

## Éditorial De nouveaux outils sont sortis



Voici venu le temps des cadeaux. Nous en avons deux pour vous, et le hasard faisant bien les choses : l'un est destiné à l'enseignement fondamental et l'autre au secondaire.

### En rang d'oignons

En rang d'oignons, le très beau jeu de l'asbl Cordes est consacré aux fruits et légumes. Les activités proposées dans le carnet pédagogique sont diverses et modulables par rapport au niveau de la classe mais aussi en fonction des moyens et des possibilités de l'enseignant ou de l'école. Le jeu se compose d'une affiche calendrier, d'un jeu de 81 cartes illustrées de personnages « fruit » ou « légume » et d'un carnet pédagogique permettant d'exploiter le sujet tout au long de l'année. Basé sur des principes ludiques, cet outil a pour objectif « santé » d'amener les enfants à s'intéresser davantage à ces aliments qu'ils consomment souvent trop peu par rapport à leurs besoins. Nous vous invitons à consulter l'article présentant l'outil et les conditions pour l'obtenir sur mangerbouger.be

### Et toi, tu manges quoi ? Petits débats entre ados ?

L'équipe Infor-Santé des mutualités chrétiennes a réalisé un programme pédagogique à destination des 14-18 ans. Ce programme propose d'instaurer des débats en classe sur des thématiques tournant autour de l'alimentation : les régimes, les fast-foods, les produits light, l'alcool, les allégations santé, le développement durable, l'activité physique,... L'objectif de cet

outil est de favoriser l'esprit critique des ados face à leurs choix alimentaires en développant une bonne estime de soi et en valorisant les connaissances et l'acquisition d'habitudes saines. Mais attention, le guide n'est remis qu'à l'issue d'une formation d'une demi-journée accessible à tous qui vous permettra d'expérimenter une animation en « live ». Pour plus de renseignements : infor.sante@mc.be.

### Les écoles Ganenou et Saint-Augustin

Ce nouveau numéro du Journal des écoles vous ouvre les portes de la plus grande école israéliite de Bruxelles : l'école Ganenou et vous enseignera quelques notions de la cuisine Kasher. L'école Saint-Augustin à Genval développe quant à elle une initiation au goût à travers la méthode Sapere qui forme les

enseignants à approcher l'alimentation transversalement à toutes les matières inscrites au programme.

### L'eau sous toutes ses formes

Suite à l'appel à projet pour la promotion des boissons saines, la page trois de ce numéro dresse un réquisitoire en faveur de l'eau du robinet. Certains sont convaincus depuis des années de sa salubrité tandis que d'autres restent à convaincre. Si après la lecture de cet article il vous reste des doutes, la rédaction s'engage à répondre à vos dernières hésitations ! info@mangerbouger.be

### Le PPAS késekxa ?

Et oui, la majorité d'entre vous, connaissez des « petits bouts » du Plan de promotion des habitudes saines (le PPAS), soit parce que vous lisez ce journal ou que vous avez participé à un appel à projet, au label ou à un atelier du goût. Vous trouverez en quatrième page un digest du Plan qui situe les différentes mesures que vous connaissez dans un ensemble cohérent.

Et pour terminer, le thème abordé dans le blog mangerbouger de ce mois abordera le problème du grignotage et ses conséquences sur la santé. Un sujet qui interpellera tant les adultes que les enfants !

La rédaction vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'années et vous donne rendez-vous en mars 2009.

## Sommaire

Page 1 – **Éditorial** : De nouveaux outils sont sortis.

Page 2 – **Les initiatives locales**

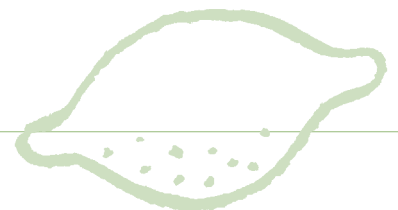
- L'école Ganenou à Uccle : Une école festive où il semble bon vivre !
- L'école Saint-Augustin à Genval développe une méthode originale.

Page 3 – **On a besoin de vous pour trouver des solutions !**

L'eau dans tous ses états.

Page 4 – **Quoi de neuf du côté du Plan ?**

Le Plan de promotion des attitudes saines a 3 ans.



