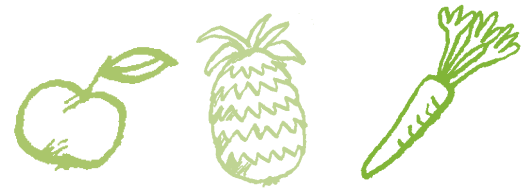


Éditorial Des paillettes qui restent !



On dit les adolescents « perdus » pour l'alimentation saine et pourtant, au Lycée technique et commercial de Soignies, l'alimentation saine est « Le » projet de l'année. Petit-déjeuner pour tous, raid d'orientation. La notion bien manger- bien bouger est intégrée. Ici ce sont les grands qui éduquent de plus jeunes aux dangers de la malbouffe et au bienfait de l'exercice physique.

Gestionnaires de cantines, enseignants, parents : tous se plaignent de l'exode de « leurs grands » hors de l'école sur le temps de midi. Ils ne mangent plus les tartines de maman parce que, dans la rue, c'est malcommode, et puis « ça craint » face aux copains. Il ne vont plus aux repas chauds parce que « si c'est pour se retrouver avec les profs ou avec les bébés de première : non-merci ! » Comment concilier demande d'espaces de liberté légitimes et alimentation saine ? Les nutritionnistes s'alarment : les adolescents ont trop souvent recours aux fast-foods et friteries pour s'alimenter. Nous vous avons interrogés en vous demandant d'imaginer des alternatives à la friterie du coin de la rue. Vous le verrez, les idées ne manquent pas...

Un grand chef dans la cantine !

Une formation théorique pour les gestionnaires de cantines vous a été présentée dans le Journal des écoles n° 2. Ce numéro vous propose de mettre en application, avec un grand chef, les cours de Madame Halleux. Celui-ci vous permettra de vous ré oxygéner, d'apporter quelques paillettes dans votre quotidien. Pour que cette expérience puisse être facilement transposable au quotidien, le chef coq cuisinera avec vous, dans votre cuisine, avec les ingrédients que vous commandez habituellement. Il vous apportera de nouvelles combinaisons, des modes de cuissons inhabituels, de nouvelles recettes.

Des ateliers du goût

Les enfants aussi auront droit à des cadeaux puisque 120 ateliers du goût sont prévus pour l'année 2007. Des ateliers du goût pour apprendre qu'un aliment s'apprécie avec le nez, les yeux, les mains et la bouche. Les grands chefs viendront dans les classes faire découvrir de nouvelles saveurs, mais aussi raconter aux enfants du primaire la fabuleuse histoire de l'alimentation (voir page 4) !

Vous commencez à organiser les classes vertes 2007 ? Si vous avez envie de changer de lieu et de thématique, pensez aux fermes d'animation. Des professionnels pourront explorer avec votre classe des sujets sélectionnés par vous (l'alimentation, l'écologie, le cycle de la vie, l'eau, etc.). Apprendre tout en s'amusant, n'est-ce pas le rêve pour tout élève et enseignant ?

Sommaire

Page 1 – **Éditorial** : Des paillettes qui restent !

Page 2 – **Initiatives locales** :

- *Le petit Foriest* : du blé au pain

Centre d'éducation à l'environnement de la Commune de Woluwé-Saint-Lambert

- *Le premier degré sensibilisé par les grands de 4^e*

Lycée technique et commercial de Soignies

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

Comment empêcher les jeunes de manger « des crasses » le midi ?

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

Les ateliers du goût : didactique, ludique et convivial



Les initiatives locales



Le petit Foriest : du blé au pain les grands de 4^e Centre d'éducation à l'environnement de la Commune de Woluwé-Saint-Lambert

Il n'est pas toujours facile de développer dans sa classe un projet centré sur l'alimentation. Le temps manque. Ou vous n'arrivez pas à motiver les élèves. Nous avons exploré pour vous une autre voie : celle des fermes d'animation. Vos élèves partent chaque année en classes vertes. Pourquoi ne pas choisir une des nombreuses fermes d'animation pour amorcer un projet consacré à l'alimentation ?

