

Éditorial Mmmmh c'est bon !



On a goûté beaucoup de bonnes choses pour ce dernier numéro de l'année.

Nous nous sommes d'abord promenés dans les cuisines d'Irchonwelz où la cuisine est faite aujourd'hui en interne. Tout y est : les odeurs, le bruit des casseroles, le sourire de la cuisinière et la fréquentation du restaurant qui grimpe en flèche. Le passage entre un traiteur privé et une cuisine en interne nécessite quelques efforts, mais le résultat est là : les enfants plébiscitent ce type de restauration. À l'Athénée d'Izel, dans la belle province du Luxembourg, les repas sont confectionnés sur place depuis toujours, mais l'école offre aujourd'hui des crudités et des fruits à chaque repas. Petit détail qui a son importance : la section horticulture fournit des légumes cultivés sur place et les cours de diététique réalisent pour les cuisinières des menus équilibrés.

Que l'on soit parents, enseignants ou professionnels de la santé, on est souvent interpellés par la somme faramineuse de projets entrepris par les écoles. Nous vous avons interrogés sur

ce que vous pensiez de tous ces projets. Le bilan est mitigé : on ne peut plus s'en passer mais que nous apportent t'ils vraiment ?

Nous vous avons parlé dans le numéro précédent des ateliers du goût initiés dans le

cadre du Plan Attitudes Saines. Ceux-ci remportent un grand succès et nous avons assisté à deux d'entre eux. L'occasion de nous rendre compte de l'importance d'ouvrir les enfants à de nouveaux goûts et de nouvelles saveurs mais aussi l'occasion de s'arrêter pour regarder une pomme, la sentir, la toucher, la goûter, entendre sa peau crisser sous les doigts tout en écoutant un restaurateur conter son histoire. Si vous voulez vous aussi suspendre le temps pour revenir aux choses simples mais essentielles, sachez que ces ateliers se dérouleront jusqu'en décembre.

Nous vous souhaitons des grandes vacances épanouissantes où vous vous dépenserez sans compter tout en mordant à belles dents des fruits et légumes bien sûr !

Sommaire

Page 1 – **Editorial** Mmmmh c'est bon !

Page 2 – **Les initiatives locales :**

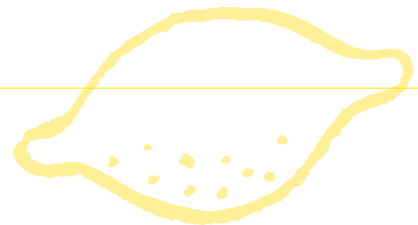
- Les écoles d'Ath : « Refaire la cuisine en interne : quel investissement pour quels résultats ? ».
- L'Athénée Royal G&G. Gilson d'Izel-sur-Semois : « L'opportunité de déguster les légumes que l'on cultive ».

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

Les écoles mènent bien souvent 10 projets de front. Elles sont débordées. Comment faire pour les aider ?

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

Deux ateliers du goût testés pour vous ! Mmmmh c'est bon !
École d'enseignement spécialisé la Vallée à Schaerbeek, Yoth Ondara.
École Philomène La sagesse à Saint-Josse, Line Couvreur.



Les initiatives locales



« Refaire la cuisine en interne : quel investissement pour quels résultats ? »

A Ath comme dans d'autres communes, le même mouvement s'est opéré. Il y a trente ans, la cuisine pour les repas scolaires se réalisait au sein des écoles. Puis celle-ci a été critiquée : « trop grasse, pas assez équilibrée, trop coûteuse, trop difficile à organiser ». Sont alors apparus les traiteurs pour collectivités : « plus pratiques, plus hygiéniques, moins coûteux ». Mais à Ath depuis 2005, la commune a décidé de revenir à une préparation des repas chauds au sein des écoles.

Quelques chiffres pour mieux comprendre...

Les écoles d'Ath sont au nombre de 20, sous la tutelle de 6 directions. Aujourd'hui un tiers des écoles sont encore desservies par un traiteur local ; ceci concerne des écoles sans cuisine. Pour le reste des établissements, des cuisinières ont été engagées.

Refaire la cuisine en interne : comment ?

Le personnel de l'école (voire des bénévoles), se voit proposer de prendre en charge la préparation des repas. En ce compris, les commandes et les livraisons des marchandises. L'accent est mis sur le producteur local et les commerces de proximité, une grande surface reste évidemment nécessaire pour y acheter les conserves et les pâtes. La préparation des repas se conçoit « en bonne mère de famille » (pas de formation spécifique), dans un climat convivial et familial. La commune a dû investir dans les infrastructures (notamment pour les rendre conformes aux exigences de l'AFSCA) et dans l'engagement de personnel.