# Les initiatives locales



## L'école Saint-Augustin à Genval développe une méthode originale

Une direction d'école, épaulée par une association de parents organisée en commissions, s'est répartie les différentes tâches à accomplir dans l'école en saisissant les opportunités « parentales ». En effet, les parents ont des compétences professionnelles ou personnelles que l'école peut mettre à profit. Ainsi un parent-architecte est chargé de redéfinir le plan de stationnement du parking, un autre est chef-cuisinier, il s'occupera donc de l'offre alimentaire. Ainsi les commissions sont nées : bâtiment, immersion en néerlandais, tradition, environnement, ... Certaines nécessitent quelques heures de travail seulement, alors que d'autres ont débuté il y a deux ans et ne sont pas prêtes d'être clôturées. Celle visant à promouvoir de saines habitudes alimentaires en est un bon exemple. Voici deux ans, un parent, par ailleurs président d'Eurotoques une association de défense des produits authentiques et du terroir, s'est rendu compte à la lecture de la grille des repas, que ceux-ci pourraient être plus équilibrés. L'association de parents a alors débuté plusieurs activités à destination directe des élèves. Ceux-ci ont bénéficié d'un atelier du goût basé sur la découverte des poissons. L'expérience fut appréciée mais sans causer de réels changements alimentaires.

### Sapere

Un autre parent est alors venu avec le projet Sapere (Savoir et goûter), une asbl qui se revendique de la méthode développée en France par Jacques Puisais basée sur une approche des 5 sens de l'alimentation. Cette méthode nécessite une petite formation de l'enseignant qui peut alors intégrer l'aspect organoleptique (voir <http://www.mangerbouger.be/Organoleptique-keseksa>) des aliments transversalement dans les différentes matières vues en classe. Ainsi, la pomme vient d'une région (la géographie), elle a des qualités (elle est cireuse, juteuse, acide... le français), elle se coupe en quartier (fractions- les mathématiques)... Trois enseignants des maternelles et primaires ont été formés à cette méthode à l'école Saint-Augustin. Des recherches scientifiques en France ont fait état, pour les élèves qui ont reçu les cours donnés selon cette méthode, d'un recul de la néophobie, d'une amélioration du comportement et de la concentration en classe. Ce projet est entouré, à Genval, d'incitants favorables comme la suppression des distributeurs de sodas, la généralisation des collations-santé collectives en maternelle et de l'accès à l'eau, mais aussi de l'organisation de conférences sur l'alimentation à destination des parents qui renforcent alors les actions du corps enseignant.

### Mais bouger aussi...

L'association de parents a mis en place une palette d'activités parascolaires. Diverses associations sportives et culturelles se déplacent à l'école pour assurer ces stages pour un prix raisonnable. Ainsi les enfants peuvent choisir entre chant, cirque, arts plastiques, basket, bricolage, danse, football, psychomotricité, crosse canadienne, cuisine ou bien éveil musical. Des activités, somme toute, très organoleptiques !

## L'école Ganenou à Uccle : Une école festive où il semble bon vivre !

L'école Ganenou (« Notre jardin ») à Uccle est la plus grande école libre subventionnée israélite de Bruxelles. Elle offre un accueil de la crèche jusqu'à la fin des humanités. Près de 850 élèves consomment chaque jour 700 repas. Ceux-ci doivent être Kasher. Ce qui veut dire que tant ses ingrédients que la manière de les combiner et de les cuisiner doivent être conformes aux préceptes alimentaires rabbiniques et bibliques de la « Kasherouth ». Principes qui n'ont pas toujours été faciles à appliquer pour Alain Rabouin, chef cuisinier depuis 22 ans à l'école, qui n'est pas de confession juive.

Ainsi, la viande provient d'Amsterdam ou d'Israël car il n'existe plus à Bruxelles d'abattoir Kasher. Les viandes de porc, de gibier et les crustacés sont interdits. Et selon la prescription biblique la combinaison de viande et de lait est prohibée. Il est donc inconcevable dans cette école de servir de la viande et un dessert lacté au cours d'un même repas. Par contre, le yaourt pourra être servi à la collation de quatre heures. Et un poisson peut être suivi d'un laitage. Des règles, qui nécessitent, par exemple, l'installation de frigos spécifiques à placer hors de la cuisine pour le lait et ses dérivés.

Les fruits et les légumes proviennent de fournisseurs classiques et sont largement mis à contribution dans les menus du chef. Une quinzaine de salades différentes sont proposées en self-service tous les midis en sus de la soupe, du repas, et du dessert, celui-ci étant composé d'un large assortiment de fruits et exceptionnellement de cakes et mousses au chocolat « fait maison ».

