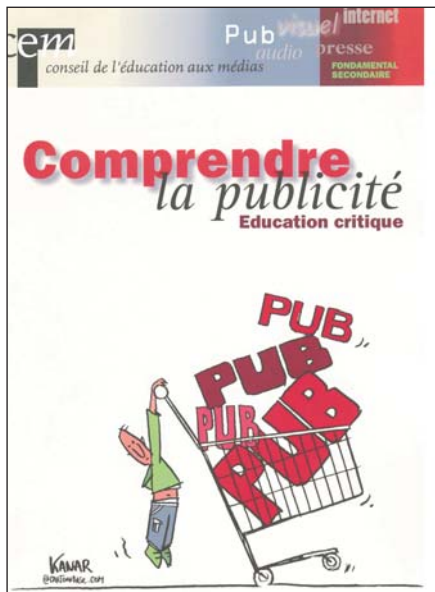


Éditorial

La promotion des attitudes saines, une priorité



Voici le troisième Noël que nous fêtons ensemble. Alors que nous arrivons à la fin du Plan Attitudes Saines tel qu'il était établi en novembre 2005, à sa création, le Gouvernement de la Communauté française a inscrit dans sa déclaration de politique générale sa volonté de poursuivre la promotion des attitudes saines en matière d'alimentation et d'exercice physique durant la présente législature. Nous continuerons à vous informer des prochaines actions entreprises sur www.mangerbouger.be.

Alors que le jury se rassemble pour élire les écoles « mangerbouger 2010 », la rédaction du Journal des écoles vous a trouvé un merveilleux outil pour éveiller l'esprit critique des enfants face à la publicité. Une question dans le formulaire de candidature du label concerne, en effet, l'éveil critique aux médias et à la publicité. Le conseil de l'éducation aux médias (cem) a développé une brochure et un CD. Vous trouverez entre autres, 18 fiches d'activités destinées au maternel et au primaire; 6 fiches de ressources à exploiter dans l'enseignement secondaire ainsi que des publicités illustrant les fiches ou permettant des exploitations en classe. Cet outil continuera à être actualisé sur le site du CEM (www.cem.cfwb.be).

Vous en avez sans doute entendu parler dans la presse, vous avez la possibilité de recevoir une aide financière pour acheter des fruits et légumes pour vos élèves. La Communauté française mettra à votre disposition des outils pour accompagner pédagogiquement cette distribution. Ces outils seront présentés sur mangerbouger.be.

Ce quinzième numéro du Journal des écoles met à l'honneur, vous êtes si nombreux à faire du « bon boulot » dans vos écoles, trois démarches scolaires.

L'école libre d'Ittre-Virginal a misé sur la communication pour soutenir ses démarches d'offre alimentaire saine et équilibrée. L'association de parents appuie le travail de la directrice pour organiser des événements, développer un journal, distribuer des fruits « aux parents » ! À découvrir en page 2.

L'ITCF Renée Joffroy à Ath est une superbe école secondaire qui, sur deux implantations, déploie des trésors de transversalité et d'interdisciplinarité au sein du corps enseignant. En mettant tous la main à la pâte, le gâteau gonfle mieux, devient léger et délicieux. À goûter en page 2 également.

Les écoles de Queue de bois et de Bellaire en région liégeoise ont obtenu un soutien financier de la part du Fond Fevia. Ce soutien a été

l'amorce parfaite pour rassembler autour de l'école des partenaires internes et externes. Les services PSE, le centre PMS, le CLPS, des asbl actives en promotion de la santé sont autant de ressources disponibles pour toutes les écoles sur le territoire de la Communauté française. La page 3 du journal vous permettra de découvrir ce qu'elles peuvent vous offrir, n'hésitez pas à contacter les partenaires de votre région. Pour obtenir leurs coordonnées : www.sante.cfwb.be.

Le dernier né des projets « mangerbouger » est une formation de deux heures destinée à tous les acteurs de l'alimentation dans l'école (cuisinier, proviseur, préfet, directeur) et donnée par l'Agence Fédérale de la Sécurité de la Chaîne Alimentaire (AFSCA). Cette séance est destinée à vous former à l'autocontrôle, à gérer de la façon la plus simple les 10 points prioritaires auxquels être attentif quand on cuisine collectivement. Pour s'informer, voir en page 4.

La rédaction vous souhaite d'agréables fêtes de fin d'année et vous donne rendez-vous à la rentrée sur www.mangerbouger.be.