Quels résultats ?

Le nombre d'enfants qui prennent les repas chauds à l'école a augmenté depuis que les repas sont préparés sur place, pour atteindre 75 % de fréquentation dans certaines écoles, comme celle de Mainvault par exemple. Les enfants et le personnel sont plus concernés par le repas lorsqu'il est préparé sur place que s'il est apporté tout fait. Le témoignage d'une mère fait état des préférences des enfants pour les repas chauds préparés à l'école et de l'importance du contact entre les enfants et le personnel chargé de la préparation et du service des repas.

Même si...

Les cuisinières aimeraient recevoir l'appui d'une diététicienne pour valider leurs choix en terme de denrées, d'équilibre du menu ou même de grammage. Pour le moment, certaines cuisinières puisent leur inspirations sur la toile, d'autres poursuivent une formation en diététique et bien sûr, elles se concertent parfois pour les trucs à utiliser pour faire « admettre » certains légumes plus « difficiles ». Les grosses difficultés rencontrées au départ de cette grande aventure, concernaient les quantités de nourriture à préparer.

L'opportunité de déguster les légumes que l'on cultive

L'Athénée Royal G&G. Gilson d'Izel-sur-Semois a souhaité améliorer la qualité des repas servis à l'école (cuisine interne), notamment en intégrant plus de fruits et de légumes produits sur place par la section horticole, et en impliquant les élèves dans le processus d'élaboration de l'offre alimentaire. L'Athénée a des classes de maternelle, primaire et secondaire. Pour celui-ci, elle dispense des cours en enseignement général, technique (art, électromécanique, techniques sociales) et professionnel (bois, puériculture, section horticole). La population se monte à 800 élèves dont 22 jeunes filles et 49 garçons en internat.

Pourquoi avoir entamé ce projet ?

Ce projet repose sur deux piliers : le respect du professeur et de l'élève et l'ouverture sur la vie. Suite à la publication d'un taux désastreux d'obésité chez l'enfant dans la province du Luxembourg, il y a eu une conscientisation à l'importance du phénomène, et une forte volonté d'agir. Ce projet s'inscrit aussi dans la lignée d'autres initiatives de promotion de la santé prises dans la Province de Luxembourg (petit-déjeuners sains, conférences, campagnes sur l'eau, pyramide alimentaire...).

Concrètement

La quantité de légumes servis crus et cuits a été accrue. En plus du repas, trois variétés de crudités sont proposées tous les jours. Ceci est obtenu en partie par la production sur place (tomates en grandes quantités, potirons...). Les fruits sont privilégiés comme dessert et présentés tous les jours. Les végétaux qui ne sont pas produits en suffisance sur place sont complétés par des légumes achetés à l'extérieur, frais, surgelés et en conserve. L'eau est privilégiée comme boisson. Une fontaine à eau a été placée dans la cantine à la demande des élèves. Les commerçants locaux sont privilégiés.

La discipline est de rigueur et le cadre relativement « fermé » (sauf autorisation, les élèves ne peuvent pas sortir de l'établissement à l'heure des repas) limite les alternatives à l'offre alimentaire proposée (on est loin des tentations de la ville). Cependant, les élèves participent à l'évolution de l'offre alimentaire : les avis, leurs goûts et préférences sont pris en compte. Leurs revendications sont parfois étonnantes : moins de mayonnaise dans les dagoberts, des salières aux trous plus petits pour « saler » moins.

Dans le primaire, des goûters malins sont développés, ainsi qu'une « collation intelligente » ; la distribution de pommes et de yaourt sera proposée ultérieurement pour 1 euro/semaine.

Une autre caractéristique de l'approche est le relais important assuré dans le cursus des élèves, qui ont des cours de nutrition où ils apprennent notamment ce que sont les nutriments, quels sont leurs besoins...

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 !



Les écoles mènent bien souvent 10 projets de front. Elles sont débordées. Comment faire pour les aider ?

Mener ou ne pas mener de projet ? C'est la question. Quand les enseignants dressent une liste en deux colonnes avec le positif à gauche et le négatif à droite, bien souvent les deux côtés s'équilibrent : en positif, *cela motive les élèves et les enseignants, accroît la visibilité de l'école, augmente les partenariats possibles dans et hors école; la matière est mieux assimilée car vécue dans la pratique...* En négatif, *on fait des projets car il faut en faire ; tout le monde en fait, on se disperse ; pendant ce temps-là la matière n'est pas vue, les projets n'ont ni finalité ni évaluation, et après...*

Les écoles réclament de l'aide, mais quel type d'aide ? Nous avons interrogé des parents, des enseignants, des professionnels de la communication et de la santé. Nous avons décidé de classer leurs réflexions par profil.

