

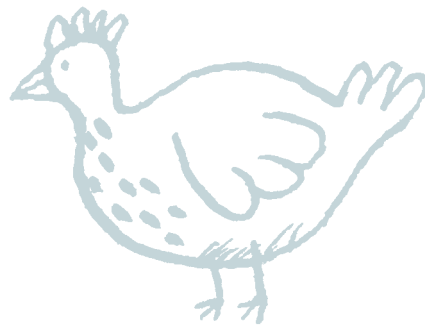
Éditorial

La rentrée sera équitable et durable !



Parler de l'alimentation sans parler de ceux qui la produisent est un peu comme parler de savoirs sans évoquer les enseignants. Ce numéro est un peu spécial : vous n'y trouverez pas des initiatives d'écoles mais bien des associations qui peuvent offrir un appui dans les écoles (en page2).

SOS Faim est une ONG qui milite pour une agriculture paysanne libérée des impératifs d'un marché mondial guidé essentiellement par des résultats financiers. Elle réalise des animations pour faire prendre conscience des conséquences de ce marché économique, sur la faim dans le monde. Comme Navatane : Navatane est un jeu de sensibilisation à la souveraineté alimentaire. Les participants, de 12 à 35, se glissent dans la peau d'un ou d'une agricultrice vivant dans un pays imaginaire. Ils doivent récolter les produits de leur ferme et les vendre sur les marchés. Au fur et à mesure, ils se rendent compte des inégalités entre eux et des causes de ces inégalités. Ils sont alors conduits à réfléchir aux alternatives et à prendre connaissance du droit à la souveraineté alimentaire. Ce jeu peut être utilisé dès la rhéto et être emprunté à SOS Faim gratuitement. Un guide d'utilisation l'accompagne et, si vous le désirez, une formation peut vous être proposée. Rencontre



des continents asbl poursuit des buts un peu similaires avec la dimension-éducation à l'environnement en plus.

L'asbl Coren développe des programmes pour intégrer le développement durable dans l'école. (en page 3). Une initiative fédérale, co-réalisée par l'asbl Coren sensibilise les enfants à la biodiversité au quotidien. Bombylius, une sorte de mouche, en est la mascotte. Le bombybook explique ce qu'est la biodiversité, pourquoi elle doit être préservée et qui la menace. L'ouvrage est didactique, composé d'une foule de

fiches pratiques et, en bonus, vous recevez un sachet de graines de fleurs des champs. Le guide se commande gratuitement, au nombre d'exemplaires désirés, à la DG Environnement, Place Victor Horta 40, bte 10. 1060 Bruxelles 02 524 95 26
Info_environnement@health.fgov.be

« Permis mobile » et « Ecole mobile et citoyenne » sont deux projets Coren avec la TEC pour le premier et la Stib pour le second. Il s'agit de stimuler les enfants à un comportement citoyen et respectueux dans les transports en commun. Si vous voulez bénéficier d'une animation ou réaliser un projet autour de la mobilité, contactez l'asbl Coren (contact en page 3)

En page 4, vous pourrez découvrir un nouveau guide réalisé par l'ONE à la suite des formations à l'alimentation saine dans les crèches. Cet outil complet et agréable à lire, fait la synthèse des différentes recommandations nutritionnelles actuelles. Il aborde des notions comme le végétarisme, les régimes halal, casher, l'alimentation biologique mais en recadrant toujours ces différentes notions en fonction des possibilités et de la réglementation en vigueur dans les milieux d'accueil.



Sommaire

Page 1 – **Editorial** : La rentrée sera équitable et durable !

Page 2 – **Les initiatives locales**

- SOS Faim : 1 milliard de personnes dans le monde ont faim ...
- Rencontre des Continents asbl pour une société plus juste et respectueuse

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

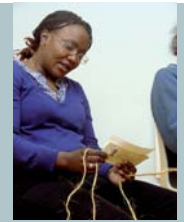
Des écoles en développement durable

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

Milieu d'accueil : Chouette, on passe à table !

Guide pratique pour l'alimentation des enfants dans les milieux d'accueil.

Les initiatives locales



SOS Faim : 1 milliard de personnes dans le monde ont faim ...

...Tel est le constat barbare tiré par la FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations).

En tant qu'enseignant mais aussi comme parent, vous avez sûrement déjà dit à un enfant qui chipotait dans son assiette ou qui jetait une pomme à moitié mangée : « Tu sais, il y a des gens dans le monde qui meurent de faim ». En fait, le terme vague et imprécis « des gens » concerne concrètement une personne sur 5 dans le monde. Et la majeure partie de ces « laissés-pour-compte » sont agriculteurs dans le Sud.

Pourquoi les agriculteurs ?