Sommaire

Page 1 – **Editorial** : La promotion des attitudes saines, une priorité

Page 2 – **Les initiatives locales**

- École libre d'Ittre-Virginal : La communication au service des projets
- ITCF René Joffroy : La transversalité et l'interdisciplinarité : les maîtres-mots de l'école

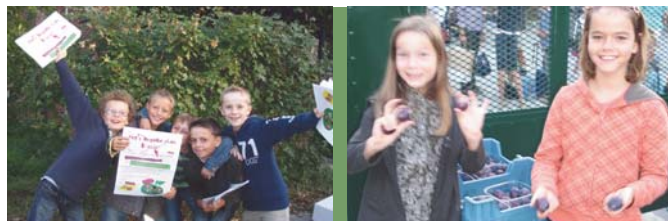
Page 3 – **On a besoin de vous pour trouver des solutions !**

- Une journée à Beyne-Heusay : Le service PSE en accompagnement de projet « alimentation et exercice physique ».

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

- Les bonnes pratiques d'hygiène : Une formation donnée par l'AFSCA

Les initiatives locales



La transversalité et l'interdisciplinarité : les maîtres-mots de l'école

L'ITCF Renée Joffroy à Ath forme des jeunes dans les filières générales, techniques, professionnelles et en CEFA (Centre d'éducation et de formation en alternance). Les formations proposées sont diverses et offrent un panel intéressant de compétences interdisciplinaires.

Nous avons épinglé : l'option éducation physique, agent d'éducation, aspirant en nursing, puériculture, photographie, équipier polyvalent en restauration et assistant aux métiers de la prévention et de la sécurité. Les élèves et enseignants de ces options s'y entendent pour monter des projets réussis.

En voici quelques exemples :

Le label manger...

L'école a reçu en 2009 le label « mangerbouger » et a renouvelé sa candidature pour 2010. Ici, la cuisine est matière à apprentissages. Sur un des deux sites, les repas sont réalisés les jeudi et vendredi par la section *équipier polyvalent en restauration* pour toute la collectivité. Les menus sont supervisés par une diététicienne, enseignante à l'école, et par les deux chefs d'ateliers. Ils servent également d'exercices pratiques aux enseignants de cuisine pour analyser l'équilibre des menus. Les semaines à thème donnent lieu à une décoration spécifique, sont prétextes à une leçon du professeur de géographie : « *La semaine italienne d'accord, mais c'est où l'Italie ?* ». Le prof de gymnastique s'en inspire également, la semaine asiatique a ainsi donné naissance à des cours de pousse-pousse humain.

La direction non plus n'est pas en reste, elle a, à plusieurs reprises, offert aux jeunes la semaine de la collation gratuite avec la soupe à 10 heures, le fruit de saison ou le produit laitier. Les distributeurs ont aussi été remplis de fruits avec un franc succès. Et l'année se clôture par un petit-déjeuner de Noël avec au menu « *cognoles* » et produits « *fair-trade* ». Un autre petit-déjeuner est organisé par les « *grands* » de *services sociaux* pour les plus jeunes. Le petit-déjeuner est alors prétexte à l'apprentissage d'une alimentation équilibrée sous forme de tutorat.

Et bouger...

Le parc mis à disposition des élèves comporte un parcours vita, mais dispose aussi d'un complexe sportif (par implantation).

L'option *éducation physique* récolte des fonds au cours de l'année pour ses stages en voile, vélo et ski.

Cela fait maintenant 5 ans que l'asbl Empreintes organise l'opération tandem scolaire. Des jeunes de l'option *agent d'éducation* parrainent pendant un mois des élèves des écoles primaires d'Ath : « *Outre le fait de se sentir en sécurité, des liens étroits de confiance et d'amitié se sont tissés entre les deux catégories de jeunes, les enfants et les accompagnateurs. Une vraie leçon de citoyenneté* ».

L'école participe activement aux 24h à pied d'Ath, organisées lors de la journée sans voiture.

L'école s'implique dans beaucoup de projets athois avec des outils de communication performants. Pour en savoir plus : www.itcfreneejoffroy.be

École libre d'Ittre-Virginal :

La communication au service des projets

Sylvie Hautenuave, directrice dynamique de l'école fondamentale libre d'Ittre-Virginal, nous déclare d'emblée « *chez nous pas de distributeurs, pas de trois C (chewing-gum, chips, cannettes) et pas de repas chauds traditionnels* ». Autour de ces directives, elle laisse les choix des enseignants s'exprimer. Dans certaines classes, ce sont les parents qui apportent, à tour de rôle, la collation pour la classe entière ; ailleurs, les enseignantes imposent le choix des collations deux jours par semaine. De Toussaint à Pâques, de la soupe est distribuée gratuitement à tous les élèves de l'école et un projet « *Goûter Tartines* » destiné aux enfants qui restent à la garderie après l'école est en cours de préparation. Les ateliers du goût proposés par la Communauté française vont aussi trouver preneur.

