commences tout juste, ce guide t'aidera à planifier et mettre en place un projet à plus grande échelle pour améliorer la nutrition des autres. Ce projet peut prendre de quelques semaines à jusqu'à six mois, le processus est très ouvert et flexible.

Tu as seulement besoin de passion et d'un stylo !

## L'inspiration pour ton projet...

Voici quelques idées de Guides et d'Éclaireuses à Madagascar, aux Philippines, au Sri Lanka et en Tanzanie :

- **Fais pousser un potager** pour que ta communauté puisse manger les fruits et légumes qu'elle a plantés
- **Crée une peinture murale** pour expliquer à ta communauté comment se laver les mains et pourquoi c'est important
- **Parle à la radio ou à la télévision** pour sensibiliser ta communauté sur le sujet de l'anémie ferriprive
- **Lance une campagne sur les réseaux sociaux** pour montrer l'importance de mettre en question ce que nous voyons/entendons dans les publicités alimentaires
- **Rencontre le maire ou la mairesse** pour demander le lancement de clubs qui fournissent des petits-déjeuners gratuits dans les écoles
- **Lance une pétition** pour que les adolescentes aient accès aux suppléments hebdomadaires en fer et en acide folique
- **Organise un festival alimentaire** avec des démonstrations de cuisine et/ou un festival sportif pour montrer comment rester en forme
- **Tourne un court-métrage** sur les nutriments dont nous avons besoin et pourquoi
- **Écris un communiqué de presse** pour les journalistes sur l'interdiction de la vente de nourriture mauvaise pour la santé dans les écoles
- **Organise une conférence** sur le besoin d'obtenir plus de données sur la nutrition des adolescentes
- **Crée et vends des objets** comme des marque-pages, des livres de recettes ou un calendrier sur l'alimentation équilibrée, ou prépare des repas comme des en-cas bons pour la santé pour sensibiliser à l'alimentation équilibrée



**N'HÉSITE PAS À ÊTRE CRÉATIF·VE !**

## Hanitra à Madagascar

Hanitra a aidé d'autres organisations à plaider pour une augmentation du budget que son gouvernement dédie à la nutrition, et cela a marché ! Le budget est passé de moins d'1 % à 3 %. Elle a parlé à des décideur-se-s nationaux-les et internationaux-les en personne et sur les réseaux sociaux et a ciblé l'Office national de nutrition (l'ONN) pour leur demander de donner la priorité aux adolescentes. Elle a utilisé des messages clairs et a expliqué que les adolescentes sont touchées de manière disproportionnée par la malnutrition à cause de leur âge et de leur genre.

En se basant sur son travail à Madagascar, Hanitra a ensuite fait du lobbying (elle a essayé de persuader) auprès de décideur-se-s internationaux-les au Global Citizen Festival à Johannesburg, en Afrique du Sud, où elle a parlé dans le cadre d'une table ronde de haut niveau sur l'ODD2 (Faim « Zéro ») avec des représentant-e-s de trois agences des Nations unies. Hanitra a aussi alimenté son travail de plaidoyer en publiant sur twitter de manière régulière à propos de sa campagne et en ciblant des personnes clés sur les réseaux sociaux.



## DE VRAIS EXEMPLES



## Najma en Tanzanie

Najma a participé de plusieurs manières à la lutte contre l'anémie ferriprive dans son pays. Elle a pris l'initiative de contacter la personne responsable de la nutrition au niveau régional pour discuter de la façon d'améliorer la nutrition des filles et des jeunes femmes. Depuis, elle l'a rencontrée plusieurs fois. Najma a même présenté des recommandations au premier ministre de Tanzanie dans le cadre du Plan national d'urgence pour l'investissement et l'action pour la santé et le bien-être des adolescent-e-s !

Pour Najma, le changement doit venir de la population, c'est pourquoi elle a aidé à planter un potager dans son école (elle est à gauche sur la photo du potager !) et lancé des campagnes pour améliorer les repas scolaires pour tout le monde. Elle est persuadée qu'en améliorant la qualité et la quantité de légumes verts que les filles mangent, elles auront moins de risques de développer des carences en micronutriments, et donc de souffrir d'anémie ferriprive.





# PLANIFIER TON PROJET

À l'arrière de ce pack, tu trouveras un **Plan de projet** vierge, il ressemble beaucoup à la **Recette pour agir** que tu as utilisée pendant le programme GPN. Le remplir t'aidera à planifier ton projet de manière efficace afin qu'il ait un impact. Les **quatre étapes** suivantes font partie du processus de planification.

