

Éditorial

Enfant et nutrition : suivez le guide...



collège Saint Henri à Mouscron organise depuis 17 ans un petit-déjeuner intelligent précédé d'une foire alimentaire qui fixe chez les élèves des notions d'équilibre alimentaire et de diététique. À découvrir en page 2.

En page 3, vous trouverez le point sur la gestion scolaire des allergies alimentaires. On le sait, celles-ci sont en augmentation : un enfant sur 12 en est atteint, soit 2 à 3 enfants par classe.

Coup de cœur

Pépin de pomme, un spectacle pour les tout petits...

Destiné aux copains de 18 mois à 4 ans, ce spectacle tout en poésie se déplace dans les crèches, les écoles maternelles et les bibliothèques. Il raconte l'histoire d'un pépin de pomme qui va grandir, grandir pour devenir arbre et donner des pommes qui contiendront... de nouveaux pépins de pomme.

Ce spectacle de 30 minutes est un moment magique, très beau, sensible avec des moments rigolos et d'autres qui arrachent des ah et oh aux petits. Un spectacle que l'on vous recommande.

Le spectacle est payant, mais nous vous encourageons à en discuter avec Madame « Pépin de pomme » qui verra avec vous la meilleure solution.

Catherine 0476/ 24 74 58 ou 02/ 675 05 43
cat.vanandruel@skynet.be
www.lesfablesrondes.be

Ce dernier numéro du journal des écoles clôture l'année scolaire en tout cas pour ce qui est du mangerbouger, même si certains d'entre vous mettent encore la dernière main à leur dossier de candidature pour le label 2010 ou pour le nouvel appel à projet sur l'eau de distribution. Le Plan de promotion des attitudes saines en matière d'alimentation et d'exercice physique lancé en novembre 2005 qui a donné lieu à mangerbouger.be arrive à sa fin. L'évaluation de ce plan sera prochainement téléchargeable sur le site. Votre large participation aux différents projets inclus dans ce plan ainsi que l'ensemble de vos actions en faveur du « manger sain » et de l'exercice physique, sont autant d'incitants à continuer les actions mangerbouger.be.

Nous vous dévoilerons les nouveaux projets de la rentrée dès le mois de septembre, dans le prochain journal des écoles. Les projets-phares du plan comme les formations continuées, les ateliers du goût, le label et l'appel à projet concernant l'eau de distribution sont d'ores et déjà programmés.

Nous vous présentons dans ce numéro de juin le dernier-né du PPAS : « Enfant et nutrition : guide à l'usage des professionnels ». Il s'agit d'un guide de références validées en matière

de nutrition infantile (allaitement maternel, activité physique, prévention de l'obésité). Il s'adresse à tous les professionnels de la santé de l'enfance (pédiatres, diététiciens pédiatriques, services de promotion de la santé à l'école...). Il est envoyé gratuitement via le téléphone vert de la communauté française (0800/20 000).

Nos deux écoles épinglées ont fait la part belle à une alimentation saine intégrée dans un projet pédagogique. L'école du Champ des Tournesols à Jette a profité de l'installation d'un petit magasin santé pour exploiter en classe le projet, ce qui a donné lieu entre autres à une mascotte savoureuse « fruitman » ! Le

Sommaire

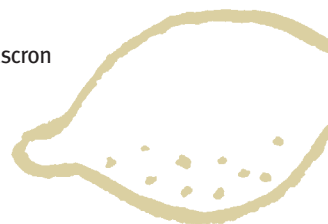
Page 1 – **Editorial** : Enfant et nutrition : suivez le guide...

