

Éditorial

Le blog mangerbouger.be a fait peau neuve



L'ETPA de Ciney

L'école technique et provinciale d'agriculture de Ciney est une école particulière. Par le matériel qu'elle offre à ses élèves, le dernier cri en matière d'agriculture. Par sa situation géographique: un véritable petit coin de paradis. Et par ses nombreuses initiatives pour faire bouger et manger mieux sa population estudiantine. À découvrir en page 2.

La boîte à outils

Si vous pensez mettre à profit les vacances de Noël pour lancer dès la rentrée un projet « alimentation », ne partez pas en vacances sans la page 3 de ce numéro. C'est une boîte à outils pratique qui vous donne des adresses et de bonnes combines. Elle vous aidera à trouver comment financer vos projets ou quels livres et adresses de sites utiliser pour démarrer ou prolonger un projet dans votre classe ou votre école.

Label mangerbouger

Peut-être votre école a-t-elle posé sa candidature au label mangerbouger, ou bien pensez-vous postuler l'an prochain ? Alors la page 4 est faite pour vous : vous y découvrirez « les coulisses de l'octroi du label ». Qui décide, sous quels critères, qui a postulé...

La rédaction vous souhaite d'agréables fêtes de fin d'années et vous donne rendez-vous en mars 2008.



Mais tout d'abord, qu'est-ce qu'un blog ? C'est un site formé par une succession de billets émis par des internautes. Souvent, au départ d'un blog, une passion. Que cela soit pour son cheval, pour collectionner ses titres favoris à mettre sur son I-pod ou bien pour partager ses recettes de cuisine. On écrit sur un blog en préservant son anonymat, ce qui permet de donner un avis ou de poser son problème librement, en espérant que d'autres y répondront.

Mangerbouger.be/leblog/ a décidé d'exploiter tous les mois un thème différent concernant l'alimentation et l'exercice physique. Nous commençons avec un sujet fédérateur. En effet, qui n'a pas son mot à dire sur les régimes ? Protéïnés, selon Hatkins, selon Montignac, régime-soupe, régime ananas et j'en passe. Tous les mois, nous résumons en quelques lignes ce qu'il y a à savoir sur le sujet et nous éditons un vrai/faux en rapport avec le thème. Vous pouvez poster vos billets ce mois-ci sur les régimes : une diététicienne répondra aux différents problèmes posés. Attention, ce n'est pas un diagnostic sur mesure. Les questions seront regroupées et il y sera répondu de manière générale. Nous vous invitons à visiter le blog avec vos élèves, c'est un bon exercice de rédaction et puis vous pourrez ainsi tordre le cou à quelques fausses vérités.

« Tartine maligne »

Partant du constat que 80% des enfants mangent un repas tartines, le PSE de Saint-Ghislain s'est attelé à l'amélioration du lunch des enfants en leur proposant des compléments, soit en produits laitiers, soit en fruits ou en légumes, pour composer un repas équilibré. Ce projet est axé sur la communication avec les parents à travers des fiches mais aussi à travers des rencontres avec les directions d'écoles. Le PSE s'est adapté à chaque réalité de terrain, le budget est modeste et le projet est destiné à voler très vite de ses propres ailes.

Sommaire

Page 1 – **Éditorial** Le blog mangerbouger.be a fait peau neuve

Page 2 – **Les initiatives locales :**

- L'école Technique Provinciale d'Agriculture de Saint-Quentin à Ciney : une école pas tout à fait comme les autres
- L'intercommunale de Santé Harmegnies-Rolland à Saint-Ghislain: « Tartine Maligne »

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

Une boîte à outils utile : livre, revue, formation, jeu...

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

Octroi des premiers labels mangerbouger aux écoles.

Les initiatives locales



Saint-Quentin, une école pas tout à fait comme les autres...