## LA PREMIÈRE ÉTAPE : Choisis ton objectif

# 1

### DEMANDE-TOI :

1. **Quel est le résultat que** je vise ? Existe-t-il un problème nutritionnel local auquel je veux trouver une solution ? Qu'est-ce que je veux que les autres sachent ou fassent différemment ?
2. **Dans 5 ans**, en quoi aimerais-je que la nutrition, la santé et le bonheur des autres se soient amélioré-e-s ? Que mangent-t-ils et elles ? Font-ils et elles plus de sport ? En quoi ont-ils et elles plus de connaissances qui les aident à rester en bonne santé ?
3. **Qui veux-je aider ?** Qui sont les membres de ma communauté et qu'est-ce que mon projet peut leur apporter ?
4. Existe-t-il déjà **des lois/des politiques** sur le thème de la nutrition ? Si c'est le cas, en quoi puis-je me baser sur celles-ci pour mon projet ? Si ce n'est pas le cas, de quelles lois/politiques ma communauté a-t-elle besoin ?
5. À l'échelle locale, des choses ont-elles **déjà été mises en place** pour améliorer la nutrition de la population ? Comment pourrais-je m'appuyer dessus ? Y a-t-il des choses manquantes pour lesquelles je pourrais apporter mon aide ?

## RECHERCHES.....

Tu pourrais faire des recherches pour découvrir ce dont ta communauté a le plus besoin, par exemple :

- Fais remplir un questionnaire (ou utilise les résultats du Questionnaire pour la communauté si tu l'as fait remplir pendant le programme GPN).
- Parle à un-e expert-e local-e dans le domaine de la santé ou de la nutrition, ou rends visite à une organisation locale spécialisée dans la nutrition.
- Va à la bibliothèque ou utilise Internet.



Écris ton objectif dans le premier encadré de ton **PLAN DE PROJET** (voir la page 8).



Mon objectif est que les filles de ma communauté mangent plus de fruits et de légumes.



Mon objectif est que les enfants de l'école locale petit-déjeunent chaque jour.

## LA DEUXIÈME ÉTAPE : Choisis la manière d'atteindre ton objectif

# 2

Tu pourras trouver de l'inspiration à la page 3.

Veux-tu mener à bien un de ces projets ou préfères-tu créer le tien ?

Demande-toi :

- Qu'est-ce qui a déjà bien fonctionné dans ma communauté ?
- Que pourrais-je faire différemment pour mener à bien mon projet avec succès ?
- Est-ce que je veux :
  - faire quelque chose qui a un impact direct sur les personnes que je veux aider (par ex. un potager communautaire, une campagne sur les réseaux sociaux, un Festival alimentaire),
  - ou est-ce que je préfère influencer des décideur-se-s (plaidoyer) dans le but d'avoir un impact sur plus de personnes (par ex. écrire à un-e ministre ou lancer une pétition) ?

### RÉFLÉCHIS .....

Réfléchis et décide du projet que tu vas mettre en place pour atteindre ton objectif (voir La première étape).



Écris ton projet dans le deuxième encadré de ton PLAN DE PROJET (voir la page 8).

Tu peux trouver plus d'idées pour planifier ton projet dans le pack Be the Change 2030 de l'AMGE.

Tu peux trouver plus d'idées de plaidoyer dans la boîte à outils Défendez son monde.

Le projet de Faith :



Je vais planter et m'occuper d'un potager rempli de fruits et de légumes dans ma communauté. Nous donnerons les aliments aux écoles pour qu'elles puissent les cuisiner.

Le projet de plaidoyer de Kush :



Je vais persuader la mairesse de lancer des clubs qui fournissent des petits-déjeuners gratuits dans les écoles.