Un effort est également fourni en dehors du repas de midi puisque la collation des maternelles consiste en un choix de 2,3 fruits que l'enseignante coupe selon les demandes. L'après-midi, une collation collective saine s'organise dans quelques classes.

Les nombreuses fêtes présentes au calendrier juif sont autant de prétextes à agrandir la palette gustative des élèves. Le Nouvel an juif « Rosh Hashana » célèbre trois aliments précieux pour la santé : la pomme, le miel et la grenade. Hannoucca ou la fête des lumières constitue l'extra dont il ne faut pas abuser puisque l'on y déguste des beignets ! Enfin, le nouvel an des arbres « Tou Bichvat » est l'occasion de goûter une large variété de fruits frais, séchés, confits, en sirop,...

Le problème des allergies est spécialement traité cette année avec le cas d'une petite élève très intolérante à une foule d'aliments. L'occasion pour le chef de préparer des repas spécifiques et pour la directrice d'organiser avec le médecin allergologue de cette enfant une conférence sur le thème de l'alimentation et des allergies.

L'exercice physique n'est pas oublié puisque chaque mercredi après-midi des activités extrascolaires sportives sont proposées aux élèves. La cour de récréation des primaires est adaptée à des jeux de sol comme la marelle, les jeux de l'oie et de chevaux géants.

Vous trouverez sur le site [www.mangerbouger.be](http://www.mangerbouger.be) des articles plus développés concernant ces initiatives ainsi qu'un plus grand choix de photos.

# On a besoin de vous pour trouver des solutions !



## L'eau dans tous ses états

Pour faire une promotion efficace de l'eau de distribution auprès de vos élèves, il faut que vous soyez vous-même convaincus de sa potabilité. Lors de mes visites dans les écoles, quand on me propose à boire et que je demande un verre d'eau, on s'excuse d'emblée en me disant : « on n'a que de l'eau de robinet ». Et quand je dis que cela me convient très bien. On me répond : « oui, mais ici elle n'est pas bonne : elle a un goût ».

Les quelques lignes qui suivent sont un argumentaire en faveur de l'eau de robinet pour que vous puissiez fièrement, à l'avenir, offrir à qui le désire un bon verre d'eau du robinet !

### L'eau dans votre école sent le chlore.

La société de distribution d'eau injecte de faibles quantités de chlore dans l'eau pour préserver celle-ci de toute bactérie. Un litre d'eau de distribution peut contenir au maximum un quart de milligramme de chlore. Cette dose est tout à fait sans danger pour la santé.

Si vraiment vous ne supportez pas cette odeur ou si vos élèves « rouspètent », remplissez des carafes d'eau (plus le goulot est large mieux c'est), mettez-les une petite demi-heure au frigo, et il n'y paraîtra plus !

### L'eau chez nous n'est pas limpide, ça doit être le calcaire !

Et non, la couleur blanchâtre de l'eau n'a rien à voir avec le calcaire, elle est due à la présence de fines bulles d'air dans l'eau. L'eau libère de l'air à l'intérieur des canalisations des bâtiments lors d'une baisse de pression ou parce que la température y est plus élevée. Cela n'a évidemment aucune influence sur la santé.

Pour rendre sa transparence à l'eau, laissez reposer votre verre d'eau quelques minutes le temps de laisser l'air emprisonné dans l'eau s'évacuer.

### L'eau est trop « dure » chez nous : elle est pleine de calcaire !

L'eau du robinet d'origine souterraine contient naturellement du calcaire. L'eau est chargée de sels minéraux, d'oligo-éléments dont le carbonate de calcium. Celui-ci est très bon pour la santé, il est nécessaire pour la

croissance mais aussi pour se prémunir de la décalcification. Le calcium et le magnésium, tous deux présents naturellement dans l'eau de distribution, jouent un rôle important pour le bon fonctionnement des systèmes digestifs et urinaires ainsi que sur la production de certaines hormones.

Vous pourriez utiliser un adoucisseur d'eau, mais c'est déconseillé car ceux-ci retiennent le calcium et le magnésium pour le remplacer par du sodium. Et une consommation excessive de sel s'avère néfaste pour le cœur et les artères.