En deux mots, parce que depuis quelques décennies, les décideurs ont amené les pays pauvres à exporter les produits que l'on ne pouvait pas cultiver chez nous (café, cacao, coton), et nous avons importé des aliments pour les nourrir (riz, lait en poudre). Les pays pauvres ont alors délaissé l'agriculture familiale qui nourrit la population locale. La recette ne fonctionne pas puisque l'agriculture familiale au Nord comme au Sud se fait absorber par de grands groupes agro-alimentaires qui produisent en très grosses quantités pour pouvoir écraser les prix.

Que faire ?

Inverser la tendance. Donner la priorité au développement d'une agriculture familiale durable et solidaire. L'ONG SOS Faim milite dans ce sens. Comment ? Par des campagnes annuelles, qui sensibilisent le grand public sur cette situation et sur l'importance d'investir dans l'agriculture paysanne pour lutter contre la faim. Mais aussi par des pressions envers les décideurs, décrits plus haut, sous forme de pétitions, de cartes blanches, de mémorandum et par des animations et conférences auprès de jeunes adultes, décideurs de demain.

Les jeunes

SOS Faim a ciblé les rhétoriciens et les jeunes adultes fréquentant les écoles supérieures et les universités pour les conscientiser aux enjeux Nord-Sud. A la demande, d'un groupe d'élèves, d'un professeur porteur de cette thématique, l'ONG organise des conférences où des partenaires du Sud peuvent expliquer leur mode de vie et les difficultés qu'ils rencontrent. Ces conférences sont souvent précédées de la projection d'un film qui ouvre le débat. Les thèmes abordés sont variés : les agro-carburants, le réchauffement climatique, le lien entre la politique agricole commune et celle des pays du sud, l'évaluation des modes de consommation ...

Cette activité peut amorcer un engagement de la part des jeunes. Par rapport à leur propre consommation au quotidien, mais aussi dans l'action citoyenne en conscientisant d'autres personnes autour d'eux, en signant des pétitions... En somme, en s'intéressant à l'organisation de la Cité !

Pour tout renseignement, mais aussi pour recevoir un conférencier, pour avoir accès à des références utiles pour exploiter ce thème en classe ou pour emprunter le jeu : Perrine (pfo@sosfaim.org) www.sosfaim.be.

Rencontre des Continents asbl pour une société plus juste et respectueuse

Rencontre des Continents est une association d'éducation permanente reconnue depuis 1984 pour ses projets tant d'éducation au développement que d'éducation à l'environnement. L'objectif de l'association est double : sensibiliser le public belge et soutenir des initiatives dans les pays du Sud, les deux étant interdépendants puisque notre façon de consommer au Nord a des impacts tant environnementaux que sociaux dans le Sud. Ces enjeux doivent pouvoir être expliqués aux enfants et aux jeunes afin de favoriser des changements vers une société plus juste et plus respectueuse de l'environnement.

Jeu de la ficelle

L'asbl sensibilise le jeune public au sein des écoles, via un outil pédagogique « le jeu de la ficelle ». La démarche de base consiste à énoncer les liens, impacts et implications de nos choix de consommation, à les représenter par une ficelle reliant les différents acteurs en interrelation. L'activité s'achève sur une immense toile d'araignée liant les éléments de l'assiette à diverses thématiques : la qualité de l'eau, la dette extérieure d'un pays du Sud, la malnutrition, le réchauffement climatique, les conditions de travail d'un ouvrier au Costa Rica, etc. Le Jeu de la ficelle met en évidence l'interdépendance des dimensions économiques, sociales, culturelles, environnementales et politiques et, plus loin, l'interdépendance de l'ensemble des êtres humains.

L'animateur peut émailler le jeu d'anecdotes ou de données relatives aux identités et inciter les participants à exprimer pourquoi ils se sentent reliés les uns aux autres. À partir de ces situations, le débat peut démarrer. Il sera suivi d'une phase de « décodage politique » qui permet de comprendre la logique et les rouages du système qui s'organise autour de notre assiette, ses grands acteurs, ses enjeux, etc.

La dernière phase de l'animation s'appelle « mise en changement, construction d'alternatives ». L'animateur invite les participants à se positionner : réfléchir à leur rôle au sein du système, énoncer les possibilités de changement et d'engagement individuels et collectifs.

Mis à part le Jeu de la ficelle, l'asbl participe à des événements grand-public de sensibilisation aux thématiques Nord-Sud et environnementales. Elle organise des conférences-débats et des cours de cuisine répondant à des critères de santé et respectueuse de l'environnement et des relations Nord-Sud. Rencontre des Continents mène également des actions au cœur de quartiers défavorisés pour détricoter les idées convenues sur les questions de pouvoir d'achat et d'accessibilité à une alimentation saine et respectueuse de l'environnement.