## LA TROISIÈME ÉTAPE : Planifie et mets en place ton projet

# 3

Maintenant, il est temps de finir ton Plan de projet pour être prêt-e à agir. Avant de le remplir, demande-toi :

1. Si tu choisis un projet de plaidoyer : Qui a le pouvoir d'influencer ou de changer la situation et de m'aider à atteindre mon objectif ?
2. Quel est le message que je veux faire passer aux autres ? Si je me tenais face aux personnes que je cible et avais 30 secondes, que dirais-je ?
3. Serait-il plus facile d'atteindre mon objectif en équipe ou de manière individuelle ? Qu'est-ce qu'une bonne équipe ? De quelles compétences ai-je besoin pour mener à bien mon projet avec succès ?
4. Quelles étapes ou tâches sont nécessaires pour mettre en place mon projet ?
  - a. Tu pourrais décider d'une date butoir finale, et ensuite travailler dans l'ordre antéchronologique pour t'assurer que tu as assez de temps pour la préparation. Prévois toujours plus de temps que nécessaire.
  - a. Si tu travailles en équipe : Organise une réunion d'équipe pour vous mettre d'accord, réfléchir à des idées, décider des dates butoirs et répartir les tâches.
5. De quelles ressources et aide as-tu besoin ? Qu'est-ce qui pourrait être emprunté ou donné ? Qu'est-ce qu'il faut acheter ?

*Demande toujours à ton ou ta responsable ou à des Guides et Éclaireuses plus âgées de t'aider si tu en as besoin, ils et elles ont beaucoup d'expérience et d'idées à partager.*



Remplis les encadrés appropriés de ton PLAN DE PROJET (voir la page 8)



Regarde mon Plan de Projet page 10



Regarde mon Plan de Projet page 11

## LA QUATRIÈME ÉTAPE : Réfléchis, nourris et inspire

# 4

**BIEN JOUÉ**, tu as mené à bien ton projet ! Prends le temps de célébrer tes réussites, chaque petite chose que tu as faite a eu un impact.

Il est très important de **réfléchir** à tes réussites et aux défis que tu as surmontés. Cela nous aide à nous améliorer dans le futur, et cela peut aussi aider les autres, en particulier si nous partageons ce que nous avons appris ! Écris les réponses à ces questions :

1. Quel a été mon/notre impact ? As-tu atteint ton objectif ?
2. Qu'est-ce que j'ai/nous avons fait ? Dans quelle mesure ai-je/avons-nous respecté le plan ?
3. Qu'est-ce qui a bien fonctionné ?
4. Quels sont les défis auxquels j'ai/nous avons dû faire face ?
5. Comment pourrais-je/pourrions-nous rendre le projet **viable** sur le long terme ?

Ton projet peut inspirer d'autres personnes, alors parle autour de toi de ce que tu as fait et de l'impact que cela a eu ! Tu pourrais partager ton histoire en :

- Écrivant un article de blog pour ton OM ou l'AMGE.
- Prenant des photos ou faisant des vidéos et les partageant sur les réseaux sociaux.
- Racontant à ta communauté ce que tu as fait, organise un événement ou crée des prospectus.

Tu as le pouvoir de changer le monde. *Bonne chance !*

Partage tes réussites en utilisant les hashtags #GirlPoweredNutrition



Nous avons pris des photos régulièrement et les avons publiées sur les réseaux sociaux en utilisant les hashtags #EatOurGarden and #GirlPoweredNutrition.



La maîtresse réfléchit à notre idée ! Nous avons déjà le soutien de la principale de notre école et de nos parents.



# #GirlPoweredNutrition





# Mes notes

Utilise cette page pour écrire toutes les idées que tu as pour ton projet

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# LE PLAN DE PROJET DE FAITH

## Potager dans ma communauté

### QUEL A ÉTÉ L'IMPACT DE TON PROJET

Après quatre mois, nous avons récolté du maïs, des légumes, des herbes aromatiques et des fruits et nous les avons donné-e-s aux élèves de notre école. Ils et elles ont beaucoup aimé ce que nous avons fait pousser et voulaient en savoir plus, certain-e-s d'entre eux et elles ont même récupéré des graines pour créer des potagers chez eux et elles. D'autres élèves veulent rejoindre notre équipe, nous sommes donc en train d'organiser le projet pour l'année prochaine !

## 1 MON OBJECTIF

Mon objectif est que les filles de ma communauté mangent plus de fruits et de légumes

Le résultat sera que les filles de ma communauté utilisent les aliments du potager et mangent plus de fruits et de légumes (à l'école et lors d'événements).

## 2 MON PROJET

Je vais planter et m'occuper d'un potager rempli de fruits et de légumes dans ma communauté. Nous donnerons les aliments aux écoles pour qu'elles puissent les cuisiner.