Page 2 – **Les initiatives locales**

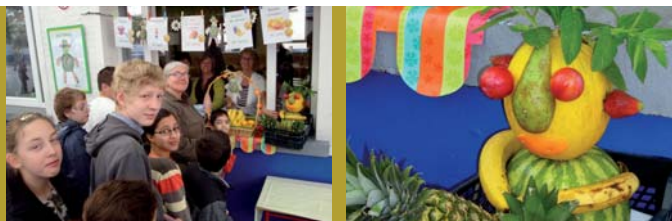
- Dix-sept ans de petit-déjeuner au Collège Saint Henri de Mouscron
- L'école spécialisée du Champ des Tournesols à Jette

Page 3 – **On a besoin de vous pour trouver des solutions !**
L'allergie alimentaire à l'école

Page 4 – **Quoi de neuf du côté du Plan ?**
Enfant et nutrition : guide à l'usage des professionnels



Les initiatives locales



L'école spécialisée du Champ des Tournesols à Jette

D'emblée, on s'y sent bien. Il s'agit d'une petite école d'ambiance familiale très claire et verdoyante accueillant des enfants porteurs de troubles relevant du type 8 (troubles de l'apprentissage).

Des projets annonciateurs

A plusieurs reprises, l'école a voulu se lancer dans des projets d'alimentation saine qui s'étaient essouffés faute de ressources humaines. La première réalisation qui a motivé les élèves a été la réduction des déchets. Les poubelles ont été pesées et des élèves avec leurs titulaires ont analysé leur contenu. Cela a permis une réflexion sur ce que l'on consomme : la place des berlingots de jus de fruits, les emballages individuels de biscuits etc.. Quelque temps plus tard, une journée saine a été instaurée dans l'école.

Une accueillante référente communale

Aujourd'hui, une collation saine est proposée deux fois par semaine aux élèves. Plus de $\frac{3}{4}$ des élèves y participent. Le matin, l'accueillante passe dans les classes pour relever les commandes de jus de fruits frais ou de lait aux fruits. Karine De Coster (accueillante référente communale) installe le petit magasin (voir photo) et vend à prix coûtant les fruits, jus de fruits, biscuits santé « maison », lait et yaourt. Le résultat est impressionnant, la présentation est soignée, l'offre alléchante. Ce projet a pu être réalisé grâce à la nomination d'une accueillante référente par la commune de Jette.

Pour les repas chauds, la commune a mis depuis peu à disposition de toutes ses écoles communales 2 accueillantes enquêtrices. Un de leur rôle est de relever les appréciations concernant les repas chauds. La commune a d'ailleurs récemment changé de fournisseur, pour le plus grand plaisir de l'équipe éducative « On sent ce que l'on va manger. En rentrant dans le réfectoire, les haricots, par exemple, sentent et ressemblent à des haricots ». Cette différence ne fait d'ailleurs pas que des heureux. En effet, les enfants doivent s'habituer à des goûts plus marqués, plus forts, et à des textures plus affirmées.

Une équipe éducative soutenant

Ce personnel supplémentaire permet à l'école de réaliser des projets qui n'auraient pas vu le jour sans lui. Aujourd'hui, l'équipe éducative soutient et valorise le travail de l'accueillante en réalisant des animations autour de la pyramide alimentaire, la lecture des ingrédients d'un aliment mais aussi en faisant pousser des plantes, ce qui permet d'aborder des notions de géographie (d'où vient cette plante), d'histoire (quelle est son origine, comment la dégustait-on autrefois), mais aussi de français et de mathématique pour peser les aliments avant de les consommer.

Le jour de ma visite, les élèves revenaient du marché où ils avaient acheté les fruits nécessaires à la fabrication de leur mascotte « fruit-man » (voir photo).



Dix-sept ans de petit-déjeuner au Collège Saint Henri de Mouscron

Le 12 mars dernier, les élèves de 6^e en AFS ont dû se lever tôt pour préparer près de 200 petits-déjeuners. Le petit-déjeuner annuel est devenu une institution dans cette école ainsi que son initiatrice d'ailleurs, Annick Delbart professeure de nutrition et de cuisine. Vous me direz : Organiser une fois par an un petit-déjeuner, la belle affaire ! Quel intérêt. Si le petit-déjeuner arrive comme ça, un peu comme un coup de pub, cela n'offre bien sûr pas d'intérêt mais si l'événement constitue l'aboutissement de toute une année de travail et qu'il est complété par des journées sportives alors on peut dire que la manifestation mérite d'être saluée dans nos colonnes.