Nous avons visité pour vous Le Petit Foriest, propriété de la Commune de Woluwé-Saint-Lambert depuis 1991. Ce centre s'adresse aux enfants de 3^e primaire de toutes les écoles du territoire communal, tous réseaux confondus. Les séjours se passent en « temps pédagogique partiel » : au minimum deux tiers du temps est encadré par l'équipe du centre et au maximum un tiers par l'enseignant.

Les élèves y viennent pendant deux semaines à deux saisons différentes. Danielle Marvel, la responsable, envoie d'abord aux élèves et aux enseignants une liste d'activités possibles à réaliser ainsi qu'un carnet de bord. Ensuite, elle rencontre l'instituteur/trice pour se mettre d'accord sur le programme de la semaine. Les parents sont informés des activités de la ferme lors d'une séance à la Maison communale durant laquelle ils peuvent poser toutes leurs questions.

Comment se déroule la semaine ?

Une partie des enfants s'occupe de nourrir, de traire et d'entretenir les animaux, tandis que d'autres s'occupent de la récolte des légumes au potager, de la préparation du potage du jour ou de la fabrication de produits laitiers (fromage blanc, beurre, fromage à pâte pressée). D'autres activités permettent aux enfants de découvrir des saveurs nouvelles, tout en apprenant les processus de transformation : les fruits en confiture, gelée ou jus, le blé en farine et la farine en pain. L'approche des familles alimentaires se fera suite à un petit-déjeuner complet. L'activité « petit marché » permet quant à elle de peser ou de mesurer les produits, d'en calculer le prix et d'en emmener à la maison. À côté de ces activités « fermières », les enfants apprennent de manière ludique les concepts de base de l'écologie (équilibre naturel, réseaux alimentaires, cycle de la matière, photosynthèse) avec la découverte de la mare (pêche) et de la haie. La gestion des déchets ou la pollution de l'eau sont explorées à l'aide de panneaux didactiques, par la pratique (fabrication de papier recyclé, jeu de tri des déchets, épandage du compost dans le jardin) et en visitant le centre de tri de Cuesmes.

Ce genre de projet vous tente ? Sachez que, si les fermes d'animation ont chacune leur spécificité, les principes fondateurs sont les mêmes pour toutes. N'hésitez pas à les contacter ! Vous en trouverez la liste sur www.users.skynet.be/fermedanimation.

Le premier degré sensibilisé par les grands de 4^e Lycée technique et commercial de Soignies

Les élèves de 4^e année professionnelle section « services sociaux », et leur chef d'atelier Sonia Ferron ont, dans le cadre du cours d'éducation à la santé, décidé de sensibiliser les 150 élèves du premier degré (12-15 ans) à la nécessité de démarrer la journée par une alimentation saine et équilibrée.

Comment ? En réalisant un questionnaire sur les habitudes alimentaires matinales, destiné à tous les élèves du L.T.C. Les résultats de cette enquête ont fait l'objet d'un traitement statistique et d'une analyse rigoureuse sous la direction du professeur de mathématiques. Les conclusions montrent que 60% des filles déjeunent tous les jours contre 45% des garçons. Et que 60% des plus de 16 ans déjeunent contre 50% des 12-15 ans. Les résultats attestent aussi qu'il n'y a pas de relation entre le fait de prendre « un p'tit dèj » et le fait qu'au moins un des deux parents travaille.

50 convives à déjeuner

Suite à ce sondage, cinquante élèves ont été invités à un petit-déjeuner à 3 reprises le matin. Pour rendre ce repas convivial et chaleureux, ils ont disposé de petites tables de quatre couverts ; sur chacune était disposé un set de table présentant la pyramide alimentaire. Les produits proposés provenaient des fermes avoisinantes et des commerces locaux : pain, céréales, fruit, lait, œufs, charcuterie maigre, fromage, beurre. Le bilan est très positif : les élèves étaient heureux de déjeuner, la nourriture n'a pas été gaspillée et les dépliants présentant la pyramide alimentaire ont été emportés. Ce projet a été soutenu par l'APAQ-W.

