

Jeanne Loignon

Stage international et interculturel en Nutrition

**Rapport écrit de stage**

Travail présenté à

L'organisme Mer et Monde

École de Nutrition

Université Laval

Été 2016

Bonjour,

Je m'appelle Jeanne, j'ai 22 ans et j'ai effectué un stage au Sénégal à l'été 2016 dans le cadre du Baccalauréat en Nutrition.

Dans le but de bien me préparer au stage, l'organisme Mer et Monde nous offraient trois fins de semaine de formation pré-départ. Celles-ci se tenaient en compagnie d'autres étudiants en ergothérapie et en physiothérapie qui partaient eux aussi pour un stage au Sénégal. Lors de ces trois fins de semaines complètes, plusieurs thèmes ont été abordés de façon à ce que nous soyons les mieux préparés possible à l'immersion dans une culture différente. Ainsi, nous avons eu de l'information théorique et des mises en situation sur les pratiques culturelles, l'histoire du Sénégal, la religion et les croyances et nous avons aussi été sensibilisées au choc culturel ainsi qu'au choc du retour. Nous avons aussi eu l'occasion d'apprendre à connaître les autres stagiaires par le biais d'activités. En bref, les fins de semaines Mer & Monde avaient pour but de nous familiariser avec la culture sénégalaise et de créer des liens avec d'autres stagiaires.

Je me suis adaptée très vite à l'environnement du Sénégal principalement grâce à la semaine d'intégration avec Mer et Monde. En effet, nous avons eu la chance de déguster plusieurs plats sénégalais, d'aller pour la première fois au marché sénégalais pour y voir les disponibilités locales et de visiter un centre de production local. On pouvait y voir, entre autres, la transformation du mil en couscous ou en farine. De plus, Marie Gaye, nutritionniste, est venue nous parler des habitudes et pratiques alimentaires au Sénégal. Toutes des activités choisies spécialement pour nous, étudiantes en nutrition. C'est également les employés de Mer et Monde qui nous ont conduits dans nos familles et qui nous ont présenté à nos collègues de travail; ceci nous a beaucoup rassurées.



Le stage est fait au dispensaire St-Martin dans le quartier de Rebeuss. La récupération nutritionnelle des enfants se fait au niveau du Centre de récupération et d'éducation en nutrition (CREN), où nous avons oeuvré principalement. Donc, nos tâches consistaient à peser et mesurer les enfants, suivre le poids des enfants, distribuer les repas et les collations riches en protéines et énergie. En parallèle, nous devons bâtir un projet de nutrition communautaire.

Ceci nous a amené à bâtir deux présentations : une sur le positionnement de l'enfant lorsqu'il est nourrit et l'autre sur l'alimentation saine selon l'âge (à partir du guide alimentaire sénégalais).

Mes motivations au départ étaient vraiment de me plonger dans l'inconnu pour voir ce que j'allais être capable de réaliser. C'était un peu comme un défi personnel. Également, j'avais besoin d'aventure, de découvrir une nouvelle culture et de nouvelles personnes pour m'enrichir de tout cela. Je m'attendais à rencontrer beaucoup de défis et à devoir me surpasser. Je m'attendais à vivre beaucoup d'événements difficiles et pourtant, je crois que j'ai justement découvert que j'avais une grande capacité d'adaptation puisque je n'ai pas trouvé le tout si difficile. J'ai aussi appris que j'ai un très bon esprit critique tout en ayant une bonne ouverture d'esprit. Je m'adapte vraiment bien aux gens que je côtoie. D'un autre côté, j'ai découvert que j'ai énormément de difficulté à m'affirmer et à exprimer mes sentiments. Donc, c'est un élément que je m'efforce d'améliorer, encore aujourd'hui.

Lorsque je pense au stage, je pense d'abord à ma famille sénégalaise qui a rendu le tout tellement plus facile pour moi. En effet, ils étaient vraiment ouverts d'esprit et étaient toujours là pour m'expliquer les subtilités de la culture sénégalaise. Ils nous ont fait découvrir le Sénégal en faisant plein d'activités avec nous. Lorsque je trouvais que Dakar était chaotique, je pouvais rentrer chez moi et y trouver des personnes compréhensives et reposantes. Même si parfois je trouvais difficile de ne pas avoir ma pleine liberté, l'aspect « vivre en famille » du stage a été mon favori. Ils m'ont beaucoup appris et je ne les oublierai jamais.

Petit conseil aux futurs stagiaires...

Profitez de toutes les occasions qui s'offrent à vous pour mieux connaître les gens. Croyez-moi quand vous reviendrez au Québec après votre stage, ce ne sera pas les tâches réalisées en stage que vous vous souviendrez le plus, ce sont les gens que vous avez rencontrés qui resteront gravés dans votre mémoire.