Annick Delbart dispense à ses élèves une éducation nutritionnelle basée sur la pratique et sur le renforcement positif. Les élèves de 6^e AFS offrent à leurs cadets du secondaire lors de « la foire à l'équilibre alimentaire », une série d'ateliers pour faire comprendre aux plus jeunes les inconvénients de la « mal bouffe ». La foire a lieu une semaine avant le petit-déjeuner offert à tous les élèves de la 1^{re} secondaire. Les « grands » les servent et leur expliquent différents choix de petit-déjeuner.

Cinq plateaux « petit déjeuner » sont présentés : « salé », « étudiant », « forme », « continental », du « dimanche matin ». Ainsi les élèves ne se goinfrent pas de l'abondant buffet présenté ; ils seraient tentés de prendre des couques au chocolat avec des corn flakes en dédaignant l'eau, les fruits et les produits laitiers. Le plateau désarçonne certains enfants peu habitués à cette variété pour un petit-déjeuner, même si la théorie d'un bon petit-déjeuner a été « vue » durant les différentes épreuves de la foire alimentaire de la semaine précédente.

Comme on mange aussi avec ses yeux, les tables sont nappées et fleuries pour accueillir les élèves.

Pour Madame Delbart c'est 6 mois de travail en amont. Elle réactive tous ses partenaires – commerçants locaux – dès le mois de novembre. Certains offrent le pain, d'autres les fleurs, d'autres encore les nappes. En tout une cinquantaine de personnes sont mises à contribution ; tous ne sont pas des commerçants puisque le caricaturiste Serdu était de la partie et exécutait des dessins à la demande des élèves.

Outre la communauté éducative au grand complet, les partenaires « santé » sont bien présents ainsi que les élus communaux voire régionaux et communautaires et enfin la presse venue soutenir l'événement par ces articles.

Cela fait 17 ans que Madame Delbart peaufine, améliore sa formule et cela se voit. Tout est soigné : la présentation, les menus proposés, la communication interne et externe. La fierté et le plaisir des élèves en témoignent.

Vous trouverez sur le site 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'allergie alimentaire à l'école

Avoir un enfant allergique dans sa classe n'étonne plus aucun instituteur. L'école fait remplir en début d'année un formulaire aux parents où il leur est demandé, entre autres questions, de stipuler les allergies et les médicaments éventuels à administrer à l'enfant sous réserve d'obtenir un papier signé du médecin qui explique le contexte et la dose à donner. On estime donc que l'enseignant est au courant des aliments à éviter et qu'il en tient compte lors des collations collectives ou même des collations individuelles du matin.

Les copains de la classe ont, pour leur part, souvent intégré les aliments défendus pour le camarade mais à l'échelle de la cour de récréation cela devient plus hasardeux à gérer. Spécialement quand l'enfant allergique est trop petit pour refuser de lui-même un produit dont il n'est pas sûr. L'école Ganenou a placardé des affiches partout dans l'école avec la photo d'une petite fille de 3 ans, son nom et les aliments que l'on ne peut absolument pas lui donner. Des seringues d'adrénaline en cas de choc anaphylactique, sont ainsi disposées à différents endroits stratégiques de l'école si l'enfant venait à manger malgré tout un aliment défendu.

De même dans cette école, le cuisinier, Alain Rabouin, a entrepris de faire des repas spécifiques aux allergies. Quand la cuisine est faite en interne, il est donc possible de préparer des plateaux pour allergiques. Alain essaie d'éviter pour tout le monde les noix, arachides. Pour ce faire, il lit attentivement la liste des ingrédients au dos des boîtes. Pour l'huile, il consomme principalement de l'huile d'olive et cuit les aliments à la vapeur. Ensuite, c'est au cas par cas. « J'ai des enfants allergiques aux fraises, au soja, au poisson, au poisson et lait, au jaune d'œuf. Je les

connais et passe souvent dans les différentes sections pour voir si tout se passe bien. »

L'allergologue de l'enfant a également été invitée à venir parler aux enseignants et aux parents de l'allergie alimentaire.