### Et l'eau brune, c'est normal, peut-être !

Tout à fait ! L'eau est naturellement composée de petites quantités de fer et de manganèse. En outre, l'eau passe dans les canalisations en métal, et celles-ci peuvent aussi charrier de la rouille. Si vous ouvrez un robinet pour la première fois le 25 août après deux mois de grandes vacances, il est normal de constater une couleur rouge brune à l'eau. Il faut donc ouvrir quelques minutes les robinets pour rincer les conduites avant de boire l'eau. Si la coloration de l'eau est permanente faites appel à votre société de distribution d'eau, elle analysera celle-ci.

### Est-ce que l'eau du robinet peut contenir du plomb ?

Si le raccordement<sup>1</sup> et vos conduites à l'intérieur du bâtiment sont encore en plomb, votre eau peut en contenir. La teneur en plomb dans l'eau augmente si l'eau a stagné longtemps dans les tuyaux, si les tuyauteries sont longues et de faibles diamètres, en fonction de la température de l'eau (si la canalisation d'eau froide jouxte celle d'eau chaude) etc.

Si votre établissement a été construit après 1960, n'ayez aucune crainte, aucune tuyauterie en plomb n'a plus été installée après cette date.

Le plomb est toxique pour l'homme. A fortes doses, il provoque le saturnisme<sup>2</sup>.

En attendant que l'on change les tuyauteries de votre école, voici quelques mesures de prévention :

laissez couler l'eau quelques instants jusqu'à ce qu'elle soit fraîche, tous les matins

avant de boire l'eau. Ne buvez pas l'eau qui provient du robinet d'eau chaude, la température élevée augmente la solubilisation des métaux et la prolifération des bactéries. Entretenez soigneusement la robinetterie, nettoyez régulièrement les brises jets des robinets.

N'ouvrez pas le robinet brusquement. Une variation subite du débit peut engendrer le décrochage de particules de métal.

### Est ce que l'eau est potable tous les jours ?

Tout à fait, elle est sous contrôle constant. On peut dire que l'eau du robinet est le produit alimentaire le plus contrôlé de Belgique. Plus de 60 paramètres sont analysés.

### Chez moi, elle a un autre goût !

Vous pensez bien que l'eau provient de plusieurs nappes aquifères. Vous pouvez d'ailleurs, via votre distributeur, connaître la provenance de l'eau de votre robinet. L'eau est captée de différentes façons par des galeries, des puits, des carrières, des mines, ou via les rivières. Ainsi l'eau de Meuse est traitée pour être propre à la consommation, c'est de l'eau de surface, pour d'autres, leur eau proviendra d'eau souterraine. Pour ces deux origines bien distinctes, le traitement sera différent, mais en finale l'eau sera contrôlée sur les mêmes paramètres. Donc, il est vrai que l'eau peut présenter des goûts différents comme l'eau en bouteille d'ailleurs. Après quelques jours, vos papilles gustatives s'habitueront sans problème au goût de l'eau quel qu'il soit !

1. Petite canalisation joignant la conduite principale de la rue à l'habitation.

2. Maladie liée à une intoxication au plomb





# Quoi de neuf du côté du Plan ?



## Le Plan de promotion des attitudes saines a 3 ans

Les Ministres de la Santé, de l'Enseignement et des Sports de la Communauté française ont élaboré en 2005 un plan de Promotion des Attitudes Saines (PPAS) en matière d'alimentation et d'exercice physique pour les enfants et adolescents. Ce plan constitue la contribution de la Communauté française au Plan National Nutrition Santé-Belgique, lancé début 2006 par le ministère fédéral de la santé. ([www.monplannutrition.be](http://www.monplannutrition.be))

Une quarantaine de mesures ont été et vont être prises jusqu'en 2009 dans le cadre du PPAS.

Ces mesures sont mises en évidence par le **site mangerbouger.be, un blog et un journal trimestriel**. Celui-ci est diffusé dans toutes les écoles, de l'enseignement maternel à l'enseignement secondaire, tous réseaux scolaires confondus. Le journal est également distribué dans les Services de promotion de la santé à l'école (PSE), les Centres Psycho-Médico-Sociaux, les 9 Centres Locaux de Promotion de la Santé (CLPS) et les 4 Services communautaires de promotion de la santé. Ces différents outils offrent des informations et adresses utiles et mettent en valeur des projets d'écoles exemplaires en matière d'alimentation saine et d'exercice physique.

La place nous manque pour développer l'ensemble des mesures. Par contre, celles-ci sont téléchargeables sur [www.mangerbouger.be](http://www.mangerbouger.be).

