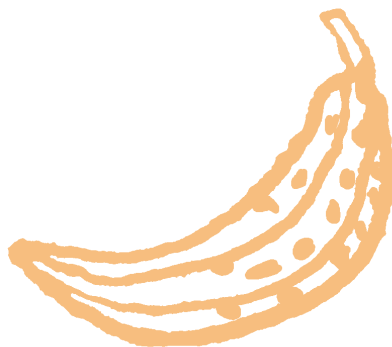


Éditorial Des projets plein les poches pour la rentrée !



Des conseillers à l'écoute !

On vous l'avait dit : le plan donnera lieu à des réalisations concrètes ! Après avoir tiré les enseignements de l'état des lieux des cantines (recommandations sur le site mangerbouger.be), deux conseillers en alimentation saine sillonnent les villes et villages en Communauté française pour soutenir, guider et accompagner les directeurs, enseignants et gestionnaires de cantines scolaires dans leur projet alimentation saine. Pour tout savoir sur leurs missions et objectifs, découvrez-les en page trois.

Une formation pour les cuisiniers

Des cuisiniers d'établissements scolaires et d'internats nous contactent souvent pour recevoir de nouvelles idées de menus ou pour nous demander comment transformer leurs menus habituels en menus sains et diététiques. Une formation leur est spécialement consacrée : un module de 25 heures commence en octobre et se renouvelle jusqu'en mars. La formatrice promet de répondre à toutes les questions, d'apporter des conseils et de nouvelles idées de menus.

Cette formation est gratuite, ne tardez pas à vous y inscrire. Vous trouverez toutes les informations utiles en page 4.

Nous avons épinglé pour vous deux projets d'écoles très attachants en page 2. N'hésitez pas à les contacter, si vous voulez vous inspirer de leur expérience ou simplement leur témoigner votre intérêt.

Appel à projets « Bien manger à l'école »

Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues quand il s'agit de s'atteler à une juste cause ! Ainsi, la Fondation Roi Baudouin lance un appel à projet « Bien manger à l'école ». Il s'agit de soutenir financièrement tout projet qui vise à améliorer l'offre d'alimentation dans l'école. Cela peut concerner les repas chauds, les repas tartines, les boissons, les collations, le goûter... Seule restriction, les projets doivent être concrets : pas de projets d'information, de formation et de sensibilisation mais des projets qui améliorent la qualité nutritionnelle de l'alimentation proposée aux enfants. Peuvent introduire ce dossier : les écoles, internats, organismes de promotion de la santé ainsi que toute association non-commerciale. Vous avez jusqu'au 15 décembre pour répondre à l'appel à projets. Vous pouvez

télécharger celui-ci sur le site www.kbs-frb.be ou téléphoner au 070/ 233 065 en mentionnant le n° de référence de l'appel J21-F.

Vos réalisations

N'hésitez pas à nous signaler le projet alimentation et/ou exercice physique de votre école, nous nous ferons un plaisir de vous rencontrer et d'écrire un article sur vos activités. De la même manière, si vous voulez nous faire partager des ouvrages bien conçus, des adresses utiles ou des personnes ressources, nous les ajouterons au site mangerbouger.be. Vous avez déjà été nombreux à le consulter, n'hésitez pas à y retourner, il évolue constamment et des rubriques « enseignant », « professionnel », « moins de douze ans » et « plus de douze ans » vous interpellent plus directement.