Saint-Quentin, l'école technique provinciale d'agriculture de Ciney, est une école secondaire « différente » : bon nombre de ses élèves savent déjà ce qu'ils feront plus tard. Quatre sur dix sont enfants d'agriculteur et désirent acquérir les bases nécessaires pour reprendre l'exploitation familiale. L'école a également la particularité d'accueillir plus de 50 % d'internes, car les élèves viennent de toutes les provinces pour y suivre leurs études : Hainaut, Liège, Namur, Luxembourg.

La course aux sciences

C'est d'ailleurs de l'internat, et plus précisément d'un éducateur, Jean-Paul Houart, qu'est venue l'idée un peu folle d'allier dans une même journée sport, science et santé. La course aux sciences était née ! Depuis 2001, l'école accueille pour cette journée 500 élèves de 5^e et 6^e primaire des écoles environnantes. Les animations sont préparées en partenariat avec les services PSE, PMS, de médecine sportive, d'éducation à la santé, avec l'ADEPS, les Fédérations sportives scolaires et Handicap international, mais aussi avec le soutien de la Province de Namur et de la Communauté française via le PPAS (politique de promotion des attitudes saines).

Ce qui a été réalisé

L'école s'est appuyée sur ce beau partenariat pour lancer depuis deux ans un vaste programme : « mangeons sain – mangeons malin ». À l'origine de la sensibilisation, un groupe d'élèves s'est rassemblé autour de cette problématique qu'est l'alimentation saine et a lancé une vaste enquête reprenant les habitudes alimentaires de la population scolaire (700 jeunes en tout). Vous trouverez les résultats de l'enquête sur le site mangerbouger.be. Des fontaines à eau ont été installées dans les cours de récréation. Pendant trois semaines, les menus ont également été goûtés et cotés. A la suite des résultats, les diététiciennes du Service PSE et du CPMS se sont alors attelées à la supervision des menus. Le personnel de cuisine a suivi et apprécié les ateliers cuisine organisés par la Communauté française.

Ce qui reste à faire....

Les projets ne manquent pas. Une partie de la cotation des menus portait sur le cadre de la restauration, et il a été décidé de décorer le restaurant scolaire en y installant des panneaux imagés portant des slogans forts. La pyramide alimentaire figurera aussi dans le restaurant, histoire d'allier la théorie à la pratique. Des diététiciens interviendront dans certains cours. Les activités physiques seront renforcées pour les activités extrascolaires ; un salad-bar sera installé. Notons que des fruits sont déjà offerts gratuitement aux repas. Et les distributeurs de boissons gazeuses seront progressivement supprimés.

Tartine maligne

Le Service de promotion de la santé à l'école « Harnegnies-Rolland » a en charge 50 écoles réparties sur cinq communes.

À l'origine du projet, un constat : 80% des élèves mangent un « repas tartines ». Améliorons donc celui-ci en rééquilibrant les apports nutritionnels tout en tenant compte de la collation de 10 heures. Comment ? En offrant un kit aux élèves des « repas tartines ». L'ensemble comprend un plateau, un bol, des couverts colorés, et propose une soupe et un fruit, ou une soupe et un laitage, suivant ce qui a été consommé à 10 heures et ce qui le sera à 16 heures.

Le Centre de santé a décidé d'être initiateur de projet et a lui-même demandé à cinq écoles pilotes dans cinq communes différentes, de tester ses « tartines malignes ».

Le bon de commande de ces compléments aux tartines s'accompagne d'une fiche destinée aux parents ; différente chaque semaine, elle reprend des conseils pratiques pour une alimentation saine. La première semaine, on présente le projet, les semaines suivantes, on aborde les fruits, les légumes, l'eau, le contenu de la boîte à tartines, la santé des jeunes. De plus, le Centre de santé a pu acheter quelques frigos pour assurer la fraîcheur du repas.

Une des richesses de ce projet, c'est qu'il s'adapte à chaque école et à chaque « catering », car les cinq écoles sont fournies par cinq entreprises différentes. Quatre infirmières scolaires et la directrice se sont réparti les écoles : c'est pourquoi chaque projet a son rythme et sa spécificité.