## 3 MON MESSAGE

Je vais dire aux filles de ma communauté :

Manger des fruits et légumes frais est essentiel pour avoir une vie saine et heureuse ! Venez voir notre potager, nous aider à en prendre soin est aussi une bonne manière de faire du sport.

## 4 SEUL-E OU UNE ÉQUIPE ?

Je vais le mettre en place en équipe avec mes ami-e-s et ma famille, nous serons cinq au total. Nous sommes tout-e-s très engagé-e-s dans ce projet et nous allons trouver du temps dans les prochains mois pour le mener à bien

## 5 ÉTAPES POUR METTRE EN PLACE MON PROJET

1. Demander à la principale de mon école/un-e politicien-ne local-e la **permission** d'utiliser un espace pour un potager (près d'une source d'eau et avec du soleil).
2. Organiser une **réunion d'équipe** et répartir les tâches.
3. Dessiner un plan pour le potager sur du papier, où planter quelles graines et à quel moment de l'année.
4. Demander à **un-e fermier-e** local-e d'approuver notre plan (ce qui pousse le mieux et quand planter).
5. Rassembler les **objets/ressources** dont nous avons besoin.
6. Organiser **une journée de plantation !** Inviter de nombreuses personnes pour aider, et même des journalistes !
7. Prendre soin du potager, faire un planning pour s'assurer que, **chaque semaine**, une personne est responsable d'arroser, de désherber, etc.
8. **Récolter** les fruits et légumes ! Profitez de ce que vous avez fait pousser et partagez votre récolte avec votre communauté

## 6 CALENDRIER

ÉTAPES/TÂCHES	DATE BUTOIRE
• Demander la permission	1 mars
• Organiser une réunion d'équipe	15 mars
• Organiser une collecte de fonds	25 mars
• Dessiner les plans du potager	Après la réunion
• Contacter un-e fermier-e local-e	1 avril
• Rassembler les ressources	15 avril
• Organise planting day	20 avril
	30 avril

## 7 OBJETS /AIDE

OBJETS/MATÉRIEL	COÛT ?
• De la terre	/
• Un accès à de l'eau	/
• Des graines	(Dons)
• Des pots et une clôture	10,000 TZS
• Des outils	7000 TZS
• De l'engrais	2000 TZ
Budget total dont je vais avoir besoin	<b>19 000 TZS</b>

## 8 COMMENT VAS-TU FAIRE UN SUIVI ET PARTAGER LES IMPACTS DE TON PROJET ?

Nous allons écrire la manière dont nous avons suivi notre plan, en particulier si des choses changent ou si nous pensons à des améliorations. Nous allons prendre des photos pendant la journée de plantation, et ensuite de manière régulière pour faire un suivi de la croissance des plantes et de la récolte. Nous allons publier des photos sur les réseaux sociaux en utilisant les hashtags #EatOurGarden et #GirlPoweredNutrition.

## 9 COMMENT PEUX-TU RENDRE TON PROJET VIABLE ?

Notre équipe s'engage à s'en occuper jusqu'à la fin de l'année scolaire. Nous devons impliquer les membres de la communauté locale pour qu'ils et elles nous aident pendant les vacances scolaires. Vers la fin de l'année scolaire, nous allons choisir un petit groupe de filles plus jeunes et leur montrer comment fonctionne le projet, nous pourrons ensuite les laisser s'en occuper quand nous serons prêt-e-s.

# 1 MON OBJECTIF

Mon objectif est que les enfants de l'école locale petit-déjeunent chaque jour.

Le résultat sera que la maîtresse approuve un budget pour des clubs qui fournissent des petits-déjeuners gratuits dans les écoles. Les élèves de ma communauté petit-déjeunent chaque jour.

# 2 MON PROJET

Je vais persuader la maîtresse de lancer des clubs qui fournissent des petits-déjeuners gratuits dans les écoles :

- Obtenir le soutien de la principale de mon école
- Présenter le projet aux personnes responsables de la santé à l'échelle locale
- Organiser un atelier d'écriture de lettres pour la maîtresse

# 3 MON MESSAGE

Je vais dire à la principale de mon école, aux personnes responsables de la santé à l'échelle locale et à la maîtresse :

Si les étudiant-e-s mangent mieux, ils et elles vont mieux se concentrer en classe et avoir de meilleurs résultats.

# 4 SEUL-E OU UNE ÉQUIPE ?

Je vais parler en tête-à-tête avec la principale de mon école, mais je vais travailler en équipe pour présenter le projet aux personnes responsables de la santé à l'échelle locale, et avec beaucoup de camarades de classe pour organiser l'atelier d'écriture de lettres pour la maîtresse.