Sommaire

Page 1 – **Éditorial :**

Des projets plein les poches pour la rentrée

Page 2 – **Les initiatives locales :**

- *Découverte des goûts et des saveurs*

Institut les Bengalis – Enseignement spécialisé à Mouscron

- *J'apprends à bien déjeuner avec Barnabé*

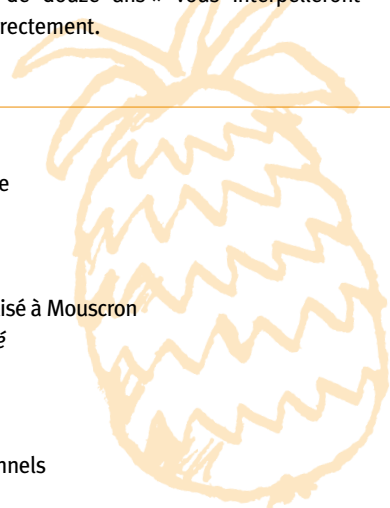
Ecoles communales de Jurbise

Page 3 – **Quoi de neuf du côté du Plan ?**

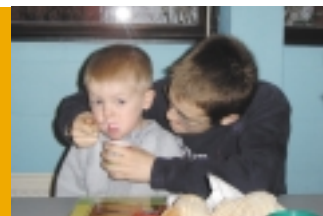
Mise en place de deux conseillers nutritionnels

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

Organisation de formations continuées pour les personnels de cuisine



Les initiatives locales



Découverte des goûts et des saveurs

INSTITUT LES BENGALIS – ENSEIGNEMENT SPÉCIALISÉ A MOUSCRON

Cette école est destinée à des enfants de 2,5 à 13 ans de type 1 (présentant une arriération mentale légère) et de type 2 (présentant une arriération mentale de modérée à sévère). Le corps enseignant et les responsables de cette école ont pris à bras la problématique de l'alimentation car de nombreuses recherches¹ ont constaté que la prévalence de l'obésité était plus élevée chez les personnes mentalement handicapées que chez celles qui ne présentaient pas de handicap mental. Les causes sont principalement un apport calorique trop important combiné à une activité physique réduite. Quelques projets « alimentation » ont vu le jour aux Bengalais pour accompagner la volonté de l'école de manger sereinement des produits plus sains et plus variés.

1. La collation « fruits pour tous »

Ce projet est né suite à une réunion du Conseil de participation où représentants du PSE, du PMS, des enseignants, puéricultrices et parents ont proposé d'organiser l'achat d'un fruit par mois pour tous les élèves.

2. Installation de frigos pour les pique-niques des élèves

Trois frigos ont été mis à leur disposition pour qu'ils puissent y ranger leurs boîtes à tartines.

3. Modification à la cantine

Le repas était un moment éprouvant pour les enfants : les grandes tables surpeuplées étaient bruyantes ; les enfants qui avaient fini de manger depuis longtemps s'ennuyaient tandis que d'autres devaient se dépêcher d'avaler leur repas ; les portions dans les assiettes étaient les mêmes pour tous, quels que soient l'appétit et les préférences. Tout a désormais changé : les repas sont servis en trois services au lieu de deux ; on a pu disposer de petites tables pour 6 élèves ; les enfants vont se servir selon leurs goûts et leur appétit ; les enseignants peuvent être plus attentifs aux comportements des enfants.

4. Festival « découverte des goûts et des saveurs »

En 2005, un grand jeu regroupe tous les enfants de l'école autour du thème « les fruits ». Vingt groupes d'enfants, tous âges confondus, ont participé aux ateliers proposés. Les enfants avaient aussi l'occasion de goûter des fruits. Cette année, c'est au tour des légumes (voir photos).

Le bilan des actions menées est positif puisque les élèves apportent plus de fruits pour les pique-niques ou les collations. De « Petites infos des Bengalais » informent régulièrement les parents du projet santé, ils sont encouragés à poursuivre ces actions chez eux. Des échanges entre certaines classes ont été favorisés : l'occasion de partager un petit-déjeuner équilibré ou un repas de fête.

¹ Programme d'apprentissage de nouvelles habitudes alimentaires pour personnes handicapées mentales corpulentes, AFRHM, 1999, pp. 13-19.

J'apprends à bien déjeuner avec Barnabé

LES ÉCOLES COMMUNALES DE JURBISE

Julie, la diététicienne

L'état des lieux des cantines et restaurants scolaires a mis en évidence combien la présence d'une diététicienne au sein d'une école avait un impact positif sur l'alimentation des élèves. La commune de Jurbise a anticipé ce constat puisqu'elle a engagé Julie Lepape dès août 2004 pour les trois écoles communales d'Herchies, Erbisoeul et Masnuy-Saint-Jean. Au total plus de 1000 élèves sont bénéficiaires des activités que met en place Julie.