Un raid d'orientation

Bien manger, c'est positif, mais bouger est aussi important. Soutenue par le professeur d'éducation physique, cette classe motivée a préparé, pour les élèves du premier degré, un raid d'orientation dans le bois de la Houssière le 12 mai 2006. Les élèves ont mené le projet de A à Z : ils ont conçu les différents ateliers du parcours, recherché des sponsors, organisé les repas, prévu un point d'eau, une collation et les mesures de secourisme. En 2004-2005, cette même classe avait déjà mené un projet « halte à la malbouffe », constatant que les élèves autorisés à sortir à midi avaient pris l'habitude de fréquenter une friterie avoisinante. Interrogés sur les motivations de cet exode, ils mettaient en avant l'envie de quitter l'école, de se retrouver « entre eux ». Le cas de cet établissement est loin d'être isolé : les actions menées en faveur d'une alimentation saine semblent avoir moins de prise chez les adolescents que chez des enfants plus jeunes.

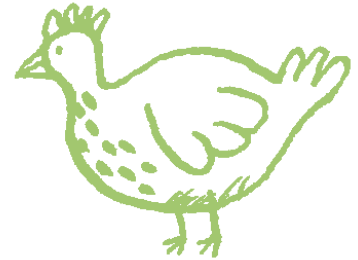
Vous trouverez sur le site www.mangerbouger.be des articles plus développés concernant ces initiatives ainsi qu'un plus grand choix de photos.

On a besoin de vous pour trouver des solutions !



Comment empêcher les jeunes de manger des « crasses » le midi ?

Les adolescents du cycle supérieur ont, dans la plupart des écoles, l'autorisation de quitter l'école sur le temps de midi. Ce qu'ils font. Ils ne consomment donc pas les plats préparés en restauration scolaire et vont chercher à l'extérieur un repas de midi.



Selon leur porte-monnaie et l'offre proposée aux alentours de l'école, les jeunes sont une proie rêvée pour les friteries, dürum et grandes chaînes de restauration rapide. Pour 1 euro cinquante, dans le cas des frites, il est possible de manger chaud et à satiété. Dans le cas des fast-foods, on peut s'asseoir au chaud dans un endroit convivial et consommer un simple coca. Plusieurs études ont constaté ces dernières années la surconsommation des frites et hamburgers pour les 15-18 ans. Quelles solutions imagine-t-on pour enrayer ce phénomène ?

La question a été posée à des parents, des enseignants, mais aussi à des professionnels de la santé. Les réponses ont fusé. Nous nous sommes attachés à les sérier. Certains « s'attachent » à l'environnement des repas, d'autres à l'offre alimentaire. Certaines propositions sont loufoques, d'autres utopistes et aucune n'est réalisable facilement. Mais la somme des idées pourra, qui sait, faire germer un embryon de solution chez l'un ou l'autre lecteur.

L'offre d'alimentation

- > Proposer de la restauration à l'école, pas chère et à emporter !
- > Faire du fast-food sain, comme des plats au wok. Cette alternative existerait déjà aux Pays-Bas et en Flandre.
- > Trouver un aliment convivial que l'on puisse distribuer comme les frites...
- > Distribuer des bons pour des soupes.
- > Organiser une action avec les restaurateurs externes à l'école pour qu'ils imaginent une petite bouffe sympa.
- > Développer une offre diversifiée autour de l'école ! « Bar à soupe », « cornet de pâtes ».
- > Créer une chaîne alternative d'aliments « trendy », sain et pas cher.
- > Proposer des semaines de gastronomie italienne, brésilienne, thaï, etc.

L'environnement

- > Problème de manque de locaux : les adolescents sont dans certaines écoles obligés de quitter l'établissement sur le temps de midi faute de place ! Les parents et directions d'école doivent se mobiliser pour trouver des solutions.
- > Un réfectoire rien que pour eux, interdit aux profs.
- > Que cela fasse moins cantine, mais plus « cafette ».
- > Séparer les plus âgés des « petits ».
- > Ils aiment discuter entre eux : disposer de petites tables rondes plus « cosy ».
- > Travailler sur l'environnement de la cantine avant de leur faire manger des choses différentes.