Pour en savoir plus sur les activités de l'asbl Rencontre des Continents : Sébastien Kennes, Coordinateur - Animateur www.rencontredescontinents.be / info@rencontredescontinents.be 02-734.23.24 / 0477.54.69.86 Rue Van Elewyck, 35 - 1050 Bruxelles

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 !



Des écoles en développement durable

L'asbl Coren (Coordination environnement) se met au service d'écoles qui veulent inscrire le Développement Durable dans leur projet pédagogique. Elle adapte son accompagnement aux demandes de l'école et aux différents niveaux d'implication de celle-ci.

Ecole pour demain

La première phase d'amorce en termes d'implication et de participation des élèves est celle du programme « **école pour demain** » qui ne nécessite que l'adhésion d'une classe et de son enseignant pour mener des projets d'éco-gestion. La classe va s'attacher à améliorer un aspect de son environnement comme la gestion des déchets, l'éco-consommation (achats scolaires, sondage de comportements), la gestion de l'énergie (consommation, chauffage et régulation, matériel électrique, distributeurs, éclairage, ...), la gestion de l'eau (consommation, ...), la mobilité (habitudes de déplacement, infrastructures existantes), le cadre de vie (hygiène, alimentation, espaces scolaires). La méthodologie utilisée pour atteindre des objectifs concrets est souple et adaptée aux possibilités de chaque école. Elle est construite autour de 5 phases d'actions :

1. adhésion volontaire du chef d'établissement ;
2. l'état des lieux réalisé par un groupe d'élèves (1 à 2 journées) ;
3. le Plan d'action environnement et éducatif que l'école s'engage à mettre en œuvre ;
4. la mise en œuvre des actions avec l'aide de Coren ;
5. l'évaluation qui permet de mesurer les efforts fournis et d'imaginer des pistes d'amélioration.

Le groupe d'éco-gestionnaires est constitué de maximum 25 élèves et 2 enseignants. Coren réalise au minimum 3 interventions dans l'école au cours de l'année. Un label « école pour demain » est décerné pour les écoles qui ont respecté les 5 phases du processus.

Agenda 21 scolaire

Pour les écoles ayant développé des initiatives en matière d'éducation au développement durable, elles peuvent participer à la version d'accompagnement « Agenda 21 scolaire ». Le programme « Agenda 21 scolaire »

s'inscrit dans une dynamique mondiale. C'est une application de la déclaration de Rio qui a estimé, que pour rencontrer les défis écologiques, de développement économique et le défi social au XXI^e siècle, un plan d'actions avec des mesures concrètes devait être mis en place par tous les pays signataires et à tous les niveaux de la société. C'est un projet qui donne également lieu à un label mais qui court sur 3 ans. Il demande d'instaurer un comité de pilotage et d'impliquer toute l'école autour de 5 thèmes : l'environnement, la santé, le cadre de vie, la solidarité et l'économie. Le protocole d'engagement signé par la direction donne droit à 10 jours d'accompagnement la première année, 3 jours les deux années suivantes.

Iso 14001

La version « dure », seuls six écoles en sont dépositaires aujourd'hui c'est la certification Iso 14001. Elle amène l'école à introduire progressivement la qualité environnementale dans ses activités et services. Il s'agit de faire de l'éco-management à l'école avec trois buts principaux : la prévention des pollutions, le respect de la réglementation environnementale, la mise en place et l'amélioration continue du système de gestion de l'environnement

Une fois la méthodologie assimilée, que ce soit dans le cadre d'Ecoles pour demain, d'Agenda 21 ou Iso 14001, l'école peut s'appliquer à résoudre d'autres problèmes sur base de trois étapes essentielles :

1. on pose le problème ;
2. on met en action les élèves ;
3. on en tire les enseignements.

Un programme de formation d'éco-délégués dans les écoles est également proposé par l'asbl. Il vise à ce que les éco-délégués puissent se familiariser avec les techniques d'audit et les réaliser dans le cadre des programmes d'accompagnement. Les élèves sont placés au cœur d'une

démarche qui peut par exemple viser l'utilisation rationnelle de l'énergie grâce aux mallettes énergies. Grâce à des « watt/heure », les élèves peuvent tester les appareils électriques et constater d'éventuelles déperdition d'énergie mais aussi la consommation d'appareils mis en veille. L'école pourra ainsi estimer sa perte d'énergie et décider par exemple d'installer un interrupteur central pour couper, d'un seul clic, les appareils inutilisés. Des enregistreurs de températures vont pouvoir enregistrer jusqu'à 20 000 données prises à des moments différents : soirée, w-e et en des lieux différents (préau, salle des profs, de gym, couloir...). Les données se téléchargent sur un tableau Excell qui peut, à l'aide de graphiques, montrer les oscillations de température dans l'école. Enfin, des thermomètres infrarouges peuvent estimer la température des murs, autour des fenêtres en vue d'améliorer l'isolation.