# 5 ÉTAPES POUR METTRE EN PLACE MON PROJET

1. Me renseigner sur l'existence de programmes de repas scolaires dans d'autres écoles ou districts.
2. Parler à la principale de mon école pour obtenir son soutien et demander une réunion avec les parents sur les clubs qui fournissent des petits-déjeuners.
3. Créer une équipe composée de personnes passionnées.
4. Inviter une personne responsable de la santé à l'échelle locale à venir à la réunion avec les parents.
5. Organiser la réunion et présenter notre idée de club qui fournit des petits-déjeuners gratuits.
6. Organiser un atelier d'écriture de lettres avec beaucoup de camarades de classe. Ils et elles écriront une lettre ou un e-mail pour demander à la maîtresse de dédier un budget au lancement d'un club qui fournit des petits-déjeuners gratuits.
7. Poster les lettres et partager des photos en ligne.

# 6 CALENDRIER

ÉTAPES/TÂCHES	DATE BUTOIR
• Faire des recherches	3 mai
• Organiser une réunion avec la principale de mon école la semaine prochaine pour obtenir son soutien et demander de l'aide pour organiser une réunion avec les parents	9 mai
• Organiser une réunion d'équipe	12 mai
• Inviter une personne responsable de la santé à l'échelle locale	15 mai
• Organiser la réunion avec les parents	20 mai
• Organiser une journée d'écriture de lettres	30 mai
• Contacter des stations de radio locales pour éveiller leur intérêt	10 juin
• Lancer une campagne à la radio	1er Juillet

# 7 OBJETS / AIDE

OBJETS/MATÉRIEL	COÛT ?
• Un lieu de réunion	(Dons)
• Une salle de classe pour l'écriture de lettres	(Dons)
• Du papier et des stylos x 50	1000 LKR
• De l'encre pour l'imprimante	3000 LKR
• Des timbres	1000 LKR
Budget total dont je vais avoir besoin	<b>5000 LKR</b>

# 8 COMMENT VAS-TU FAIRE UN SUIVI ET PARTAGER LES IMPACTS DE TON PROJET ?

Nous allons écrire la manière dont nous avons suivi notre plan, en particulier si des choses changent ou si nous pensons à des améliorations.

Nous allons prendre des photos lors de la réunion (en demandant la permission), et pendant la journée d'écriture et d'envoi de lettres. Nous allons publier ces photos sur les réseaux sociaux en utilisant les hashtags #BreakfastsBest et #GirlPoweredNutrition.

Si nous réussissons, nous allons contacter des journalistes pour partager la bonne nouvelle et faire un suivi de l'impact que les clubs vont avoir.

# 9 COMMENT PEUX-TU RENDRE TON PROJET VIABLE ?

Si nous réussissons, notre équipe s'engage à animer le club qui fournit des petits-déjeuners. Pour que notre projet soit viable, nous avons besoin du soutien de la principale de notre école. En partageant notre succès, nous allons montrer l'impact de ce projet, ce qui pourrait aider à sécuriser des fonds pour les années suivantes. Nous allons contacter un groupe de Guides plus jeunes pour nous aider et pour leur montrer comment fonctionne le projet, nous pourrions ensuite les laisser s'en occuper quand nous serons prêt-e-s.



# LE PLAN DE PROJET DE KUSH

clubs qui fournissent des petits-déjeuners gratuits

# QUEL A ÉTÉ L'IMPACT DE TON PROJET

Nous avons obtenu le soutien de la principale de notre école et organisé une réunion avec les parents. Nous avons ensuite envoyé 40 lettres à la maîtresse. Après avoir insisté pendant plusieurs mois, elle nous a écrit en promettant de réfléchir à notre idée. Nous sommes encore en train d'insister mais nous n'avons pas abandonné, car nous savons que les changements prennent du temps. Notre prochaine étape est de lancer une pétition sur les réseaux sociaux pour qu'encre plus de personnes soutiennent notre idée et pour faire encore plus pression sur la maîtresse.





[www.waggs.org](http://www.waggs.org)

   @waggsworld

**Association Mondiale des Guides et des Eclaireuses**

World Bureau, Olave Centre, 12c Lyndhurst Road,  
London, NW3 5PQ, United Kingdom