Les autorités communales de Jurbise ont souhaité lancer une première opération « Petits-déjeuners sains et malins ». Des questionnaires ont alors été envoyés à tous les parents afin d'évaluer leurs envies et leurs besoins en terme d'alimentation.

Des déjeuners plantureux à 1 € !

Soutenus par l'APAQ-W, les petits-déjeuners se déroulent une semaine par mois dans chaque école de la commune. Un petit-déjeuner buffet au prix de 1 euro est proposé aux enfants de la première maternelle à la sixième primaire de 7 h 00 à 8 h 30 min. Julie conseille les enfants dans leur choix en leur expliquant les « vertus » des aliments. Le choix est vaste : fruits frais, jus de fruits, céréales, pain, confiture, lait, yaourt... et le choco une semaine sur deux, après janvier seulement !

Les changements ne se font pas attendre

Les améliorations sont vite observables. D'abord le feed-back des parents : « le dé clic s'est fait, maintenant il déjeune ! ». Les enfants osent de nouvelles combinaisons comme mélanger le yaourt aux céréales. Les comportements sont conviviaux : les « grands » de sixième aident les « bébés » de maternelle. « On prend son temps, on est comme au restaurant, la journée commence bien ! »

D'autres projets...

Des activités et des jeux sont organisés à la demande des enseignants sur l'importance de l'alimentation équilibrée, la composition des collations ou la pyramide alimentaire. *J'apprends à bien déjeuner avec Barnabé* pour les maternelles décliné en jeu de rôle pour les primaires.

L'année dernière, grâce au succès des petits-déjeuners malins, la commune a pu installer des fontaines à eau dans les trois écoles. Et le prochain grand défi de Julie est l'organisation d'un magasin de collations saines, un vrai projet d'école, où de la première à la sixième primaire, tout le monde sera acteur, dans la mesure de ses compétences.

Vous trouverez sur le site www.mangerbouger.be des articles plus développés concernant ces initiatives ainsi qu'un plus grand choix de photos.

Quoi de neuf du côté du Plan ?



Mise en place de deux conseillers nutritionnels

Depuis janvier 2006, deux postes de conseiller en alimentation saine ont été créés pour l'ensemble des établissements d'enseignement de la Communauté française, tous réseaux confondus. Ces conseillers ont pour mission d'aider ou d'inciter les responsables des restaurants scolaires à améliorer les qualités nutritionnelles et diététiques des repas et d'accompagner les enseignants dans la conception de projets d'éducation à l'alimentation.



Voici les missions telles qu'elles sont décrites dans le plan. Qu'en est-il en pratique ? C'est ce que nous avons essayé de découvrir en allant à la rencontre des deux conseillers.

Benoît Rousse et Jean-Marie Dessard sont tous deux du métier : l'école hôtelière de Libramont pour l'un, celle de Liège pour l'autre. Ils ont ensuite accumulé des années de pratique dans des restaurants comme cuisiniers où ils se distinguent tous les deux. Jean-Marie Dessard entre plusieurs fois dans le Guinness Book des records pour son talent en ornementation culinaire et spécialement en peinture sur chocolat. Ils ont enseigné de nombreuses années et sont maintenant, à temps plein, conseillers en alimentation saine pour le Plan de promotion des attitudes saines. Nous les avons rencontrés.

Deux conseillers pour 2600 écoles, c'est peu !

Oui, et c'est pour cela que, nous basant dans un premier temps sur l'état des lieux des cantines, nous avons sélectionné la visite des écoles par province pour rentabiliser au mieux notre temps. Et puis, en rencontrant les responsables des établissements scolaires, le bouche à oreille a fonctionné et nous avons

été ainsi de projet en projet. Nous avons pris connaissance de projets et de partenariats communaux, provinciaux, mais aussi d'actions menées par des Services PSE, par des Centres Locaux de Promotion de la Santé et par des associations travaillant avec des écoles sur le thème de l'alimentation.