Communication renforcée

En plus d'un courrier adressé aux parents, des « réunions tartines » sont mises en place dans chaque école-pilote par les infirmières du Centre de santé pour diffuser l'information relative au projet. Les « commissions santé » installées dans les écoles assurent également un bon relais de l'information même si leur nombre et leur dynamisme sont très variables d'une école à l'autre. Le projet a été présenté aux parents, au personnel d'encadrement, aux échevins et aux acteurs en promotion de la santé. Un logo renforce l'identité du projet.

Budget

Le projet « tartines malignes » a été soutenu par la Fondation Roi Baudouin, le reste du financement ayant été trouvé auprès de l'APAQ-W (Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité) ainsi que par la contribution personnelle du Centre pour 1/5 temps. Ce centre de santé bénéficie d'une large expertise en élaboration et diffusion d'outils de promotion de la santé et d'un solide réseau de partenaires « santé » (Interreg, OSH, autres Services PSE de la région, CLPS, les différentes communes), ce qui sans aucun doute aide à la bonne marche du projet.

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 boîte à outils utile : livre, revue, formation, jeu...

Cette fois-ci, c'est nous qui allons vous donner des pistes...

Vous voulez démarrer un projet alimentation ?

- À petite échelle pour votre classe ?
- En concertation avec les autres instituteurs/trices de votre degré ?
- Dans le cadre du projet d'établissement ?
- À l'échelle de la commune ?

Vous avez commencé par vous réunir pour déterminer que faire, avec quels objectifs, pour quelle durée. C'est la partie la plus importante puisqu'elle va conditionner tout le reste du projet. Vous pouvez dès ce stade-là mettre des partenaires autour de la table ; ils vont vous permettre d'avoir une vision plus globale du projet. Les Services PSE, PMS et CPMS peuvent vous aider à ouvrir d'autres portes auxquelles vous n'auriez pas pensé. Les Centres locaux de promotion de la santé (CLPS) peuvent aussi vous soutenir dans l'élaboration de ce projet. La liste des CLPS, PSE et CPMS se trouve sur le site www.mangerbouger.be (à « adresses utiles »).

Le projet une fois défini, à quelque échelle que ce soit, il s'agit de dégager des moyens pour le mettre en application. Cela va permettre de mobiliser l'équipe éducative.

Voici quelques pistes :

- Pour les écoles de la Région Wallonne, surfez sur le site de l'APAQ-W (www.apaqw.be), cliquez sur « BonApp'Academy » et là, en remplissant un formulaire, vous pouvez obtenir « une aide aux petits-déjeuners et autres collations-santé » limitée à 300 euros par an et par école. Le même type d'aide est offert aux mouvements de jeunesse pendant l'été avec un maximum de 500 euros par camp.
- Pour les écoles de la Région Bruxelloise, surfez sur le site de la COCOF (www.cocof.iris-net.be), cliquez sur « animation et projet d'écoles » ; vous pourrez télécharger la demande de subvention pour l'appel à projet proposé annuellement. Il est disponible en début d'année et doit être rentré pour le 31 mai.
- Au niveau de la Communauté française, tous les appels à projets (ateliers du goût,

ateliers cuisine, cantines de qualité, label des écoles...) sont disponibles sur www.mangerbouger.be. Deux conseillers en alimentation saine sont également à votre disposition pour répondre à vos interrogations.

- La Fondation Roi Baudouin lance régulièrement des appels à projets à destination des écoles ; n'hésitez pas à vous inscrire à leur e-news, vous serez ainsi avertis régulièrement des nouveaux projets.
- Sollicitez votre commune ! Outre l'Echevin de l'Enseignement, rencontrez celui de la Jeunesse ou de la Participation ; il peut vous octroyer éventuellement un petit subside, mais il peut à coup sûr vous mettre en relation avec une association, vous signaler une opportunité, dégager un local, vous faire bénéficier des services de l'imprimerie...
- L'association de parents, le Conseil de participation peuvent également soutenir votre projet et les CLPS, vous aider à remplir ces différents appels à candidature.