L'exercice physique n'est naturellement pas oublié dans ce cadre verdoyant propice aux ballades et aux sorties : journée sportive, triathlon, ballade dans les champs et les bois avec les grands-parents...

Par ailleurs, afin de rendre ces démarches les plus efficaces possibles et les compléter avec d'autres actions, l'école a décidé de réaliser un audit interne. Mené conjointement par les institutrices et des enfants de 5^e et 6^e primaire, cet audit devrait permettre de conscientiser encore plus tous les acteurs de l'école et les amener à participer activement au projet « *mangerbouger* » initié dans l'établissement.

L'association de parents donne également de sérieux coups de pouce à la directrice. Outre l'aide plus traditionnelle aux fêtes organisées régulièrement sur les deux sites de l'école, l'AP développe occasionnellement des animations autour de l'alimentation (construction d'une pyramide alimentaire en cage à poules, dégustations à l'aveugle, distribution du fruit du mois par les élèves à tous les parents pour les conscientiser à la consommation des fruits...). Quatre silhouettes d'arbres figurant les 4 saisons habillent le préau des primaires depuis la rentrée de septembre. Libre aux institutrices de venir les compléter en y épinglant des fruits et légumes de saison, les adresses des producteurs locaux ou toute autre information utile. C'est aussi un espace de communication ouvert aux enseignants qui peuvent y accrocher des réalisations de leurs élèves.

Nathalie Lourtie, la maman qui a pris à bras le corps ce projet est professionnellement « *dans la communication* ». Elle a donc, mieux que quiconque, pleinement conscience de l'importance d'une bonne communication pour obtenir le maximum d'adhésion à un projet. Une feuille de communication est ainsi régulièrement distribuée, un site internet est en chantier et une foule d'autres idées sont en préparation.

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 !



Une journée à Beyne-Heusay

L'équipe « mangerbouger » a été invitée le vendredi 30 octobre à une journée pédagogique d'une école à discrimination positive liégeoise, qui, sur deux implantations, totalise pour le fondamental et le primaire un peu moins de 200 élèves.

Brigitte Martin, la directrice a remis, avec le soutien de la coordination PSE de Liège, un projet dans le cadre d'un appel du Fonds Fevia soutenant financièrement des projets existants et durables qui encouragent les habitudes alimentaires saines et l'exercice physique.

Ce projet a amorcé une dynamique assez remarquable au sein de l'école. La remise du projet a en quelque sorte déclenché tout un processus méthodologique impliquant tous les partenaires de l'école aussi bien intérieurs qu'extérieurs. Ainsi, un calendrier a été établi pour mener à bien le projet.

Juin 2009

Chaque année, le Service PSE organise une visite d'établissement. Cette analyse de la situation a permis de voir les changements concrets opérés sur une année mais aussi d'analyser les freins et les ressources disponibles pour réaliser le projet. Par ailleurs, dans son projet de service 2008-2009, le PSE a prévu d'analyser les dossiers médicaux. Cette analyse permet de voir le nombre d'enfants en excès de poids, le nombre de caries...

Octobre 2009

Nous y sommes. Le 30, une journée de formation est organisée pour les enseignants, les surveillants et les dames de cuisine sur le thème de l'alimentation et de l'exercice physique.

- Madame Martin a débuté la journée avec un remarquable travail réalisé pour ses professeurs. En analysant les différentes phases du projet de l'école, elle a pu les mettre en concordance avec les socles de compétences et le programme scolaire. Et ceci pour toutes les matières et par degré.
- Ensuite, le service PSE et le Service Communautaire en Promotion de la Santé Question Santé asbl ont abordé les notions de promotion de la santé. L'accent a été mis sur le fait qu'un enfant sera influencé par différents déterminants de santé dépendant

du mode de vie à la maison, de son environnement, de ses loisirs, du revenu de ses parents, de sa culture mais aussi de l'enseignement, etc. Même si l'enseignement aura une grande importance dans son évolution, celui-ci ne représente qu'un seul déterminant de sa santé. Avoir à l'esprit l'ensemble de ceux-ci va permettre à l'enseignant d'agir avec équité pour le développement de tous ses élèves mais pas de la même façon pour tous.