Quel est votre rôle auprès des écoles ?

Il est évident que nous ne pourrions pas soutenir la réalisation concrète d'un projet dans chaque école, nous n'en avons pas le temps. Notre rôle est plutôt de conseiller directement quand nous le pouvons mais surtout de mettre les bonnes personnes en contact pour faciliter la réussite d'un projet. Globalement, nous espérons, dans chaque école visitée, sensibiliser au problème de santé et au rôle que peut jouer l'école autour de cette problématique. C'est la théorie des petits pas, nous sommes conscients de la limite de notre pouvoir. Nous ne disposons pas de fonds spécifiques pour aider une école, par exemple, à rénover sa cantine ou à offrir un fruit par jour à chaque élève. Mais nous pouvons conseiller, mettre en relation et informer les gestionnaires d'établissements scolaires et de cantines scolaires.

Avez-vous une sorte de canevas de visite d'école ?

Oui, nous explorons quatre grands thèmes dans nos visites.

1. Amélioration de la qualité des repas servis en restauration scolaire. Nous incitons les cuisiniers à s'inscrire à la formation continue qui débute en octobre à Namur (voir page 4).
2. Inciter à la consommation d'eau de distribution à table et au cours de la journée. Nous sommes parfaitement conscients que les fontaines à eau ne sont pas à la portée de toutes les écoles. Cependant, nous estimons qu'un

robinet accessible toute la journée dans un endroit propre ne constitue pas une demande extravagante. Reste aux enfants à emporter un gobelet ou une gourde à l'école tous les jours.

3. Améliorer l'offre de collations saines. Cet axe-là semble plus simple : beaucoup d'écoles ont déjà travaillé sur ce thème et le changement comporte moins de contraintes logistiques, économiques et institutionnelles.

4. Assainir l'offre des distributeurs. Nous préférons être modestes dans nos aspirations même si nous plaçons pour la disparition pure et simple de tous les snacks sucrés et salés qui sont déjà mis suffisamment à l'honneur partout dans notre société. Cependant, dans un premier temps, nous incitons les directions d'écoles à exclure les chips et boissons gazeuses sucrées des distributeurs et à favoriser l'offre des fruits.

Transversalement à ces 4 thèmes, nous écoutons les actions concrètes que les écoles ont eues, réalisées ou vont réaliser pour examiner où peut se situer notre aide.

Avez-vous des projets pour les écoles ?

Oui, nous sommes occupés à travailler à l'élaboration d'un label de qualité octroyé aux écoles qui répondent à une charte de qualité.

Peut-on venir frapper à votre porte ?

Pas besoin de frapper, celle-ci est grande ouverte. Nous pouvons toujours sur simple demande de votre part, vous rencontrer et vous aider dans votre projet. Dans la mesure de nos moyens, cela va sans dire !

Nous contacter :

Benoît Rousse : 0497/54 22 61

Jean-Marie Dessard : 0477/57 70 88

Direction Générale de l'enseignement obligatoire, Plan Alimentation saine 1, rue A. Lavallée (bureau 3F344) 1080 Bruxelles. 02/ 690 84 44



Quoi de neuf du côté du Plan ?



Organisation de formations continuées pour les personnels de cuisine

Voici ce qu'on peut lire dans le Plan de promotion des attitudes saines :

« Afin d'amener les responsables et les personnels de cuisine à intégrer des critères diététiques ou nutritionnels dans la conception et la préparation d'un repas, des formations en diététique et nutrition leur seront proposées en partenariat avec l'Enseignement de Promotion sociale dès la rentrée scolaire 2006-2007. Cette formation sera basée sur le module de « diététique » qui existe actuellement dans l'enseignement de Promotion sociale. Des concertations avec les Fédérations de Pouvoirs organisateurs et les secteurs professionnels seront menées afin d'inscrire cette problématique dans le cadre de la refonte des décrets relatifs à la formation en cours de carrière ».