Enfin, Coren s'adresse également aux enseignants pour des formations d'une journée sur des thématiques telles que l'énergie, les déchets, les réglementations environnementales... Mais elle peut également donner de l'information sur un thème environnemental lors de journées pédagogiques.

Tous ces programmes et formations sont gratuits. Vous trouverez une foule d'outils pédagogiques en téléchargement sur le site www.coren.be. Tél/fax. 02/640. 53. 23. 35, rue Van Elewijck- 1050 Bruxelles. natachathevenod@coren.be



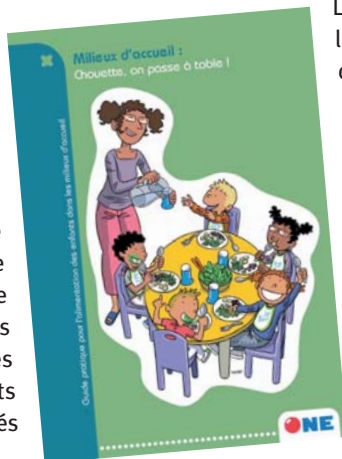
Quoi de neuf du côté du Plan ?



Milieus d'accueil : Chouette, on passe à table !

Guide pratique pour l'alimentation des enfants dans les milieux d'accueil.

Le Plan de promotion des attitudes saines a inscrit dans son programme des formations sur l'alimentation pour le personnel des milieux d'accueil. Ces formations ont été réalisées par les deux diététiciennes de l'ONE, qui n'en sont pas restées là. Aujourd'hui, au départ de ces formations, un véritable ouvrage de références a vu le jour. Soixante-cinq pages de recommandations, de trucs et astuces, de témoignages destinés à offrir aux enfants de 0 à 6 ans, des repas variés et équilibrés.



Ce guide se dévore par petit bout quand le besoin s'en fait sentir, ou de A à Z, les jours de grande faim. N'ayez crainte, il est digeste et alléchant.

Le premier chapitre campe les besoins nutritionnels de l'enfant en insistant sur l'importance de l'allaitement et les moyens de le rendre possible en crèche. Des exemples de menus pour un bébé de 1 an sont proposés tout en insistant sur les aspects psychoaffectifs et relationnels du repas. Ainsi, il est important que l'accueillante puisse garder un moment chaque bébé dans les bras après le biberon.

D'autres aspects sont repris pour ce même volet mais concernant cette fois les plus de 18 mois. Comme :

- essayer d'organiser un self-service une fois par semaine pour favoriser l'autonomie de l'enfant ;
- prendre le repas avec les petits ;
- présenter une nourriture reconnaissable pour éduquer au goût ;
- ne pas se décourager quand un aliment n'est pas bien accepté. C'est normal. Il faut conti-

nuer à le proposer en petites quantités sous la même forme 15 à 20 fois.

Le deuxième chapitre aborde l'alimentation adaptée en cas d'affections médicales. Le troisième définit des notions comme le végétarisme, l'alimentation biologique mais aussi les aliments soumis aux rituels religieux. Quels sont-ils ? Comment faire pour s'y conformer ?

La quatrième partie se consacre à la réalisation pratique des repas avec une méthodologie simple

et efficace pour composer des menus variés et équilibrés. Les types de cuisson et les modes de préparation sont également expliqués.

Ensuite viennent d'autres aspects concrets comme :

- les grammages recommandés par portion d'aliment et par enfant en fonction de l'âge ;
- des grilles de menus avec les fréquences conseillées ;
- l'âge d'introduction des aliments ;

- la liste des fruits et légumes belges de saison ;
- la liste des épices ;
- quelques idées de poissons.

Pour conclure, les références bibliographiques sont abondantes et de qualité et la sitographie peut vous aider à chiner quelques idées de recettes, en savoir plus sur l'allaitement ou sur l'allergie.

Après la lecture de ce guide, je reste admirative : j'ai l'impression que l'on a tout abordé, sans lourdeur, ni injonctions nutritionnelles. Il est évident que chaque cuisinier, responsable ou puéricultrice dans un milieu d'accueil détient chacun(e) une partie du savoir de l'ouvrage. Mais il n'est pas évident, quand on n'est pas diététicien d'en maîtriser l'ensemble. Le guide est réellement en phase avec le milieu d'accueil, il recadre les possibilités qu'offre un milieu d'accueil en termes d'infrastructure, de budget, de population mais aussi les règles en vigueur en ce qui concerne le code de qualité de l'ONE, les normes européennes...

Après vous avoir mis l'eau à la bouche, il me revient de vous mettre au régime puisque ce guide est déjà épuisé, il sera réédité en janvier 2010 mais vous pouvez d'ici-là le télécharger sur le site de l'ONE.



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 gouvernement de la Communauté française.

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.