Sans parler d'allergie, certains enfants présentent des intolérances au gluten, au lactose par exemple. En ce qui concerne la cœliaquie (l'intolérance au gluten), une circulaire est partie dans toutes les écoles ainsi que vers les équipes des PMS et PSE pour les informer de cette maladie et leur donner les coordonnées de la société belge de la cœliaquie (www.sbc-asbl.be) plus à même de les aider concrètement.

Quand l'école fait appel à un traiteur extérieur, les allergies ne reçoivent à l'heure actuelle pas de réponse dans la mesure où les cahiers de charges ne le demandent pas. Seule l'intolérance au lactose est prise en compte. « Néanmoins, la possibilité reste ouverte en prenant en considération la globalité de la problématique et les coûts que cela occasionne ;

- Cuisine dédiée pour évitement de contamination par traces.

- Produits de base spécifiques à chaque intolérance.
- Contrôle étroit par du personnel qualifié (diététiciens spécialistes).
- Portionnement et livraison sans croisements possibles.

Sans ce cadre strict, le danger de présence de traces d'allergène ne serait pas maîtrisé. Les conséquences sont potentiellement graves et nous nous refusons de courir le moindre risque quant à la santé de nos petits clients ». *Laure Sirjacobs de Sodexo.*

Il est important que vous sachiez que vous n'êtes pas seul à devoir gérer ce problème dans votre école. Les services PSE et CPMS sont là pour vous aider à améliorer la prise en charge de l'intolérance et/ou de l'allergie qu'elles soient alimentaires ou autres.

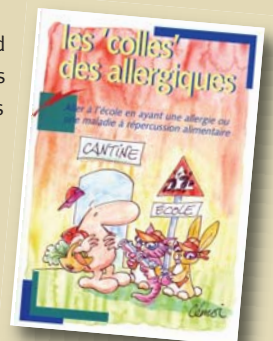


LES « COLLES » DES ALLERGIQUES ALLER À L'ÉCOLE EN AYANT UNE ALLERGIE OU UNE MALADIE À RÉPERCUSSION ALIMENTAIRE

Cette brochure reprend la liste des allergies les plus courantes, elle les explique à l'aide de témoignages et d'exemples d'aménagement à faire en classe mais aussi dans les cours.

Par exemple, comment adapter le cours d'exercice physique pour un élève asthmatique ? Un glossaire, une bibliographie mais aussi une liste d'endroits où trouver de l'aide et des renseignements clôtureront l'ouvrage.

Vous pouvez gratuitement vous procurer l'outil auprès de Dominique Serbruyns, responsable Infor Santé, Rue du Douaire 40, 6150 Anderlues Tél.071/548 313 Courriel : dominique.serbruyns@mc.be



« BON POUR MOI ? PAS BON POUR TOI »

C'est le titre d'un petit livre qui s'adresse aux enfants de 2 à 7 ans, publié par l'asbl Prévention des allergies. Son but est de montrer aux jeunes enfants quels sont les dangers des allergies alimentaires, mais aussi d'expliquer les mécanismes de l'allergie, et de les aider à mieux appréhender leur différence. Car à cet âge-là, difficile de comprendre pourquoi on ne peut pas partager son dix heures ou échanger sa collation avec ses petits camarades de classe. La brochure a été diffusée dans les écoles maternelles et primaires.

Pour de plus amples renseignements, rendez-vous sur le site de Prévention des allergies (www.oasis-allergies.org) Tél. 02/511 67 61.



Quoi de neuf du côté du Plan ?



Enfant et nutrition : guide à l'usage des professionnels

Le Plan de promotion des attitudes saines en matière d'alimentation et d'exercice physique s'est doté d'un guide à l'usage des professionnels sur l'enfant et sa nutrition. Cet ouvrage s'appuie largement sur le guide de médecine préventive du nourrisson et du jeune enfant édité par l'ONE en 2004, complété et actualisé par des experts scientifiques en Communauté française

Il répond à un besoin de références validées en matière de nutrition infantile (allaitement maternel, activité physique, prévention de l'obésité,...). Il se veut un outil pragmatique, une aide à la consultation ou à l'accueil optimal de l'enfant qu'il faut adapter à chacun...