- Le docteur Goffin a ensuite présenté les résultats de santé des élèves. L'an dernier, 40 % des enfants présentaient des caries (soignées et non soignées). Ce qui semble un pourcentage important en regard de la gratuité des soins jusque 18 ans. Cependant, il faut nuancer cette gratuité car elle ne s'opère que chez des dentistes conventionnés. Concernant le nombre également trop important de surpoids, le docteur insiste sur l'importance de la courbe de poids/taille : en effet, un poids à lui seul ne veut pas dire grand-chose ; ce qu'il est important de regarder c'est l'évolution du poids sur la courbe. Si tout à coup le poids « décroche », il faut s'en inquiéter. Quand cela arrive, l'équipe PSE demande alors de revoir l'enfant l'année suivante pour suivre l'évolution. Si celle-ci continue à être alarmante, une copie de la courbe sera envoyée aux parents et le médecin pourra recevoir ceux-ci s'ils le désirent.
- Chantal Leva, directrice du Centre Liégeois de Promotion de la Santé, a présenté l'ensemble des missions de son Centre et ce que celui-ci peut apporter en termes d'aide à l'évaluation et de ressources documentaires. Le centre de documentation peut prêter aux écoles une multitude d'outils (jeux, livres, brochures) et ce, gratuitement. Le projet de l'école est de constituer une bibliothèque santé, c'est donc pour eux une ressource intéressante.
- Natacha Lange d'Espace santé, service de promotion et d'éducation à la santé, a présenté les bienfaits de l'exercice physique pour les enfants et l'outil « Tu bouges, tu

vis », avec ses différentes étapes de création. De nouveau, le projet remis au fonds Fevia prévoit la création d'un outil « santé » par les élèves, cette présentation tombe donc « à pic ».

- Audrey Sevrin, étudiante en diététique, aborde le fonctionnement du système digestif et les recommandations en matière d'alimentation équilibrée. Les enseignants étaient en effet demandeurs de recevoir de la « théorie nutritionnelle ».
- Des points concernant l'évaluation, comment créer des jeux, une présentation de quelques outils, mais aussi des conseils « communication » ont clôturé cette journée.

Le reste de l'échéancier prévoit de nouvelles actions tous les mois.

En novembre, une promenade est organisée ; un jour « collation fruit » est instauré ; les élèves se rendent à la bibliothèque pour « repérer » des livres intéressants à acheter pour leur projet de bibliothèque « santé ».

En décembre, la collation « soupe » aura lieu une fois par semaine ; les cadeaux de Saint-Nicolas seront équilibrés et sains ; deux jours sur la semaine valoriseront l'eau, et on ne pourra plus amener de boissons sucrées, ces jours-là, à l'école.

Cette politique des petits pas semble correspondre au rythme de l'école qui a la volonté de pérenniser ses bonnes habitudes alimentaire et physique.

Si vous voulez en savoir plus sur ce projet :
Brigitte Martin, directrice de l'école : brigitte.martin@teledisnet.be
Stéphanie Loneux, attachée à la direction des PSE : stephanie.loneux@provincedeliege.be



Quoi de neuf du côté du Plan ?



Les bonnes pratiques d'hygiène Une formation donnée par l'AFSCA

Les enfants, tout comme les seniors et les malades, sont des êtres fragiles face aux risques d'intoxication alimentaire... C'est avec ces mots que débute la formation AFSCA à laquelle j'ai assisté à Namur. Mené tambour battant durant deux bonnes heures, cet écolage retrace le pourquoi de l'AFSCA et comment obtenir pour une cuisine scolaire l'autorisation de pratiquer ses activités.

Pourquoi l'AFSCA ?

Suite aux différentes crises alimentaires qui ont affecté l'Europe et la Belgique ces dernières années, et en particulier la crise de la dioxine, l'Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire a été créée en 2000. Sa mission est de veiller à la sécurité de la chaîne alimentaire et à la qualité des aliments, afin de protéger la santé des hommes, des animaux et des plantes. Elle rassemble des services d'inspection et de contrôle de la chaîne agroalimentaire.

Comment obtenir l'autorisation de l'AFSCA ?