L'éducation à l'alimentation saine

- > Apprendre aux jeunes à dire non à la malbouffe ce qu'ils font déjà en grande majorité pour la drogue, le tabac, etc.
- > Organiser un parrainage celui qui s'est « sorti » de la malbouffe « aide un autre » à explorer une autre voie.
- > Organiser sur le temps de midi des activités extrascolaires, qui, captiveraient assez les jeunes pour les garder à l'école.
- > Si on leur faisait préparer ce qu'ils mangent avec des gens compétents en terme d'animation, on pourrait en convaincre un certain nombre.
- > Renforcer l'éducation nutritionnelle basée sur l'aventure gustative et le plaisir. On pourrait intégrer cette « éducation » dans le cursus académique, mais pas en cours théorique, plutôt en dégustant, en confrontant ses avis, etc.
- > Apprendre à créer un repas original en associant des goûts qui plaisent aux jeunes, plutôt que céder aux offres extérieures « toutes prêtes ».
- > Inculquer l'écoute de soi, de son corps, à travers la nourriture.

Les lois économiques

- > Ils bouffent mal parce qu'ils n'ont pas de sous.
- > Proposer une sandwicherie moins chère, la moyenne actuelle oscille entre 3 et 4 euros alors que le paquet de frites est à 1,50 €.
- > Taxer les fast-foods comme les cigarettes
- > Mettre le paquet de frites à 50 euros.
- > S'il y avait autre chose de moins cher...

À côté de ces grands thèmes, des personnes interviewées ont proposé la suppression des sorties sur le temps de midi ; d'autres encore ne voient pas où est le problème, signalant qu'on arrête à l'âge adulte ces excès que l'on accomplit pendant son adolescence.

Que retenir ?

Une piste exploitable dans les écoles est qu'il semble important d'aménager un local dédié aux 15-18 ans. Il pourrait par exemple être peint dans des couleurs gaies et garni de petites tables. Pourquoi ne pas imaginer une grande collecte d'objets décoratifs pour que l'école ne doive pas investir de l'argent et que le lieu ressemble à ce que les adolescents désirent. Pourquoi ne pas imaginer une peinture collective du local le mercredi après-midi ?

Pour ce qui est de la diversité de l'offre alimentaire externe, avis aux restaurateurs ! Wok, bar à soupe, cornet de pâtes... toutes les suggestions seront appréciées.

Un projet sera mis sur pied par la Communauté française en 2007 pour organiser des ateliers du goût. Pour en savoir plus, lisez notre article page 4.

Si vous menez déjà au sein de votre école une action allant dans ce sens, n'hésitez pas à nous en faire part nous ne manquerons pas de relayer l'information pour que celle-ci fasse boule-de-neige.

Quoi de neuf du côté du Plan ?



Les ateliers du goût : didactique, ludique et convivial

« Etat des lieux des cantines » a mis en évidence l'importance de sensibiliser les jeunes aux goûts et aux saveurs. C'est pourquoi la Ministre-présidente en charge de l'Enseignement a souhaité développer une collaboration avec des professionnels du secteur de la restauration pour qui ces thématiques sont une passion. Deux projets seront ainsi développés avec des « grands chefs ». Le premier est un « atelier cuisine » destiné aux gestionnaires de cantines, le deuxième est un « atelier du goût » destiné aux enfants du primaire. Olivier Frey, expert au Cabinet de la Ministre est chargé de mettre ces projets sur pied.

Mais tout d'abord, qui est Olivier Frey ?

Olivier a animé pendant plus de 15 ans une émission gastronomique sur les ondes de la RTBF. Il est également l'auteur de *La cuisine des Belges* et *La chasse des grands chefs* ; il est aussi l'initiateur du Salon du livre gourmand et critique gastronomique pour *Le Soir*. Les grands chefs, il les connaît : certains sont devenus des amis. Ce qui aide pour élaborer des ateliers du goût !