Il s'adresse à tous les professionnels de la santé de l'enfance et du secteur de la petite enfance (pédiatres, médecins généralistes, diététiciens pédiatriques, Travailleurs Médico-sociaux de l'ONE, services de promotion de la santé à l'école, milieux d'accueil de la petite enfance,...).

Les enjeux d'une alimentation équilibrée chez l'enfant sont multiples : permettre une croissance harmonieuse et un développement optimal par un apport nutritionnel adapté à l'âge, la croissance et l'activité physique, prévenir certaines pathologies à moyen et long terme résultant de carences ou de déséquilibres alimentaires, dépister les troubles et carences alimentaires, y remédier et favoriser une relation de qualité au moment des repas.

Au-delà des problèmes de poids, on observe effectivement des déséquilibres dans les apports nutritionnels. Par exemple, 8 à 20 % des nourrissons ont une anémie par carence en fer, 17 % des enfants de 6 à 12 ans présentent une hypercholestérolémie,...

La plupart des enfants de 0 à 3 ans ont une alimentation trop riche en protéines mais déficiente en lipides et en fer alors que les 3-6 ans consomment trop de graisses totales, surtout d'acides gras saturés et trop de saccharose au

détriment des sucres complexes qui ne se retrouvent pas en quantités adéquates dans leurs prises alimentaires.

Vous trouverez donc dans cet ouvrage des conseils pour tous les enfants de 0-12 ans. Une attention particulière doit être apportée aux enfants à risque familial d'obésité ou d'hypercholestérolémie, vivant au sein de familles défavorisées sur le plan économique et social, ou à ceux situés sur les courbes extrêmes des percentiles de poids (< P10 ou > P90) ou encore nés à terme avec un poids de naissance > 4000 g ou < 2500 g.

Quelques points fondamentaux peuvent d'ores et déjà être retenus pour promouvoir les attitudes saines chez les enfants et, plus largement, dans leur famille :

- Ecoute des parents et prise en compte des diversités sociales et culturelles
- Conseils alimentaires positifs, concrets, adaptés à l'âge et à la spécificité de chaque enfant
- Surveillance de la croissance pondérale et staturale
- Surveillance de l'évolution de l'indice de masse corporelle en fonction de l'âge et dépistage du rebond d'adiposité précoce
- Promotion d'un rythme de vie et d'une activité physique appropriés à l'âge
- Promotion d'un environnement favorable dans les milieux d'accueil et les écoles

Pour assurer le suivi de l'enfant, l'utilisation systématique du dossier de l'enfant et du carnet de l'enfant est très utile. L'évaluation de

l'application pratique des points prioritaires repris au chapitre 8 de cet ouvrage devra être réalisée ainsi que le calcul de l'indice de masse corporelle (Poids/Taille^2) dès l'âge de 1 an avec sa transcription sur la courbe dans le carnet de l'enfant.

La participation des consultations de l'ONE et des services PSE aux recueils statistiques tant sur le plan de l'alimentation que de la croissance, constitue également un apport essentiel pour le suivi global de la santé des enfants.

Ce guide est accompagné d'un CD-Rom reprenant des documents utiles que le praticien pourra à volonté consulter mais aussi imprimer.

Les diététiciennes pédiatriques de l'ONE peuvent être consultées pour donner avis et conseils pour tous professionnels de la petite enfance et de l'accueil temps libre

Nous vous conseillons de consulter le Centre Local de Promotion de la Santé de votre région afin de vous aider dans vos recherches.

Vous recevrez un exemplaire de ce guide, gratuitement, en adressant votre demande au téléphone vert de la Communauté française le 0800 20 000.



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 / Site : www.mangerbouger.be / Secrétaire de rédaction : Bettina Cerisier / Maquette et illustrations : Quentin Van Gysel pour www.contrecourant.be. Les articles non signés sont de la rédaction. Les articles signés n'engagent que leur auteur.