Voici quelques-unes d'entre-elles :

- Un cadastre de la restauration dans les écoles précise qui organise les repas, comment sont composés les menus, quel est leur coût, quelle est l'infrastructure, quels projets sont entrepris, etc. Ce cadastre a notamment mis en évidence que 40% des

cuisiniers n'avaient pas reçu une formation adéquate.

- Des cours théoriques ont été dispensés gratuitement ; ils abordent l'hygiène, la sécurité alimentaire, la norme HACCP<sup>1</sup>, les modes de cuisson, les grammages adaptés à l'âge, des idées de menus, etc.
- Deux conseillers en alimentation saine ont été engagés pour se rendre dans les écoles, proposer conseils et soutien, et repérer les bonnes pratiques.
- Dix-sept cuisiniers de restaurants étoilés ont été engagés pour animer des ateliers du goût dans les écoles.
- Ces mêmes chefs organisent des ateliers cuisine avec des groupes d'une quinzaine de cuisiniers de collectivités. Durant une après-midi, ils confectionnent, pour un prix moyen de repas scolaire et dans les conditions réelles des cantines, un repas composé d'une entrée et un plat ou d'un plat et un dessert.
- Un projet « collectivités scolaires de qualité » a été lancé avec l'aide de l'asbl Bioforum-Wallonie. Il s'agit d'accompagner durant 2 ans une centaine de cantines scolaires afin d'améliorer la qualité des repas distribués en collectivité.

- Un label mangerbouger récompense les écoles actives dans le développement d'une alimentation saine et équilibrée.

- Un projet pilote de dédoublement des heures sportives est en cours dans dix écoles de la Communauté française et est évalué par une étude pluri-universitaire.

- Des formations en diététique ont été données dans le secteur de la petite enfance

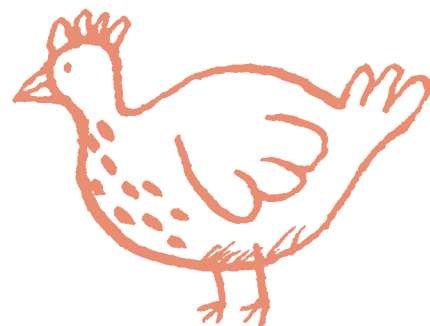
par l'Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE).

- Un appel à projet pour la promotion des boissons saines à l'école a soutenu 41 écoles tant primaires que secondaires et ce, tous réseaux confondus.

- Une brochure, des grilles d'autoévaluation et des affiches ont été distribuées en juin à tous les responsables de mouvements de jeunesse et de camps de vacances pour leur prodiguer des conseils en termes d'alimentation et d'hygiène alimentaire.

Toutes ces mesures ont soutenu les établissements scolaires. Les évaluations intermédiaires montrent que ceux-ci s'inscrivent de plus en plus massivement dans les différents projets. L'environnement favorable a fait naître des initiatives locales qui s'inscrivent aujourd'hui dans un tout cohérent. La fréquentation du site et du blog ainsi que le nombre de courriels reçus attestent de la popularité des mesures. Le plan court encore jusqu'en 2009. Les évaluations définitives ne seront disponibles qu'à la fin de cette période.

<sup>1</sup> Analyse des dangers et maîtrise des points critiques (Hazard Analysis Critical Control Point) : système qui détermine, évalue et contrôle les dangers qui ont une importance critique pour la salubrité des aliments.



Ce journal est édité dans le cadre de la Politique de promotion des attitudes saines sur les plans alimentaire et physique pour les enfants et adolescents. Une initiative du Ministre-Président et du Ministre de l'Enseignement obligatoire, de la Ministre de l'Enfance, de l'Aide à la jeunesse et de la Santé et du Ministre du Budget, des Finances, de la Fonction publique et des Sports.

Cette politique du Gouvernement constitue la contribution de la Communauté française au Plan National Nutrition Santé (PNNS) du Gouvernement fédéral.

« Manger Bouger.be Le Journal des écoles » est réalisé par le Service communautaire de promotion de la santé / Question Santé asbl, 72 rue du Viaduc, 1050 Bruxelles.

Tél : 02 512 41 74 - Fax : 02 512 54 36 / Courriel : [info@mangerbouger.be](mailto:info@mangerbouger.be) / Site : [www.mangerbouger.be](http://www.mangerbouger.be) / Secrétaire de rédaction : Bettina Cerisier / Maquette et illustrations : Quentin Van Gysel pour [www.contrecourant.be](http://www.contrecourant.be). Les articles non signés sont de la rédaction. Les articles signés n'engagent que leur auteur.