A qui cette formation est-elle adressée ?

Vous êtes nombreux à nous écrire pour nous témoigner votre difficulté à trouver chaque jour de nouveaux menus. Vous devez faire face à de multiples contraintes : composer des menus équilibrés et sains, vous adapter aux goûts des jeunes, ne pas dépasser le budget prévu, et surtout gérer tous les impondérables organisationnels.

Cette formation vous permettra de rencontrer des collègues ; elle sera l'occasion de rafraîchir certaines de vos connaissances ; vous repartirez avec un nouveau stock de menus équilibrés. Mais surtout, la formatrice répondra à toutes les questions pratiques pour lesquelles vous n'avez pas toujours les réponses.

Quelles modalités pour s'inscrire ?

Cette formation aura lieu dès le mois d'octobre et jusqu'en mars 2007. Elle comprendra 25 heures de cours dispensés à de petits groupes de cuisiniers (15 maximum) durant 4 mercredis de 14 à 19h. Cette formation est entièrement gratuite (hormis l'achat

du syllabus dont le coût est de 5 €). Le premier et le dernier module se donneront à Namur, au CEFOR (à 10 minutes de la gare), les autres en Province de Liège et dans le Hainaut. Pour en savoir plus, contactez les conseillers en alimentation saine (voir coordonnées page 3).

CV express de la formatrice

Côté formation académique, Danielle Halleux cumule un graduat en diététique, une licence en sciences de la santé publique mais aussi une formation de traiteur, restaurateur et organisateur de banquet et un DAP (diplôme d'aptitude pédagogique). Côté pratique professionnelle, ce prof hors-norme a été responsable pendant plus de 16 ans du service de diététique des cliniques Mont-Godinne ; elle a aussi reçu en consultation privée, et c'est depuis 1988 qu'elle est professeur de diététique au CEFOR à Namur.

Quel contenu ?

Le syllabus de diététique destiné aux élèves de dernière année de formation « Traiteur, restaurateur, et organisateur de banquet », que Danielle Halleux a réalisé, servira de base mais il sera augmenté des rations nutritionnelles enfant – adolescent, d'un résumé des normes HACCP¹, de fiches de menus équilibrés, des différents modes de cuisson pour réduire les matières grasses. Le cours est raconté comme une histoire que l'on peut interrompre au fil de ses questions. « *Ce sera vivant, car ils sont tous du métier !* »

Ce que la formatrice aimerait que « ces étudiants » retiennent...

1. Les critères de fraîcheur des produits (FIFO²)
2. Les techniques de cuisson appropriées aux produits (*une boulette de viande peut se cuire au four elle ne sera ni sèche ni trop cuite, rien ne sert de sortir la sauteuse et la matière grasse pour la cuire*).
3. L'hygiène à travers des manipulations (*les enfants sont une population à risque comme les personnes âgées ou malades*).
4. La notion d'équilibre à chaque repas (*ainsi il faudrait inviter le pain à table car nous manquons de féculents dans nos repas*).

Nous vous avons présenté en pages 3 et 4 des démarches pratiques, mises en place par le Gouvernement de la Communauté française, pour la promotion d'attitudes saines en matière d'alimentation à l'école. Les personnes ressources (page 3) et la formation (ci-dessus) partent de vos pratiques et de vos difficultés au quotidien pour trouver des solutions, ouvrir des pistes, entreprendre de nouvelles actions.

¹ HACCP signifie Hazard Analysis and Critical Control Points. C'est un moyen pour l'industrie de contrôler et de prévoir les éventuels problèmes, et d'assurer la qualité du produit par le contrôle continu de la production plutôt que de détecter seulement les problèmes à la fin de la chaîne.

² First in, first out. Premier arrivé, premier sorti. A appliquer à toutes les matières premières.



Les axes primordiaux à privilégier

- > Réhabiliter les pâtes et les céréales
- > Remettre les fruits et légumes à leur juste place
- > De l'eau à profusion !
- > Retrouver les produits de saison, plus goûteux, moins chers et plus écologiques !

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