Tout cela va-t-il me prendre du temps ?

OUI ! N'est-ce pas du temps pris sur celui, déjà trop restreint, consacré aux apprentissages ? Que fait-on des enfants pendant ce temps ? Comment motiver mes collègues à entreprendre cette démarche avec moi ? Comment mobiliser mon équipe déjà si fragile ? Comment communiquer avec les parents pour qu'ils nous accompagnent dans ce projet ? Comment durer ? Comment empêcher le soufflé de retomber ? Comment attiser la flamme ?...

Tous ces écueils font partie de la construction d'un projet. L'expérience nous montre qu'un partenariat fort est un gage de réussite. Le leadership de la direction sera aussi déterminant ; il devra être orienté sur le mode participatif, un style trop autoritaire n'encouragera ni l'autonomie ni la communication au sein de l'école. Ces deux valeurs sont fondamentales pour la réussite du projet.

L'évaluation

Par la suite, il faudra évaluer le projet. C'est une étape nécessaire pour transformer les constats en progrès qualitatifs. L'évaluation portera sur le processus plutôt que sur des

résultats quantitatifs : en effet, comment mesurer un meilleur climat au sein de l'école ? Des outils existent pour vous aider à évaluer votre projet, contactez votre PSE (nous reviendrons dans un prochain numéro sur l'évaluation proprement dite).

Les bibliothèques

Les bibliothèques sont précieuses pour sensibiliser les élèves à un sujet. Voici par exemple trois livres sélectionnés par la bibliothèque des Riches-Claires. Ils concernent trois tranches d'âges différents.

L'alimentation

Dr. Françoise Rastoin-Faugeron, Ed. Nathan (collection En grande forme) 2002 France. 6-8 ans

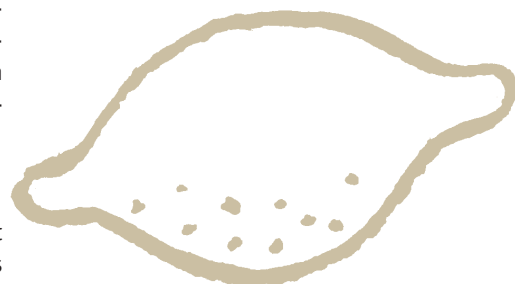
Sais-tu vraiment ce que tu manges ?

Nadia Benkakhel, Ed. Milan jeunesse (collection Essentiels Milan Junior) 2003 France. 8-10 ans

Notre nourriture : aliments, culture et santé

Laura Buller, Ed. Gallimard (collection Les yeux de la découverte) 2005 France. 10-12 ans et plus

Et il n'y a pas que les bibliothèques. Les CLPS possèdent des centres de documentation où vous pouvez par exemple vous procurer des mallettes pédagogiques. Pour trouver d'autres outils, nous ne saurions trop vous conseiller le site de pipsa (www.pipsa.org), qui vous propose un large choix. Testés par un groupe d'experts, ils sont classés par thématiques, et le site vous indique, outil par outil, ce qu'ils coûtent, où les trouver, etc.



Quoi de neuf du côté du Plan ?



Le label mangerbouger nouveau est arrivé !

En décembre 2007, un **label récompense les écoles actives dans le développement de projets d'alimentation saine et d'activité physique**. Les écoles qui ont posé leur candidature se retrouvent équitablement réparties à travers l'ensemble des réseaux, de la maternelle au secondaire en passant par les internats et l'enseignement spécialisé. Quarante pourcent des écoles candidates ont déjà participé à un des projets du « Plan Attitudes Saines » : cela va de l'atelier du goût aux ateliers cuisine, en passant par la formation théorique pour les cuisiniers, le passage d'un des conseillers en alimentation saine ou bien encore le projet « collectivités scolaires de qualité » avec l'asbl Bioforum.