L'AFSCA dresse une liste de points auxquels être attentif pour pouvoir, in fine, implémenter un système d'autocontrôle pour son restaurant scolaire. Mais attention, il ne faut pas confondre autorisation et autocontrôle ; les 2 sont obligatoires mais la première atteste que l'établissement est connu de l'AFSCA et le document doit être affiché ; le deuxième est une obligation légale de gestion du risque à appliquer sur le site.

1. La conception des infrastructures et des équipements. La conception, l'agencement et l'emplacement de la cuisine doit permettre la mise en œuvre de bonnes pratiques d'hygiène. À titre d'exemple, un local qui fait buanderie et cuisine ne correspond pas à ce que l'AFSCA attend. Idem pour une cuisine avec un carrelage cassé : porte d'entrée pour blattes et autres insectes.

L'ensemble des locaux doit être régulièrement nettoyé voir désinfecté.

La gestion de l'espace de la cuisine doit se faire du sale au propre sans retour en arrière afin d'éviter les contaminations croisées. Ainsi il faut prévoir un espace séparé pour la préparation de denrées contaminées.

Les locaux doivent être faciles à laver. Pour ce faire, on privilégiera les surfaces lisses ; pas de plafonds écaillés ; les fenêtres doivent être en bon état. Si on les ouvre, elles doivent être pourvues de moustiquaires et la ventilation de la pièce doit être correcte.

L'éclairage devra être suffisant également et protégé, tout comme les égouts qui seront munis de cloches de protection. Les grilles d'évacuation et les portes seront régulièrement nettoyées.

Les toilettes seront équipées de lavabos et seront sans contact direct avec les locaux de fabrication et de stockage.

2. La réception et le stockage. Les marchandises doivent être contrôlées au moment de la réception : contrôle de la température, de l'état de l'emballage, vérification des dates de péremption, de l'état d'hygiène des équipements de transport ainsi que de l'hygiène personnelle du livreur. Les denrées alimentaires seront rangées sans délais, dans un local propre, en utilisant le système FIFO-FEFO (first in, first out). C'est-à-dire le produit entré le premier dans le stock sera le premier à en être sorti.

3. Traitement et gestion des déchets. Les poubelles seront étanches, imperméables, verrouillables et lavables, évacuées régulièrement, stockées dans un local poubelle. Les poubelles seront lavées, tout comme le local, régulièrement.

4. 5. La lutte contre les nuisibles (insectes) et le nettoyage et la désinfection. Les pesticides seront étiquetés. Les produits désinfectants seront biocides. Ce sont les seuls agréés. Vous trouverez la liste sur www.afsca.be. Les

produits de nettoyage sont rangés dans une armoire fermée. On établira un plan de nettoyage pour la cuisine. Il déterminera pour chaque surface, qui lave, comment, avec quoi, à quelle heure.

6. La qualité des eaux utilisées. L'eau de distribution est potable, elle sera préférentiellement utilisée.

7. La chaîne du froid et du chaud est contrôlée : frigos, comptoir, surgélateur. Pour rappel, le bain-marie ne sert pas à chauffer mais uniquement à maintenir la température. Les denrées alimentaires à chauffer ou à refroidir le sont rapidement pour éviter les températures critiques en dessous de 7°. Elles devront atteindre la bonne température en 2 heures maximum. Pour décongeler un aliment : le placer au frigo pour le lendemain ou dans le micro-ondes, ou dans un four, une poêle ou une casserole pour le cuire directement sans passer par le stade de la décongélation (poisson, légumes). La gestion de la température durant le transport des marchandises est également déterminante.

8. La santé du personnel pour autant qu'elle ait des répercussions sur la sécurité de la chaîne alimentaire sera contrôlée. Les attestations médicales du personnel sont disponibles dans l'établissement.

9. L'hygiène corporelle du personnel : la tenue est adaptée, les mains sont propres et ne portent pas de bijoux, les ongles sont courts et sans vernis, les plaies sont soignées et pansées, les cheveux longs sont attachés et l'interdiction de fumer est respectée.

10. Le personnel est formé pour la tâche à effectuer. Une fois ces dix points mis en pratique, on peut appliquer l'autocontrôle de son activité. C'est-à-dire que l'on va définir, évaluer et maîtriser les dangers qui menacent la salubrité et la sécurité des denrées alimentaires.

Il est conseillé par l'AFSCA de se procurer un guide qui contient l'ensemble des recommandations propres à votre secteur. Il est disponible auprès du VGRB. Chez Dirk Lemaître. Eikenberglaan 23 3020 Winksele. 016/ 48 97 98. vgrb@vgrb.be.

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.