Un atelier du goût destiné aux gestionnaires de cantines

Il s'agira d'inviter un chef d'un grand restaurant dans une cuisine scolaire et de créer avec lui une entrée, un plat et un dessert avec les ingrédients et les ustensiles habituels d'une cantine. Le prix des plats réalisés prendra en compte la réalité budgétaire des cantines. Le chef expliquera son repas : comment peut-on améliorer sa saveur, ses qualités nutritives ? Il fera le lien avec la formation destinée aux gestionnaires de cantines (voir article dans le Journal des écoles

n° 2, page 4). Les chefs prépareront, sur base de la liste des ingrédients usuels dans les établissements scolaires, trois autres recettes. Ils les transmettront à la fin de l'atelier aux gestionnaires de cantine avec une petite valise secrète emplie d'aromates, de saveurs et de « trucs » en tout genre.

Toute la Communauté française sera « desservie » par ces ateliers et les chefs seront choisis pour de façon à ce qu'il y ait une diversité de types de cuisine (classique, fusion, etc.) mais aussi une diversité des cultures tout en tenant compte de leur proximité géographique.

Ainsi, selon le pays de leur inspiration, ils pourront faire découvrir d'autres modes de cuissons, mais aussi d'autres combinaisons d'aliments et saveurs. Les chefs seront choisis. Les ateliers seront dispensés le mercredi après-midi et seront accessibles à 15 personnes. Les participants seront divisés en trois sous-groupes pour que chacun puisse mettre la main à la pâte et déguster les plats réalisés. Il s'agit de développer les saveurs et les goûts et rééquilibrer l'assiette.

Ultérieurement, toutes ces recettes seront compilées et photographiées afin d'en faire profiter le plus grand nombre.

Les gestionnaires continueront à être accompagnés après l'atelier par exemple sous forme d'une charte, forme d'engagement moral, entre le chef et les gestionnaires.

Un atelier du goût destiné aux enfants du primaire : je goûte avec mon nez, mes yeux, mes mains et ma bouche !

Une centaine d'ateliers sont prévus pour l'an-

née scolaire 2007, pour les écoles du fondamental **qui en font la demande**. Le principe est d'inviter un chef « pédagogue » qui se rend en classe avec 3 aliments : par exemple une pomme, un bâton de chocolat et un oignon. Il apporte aussi un petit réchaud, une casserole, trois plats préparés et autant de petites cuillères que d'élèves. Il fait goûter chaque aliment « cru » par les enfants, qui doivent exprimer ce qu'ils ressentent. « Ça pique », « C'est doux », « C'est amer ». Ces sensations sont représentées sur une grande langue (affiche) où les goûts sont localisés : l'amer se ressent ainsi à l'arrière de la langue ; le sucré, à la pointe ; etc. Ensuite le chef fait goûter la pomme cuite avec un petit bâton de cannelle, l'oignon cuit avec quelques épices. Il fait goûter une bonne mousse au chocolat réalisée avec du chocolat contenant plus de 70% de cacao. Les enfants apprennent à déguster en faisant tourner la nourriture dans la bouche et en prenant le temps de mâcher. Le chef se fait alors conteur pour partager son amour de l'alimentation à travers l'histoire, les traditions.

Idéalement, l'enseignant devrait se concerter au préalable avec le chef pour qu'il y ait préparation de la visite. Le chef aura aussi préparé un petit sachet pour chaque enfant comprenant la pomme, le chocolat et l'oignon, avec 3 recettes simples sur base des trois aliments. L'enfant peut ainsi continuer son atelier du goût avec sa famille après l'école.

Ces initiatives commenceront en 2007. Pour vous inscrire, consultez le site mangerbouger.be à l'onglet Quoi de neuf du côté du plan ou contactez les deux conseillers en alimentation saine au 02/ 690 84 44 (Benoît Rousse 0497/ 54 22 61 ou Jean-Marie Dessard 0477/ 57 70 88).

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.