Gageons que ce qui motive les écoles, c'est une reconnaissance des efforts fournis par l'équipe mais aussi un fleuron pour l'établissement à l'heure où les parents sont de plus en plus soucieux de l'offre alimentaire proposée par l'école et de sa cohérence avec des objectifs pédagogique, éthique et écologique.

Cinquante-six écoles ont remis un dossier fouillé d'une quinzaine de pages. Celui-ci les invitait à détailler les actions entreprises et la manière dont elles s'intégraient dans le projet d'établissement, mais aussi à réaliser un cadastre complet de l'offre alimentaire proposée par l'école et à préciser le cadre dans lequel est proposée l'alimentation. Une attention toute particulière a été apportée à l'accès à l'eau de distribution et à la présence de distributeurs de snacks sucrés et salés. La deuxième partie du dossier portait sur l'activité physique : quelles sont les actions menées pendant les cours et durant le temps libre, l'accès à celles-ci et à l'équipement de la cour de récréation.

Le dossier interrogeait l'établissement sur les partenariats qu'il avait pu tisser afin d'améliorer l'alimentation et/ou l'activité

physique. Les partenaires suggérés sont un service PSE, un centre PMS, un CLPS, une école de devoir, une association de parents, le conseil de participation etc.

Un autre aspect développé est le respect de l'article 41 du Pacte scolaire (« Toute activité et propagande politique ainsi que toute activité commerciale sont interdites dans les établissements organisés par les personnes publiques et dans les établissements d'enseignement libre subventionnés. »). Ce sont les activités commerciales qui sont ici visées.

Enfin, le questionnaire aborde le développement durable en questionnant le chef d'établissement sur le tri et la réduction des déchets alimentaires.

Vous l'aurez constaté, l'ensemble des thématiques abordées par ce questionnaire est large et il est quasiment impossible à une école de répondre positivement à tous les points. Rassurez-vous, ce n'est pas le but, ce questionnaire se veut aussi une « check-list » présentant toutes les facettes d'un projet alimentaire. Il est à noter que le dossier a été rédigé par un groupe de travail composé de représentants du Sport, de la Santé et de

l'Enseignement, mais aussi, un Service communautaire en Promotion de la Santé (l'APES-UIg), de PSE (Promotion de la Santé à l'école), de CLPS (Centre local de promotion de la santé), de centre PMS (Psycho Médicaux Sociaux), d'associations, d'un représentant des cuisines de collectivité et de diététiciens.

Le questionnaire ainsi que le cahier des charges l'accompagnant a été envoyé à tous les établissements scolaires en mars, le dossier devait être rentré à la mi-mai. Depuis, un groupe de travail (voir plus haut) a planché sur les critères de sélection à établir pour « juger » de la pertinence d'accorder ou non un avis positif à la demande. La sélection s'est réalisée en trois phases. Lors de la première, des rapporteurs, deux par dossier, ont été chargés de lire et d'analyser les formulaires de candidature sur base des critères établis. Dans un second temps, les conseillers en alimentation saine visitent chaque école pour vérifier et compléter l'information écrite. Enfin, la troisième étape la Commission d'attribution examine les avis et sélectionne les écoles « mangerbouger ».

Le label est accordé pour une année, renouvelable lors du prochain appel à candidatures.

Les 56 écoles, qu'elles soient labellisées ou non, recevront de la Commission une série de suggestions en matière d'attitudes saines. La liste des écoles récompensées sera consultable sur le site mangerbouger. N'oublions pas qu'un des objectifs de ce label est d'encourager les autres écoles à développer de tels projets. Donc n'hésitez pas à les contacter pour obtenir des trucs et astuces pour bouger et manger mieux dans votre propre établissement. De quoi être prêt, l'an prochain, à vous porter candidat au label 2008 !

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 de la Ministre-Présidente et Ministre de l'Enseignement obligatoire et de la promotion sociale, de la Ministre de l'Enfance, de l'Aide à la jeunesse et de la Santé et du Ministre 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.