Les enseignants

- > « Quand on reçoit un dossier présentant un projet à faire en classe, il manque souvent des informations quant aux objectifs, à la finalité du projet. J'aimerais que l'on vienne nous l'expliquer.
- > Les projets ne sont ni soutenus pendant qu'ils se déroulent, ni évalués après. On a parfois l'impression d'avoir fait ça pour rien, pas de retour, pas de gratification ni des parents, ni des collègues, ni de la direction.
- > On a besoin de temps pour faire des projets et de moins d'élèves.
- > On a besoin de moyens suffisants ; l'école devrait accepter les mécènes et sponsors pour avoir du matériel de l'extérieur.
- > L'équipe enseignante devrait être plus solidaire.
- > Les réunions de concertation devraient servir de soutien aux projets, et pas seulement d'échange d'information.
- > La direction pourrait insuffler plus de dynamisme à l'école ».

Professionnels de la communication et de la santé

- > « Il y a des associations qui existent au niveau local, qui peuvent aider à mener des projets : les maisons de quartier, les

écoles de devoir, les AMO (aide en milieu ouvert), les maisons de jeunes.

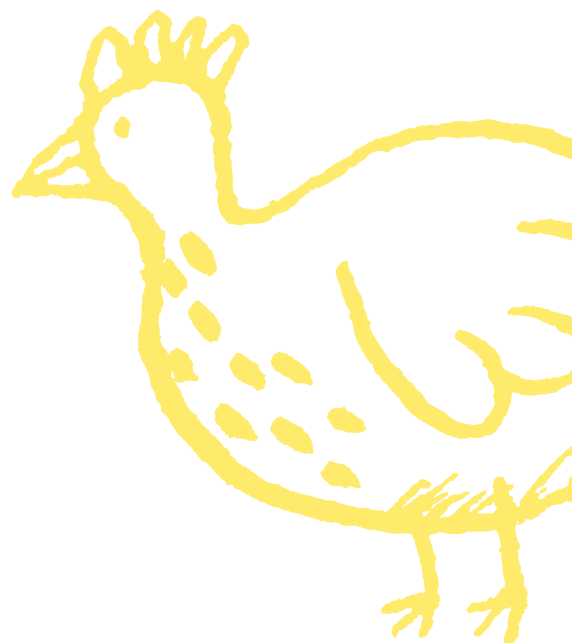
- > Des sites peuvent aider à trouver des projets, outils ou formations : www.enseignement.be, www.pipsa.org (centre de référence, en Communauté française de Belgique, des jeux et outils pédagogiques utiles en Promotion de la santé),
- > Il serait peut-être intéressant d'inclure le projet d'une classe, par exemple dans un projet de quartier ou tout au moins de l'école.
- > Renforcer les moyens des services PSE (promotion de la santé à l'école) pour qu'ils puissent venir en aide aux écoles.

Parents

- > « On pourrait plus nous impliquer. Les enseignants ne nous demandent pas d'aide.
- > On a parfois l'impression que les projets, c'est pour se donner bonne conscience. C'est un projet pour un projet et puis voilà.
- > Les projets sont mal vendus (communication), on ne voit pas le lien avec le cours ! Manque de cohérence et de globalité.
- > Diviser les classes ou multiplier les profs. Les projets menés dans « ces » meilleures conditions seraient portés à la connaissance de l'ensemble du corps professoral par l'organisation de séminaires.
- > On devrait plus exploiter les « maîtres de remédiation ou d'adaptation »
- > Il y a un problème de référence. Où sont les pistes de travail ?
- > Est-ce que l'école est l'espace adéquat pour mener des projets ?
- > C'est l'enseignement qu'il faut rénover de fond en comble. C'est inhumain d'obliger en 2007 des enfants à rester assis 6 à 7 heures sur une chaise. L'idéal serait de donner la formation de base le matin, et d'offrir l'après-midi des activités orientées selon leurs intérêts.
- > Les parents peuvent s'engager dans le cadre d'un comité de parents et trouver du matériel, des ressources pour faciliter le travail des enseignants.
- > C'est une question d'organisation : si ça les intéresse, ils peuvent dégager du temps pour préparer leur projet.
- > Dans les communes, il n'y a pas un service qui peut les aider ?

- > Rassembler les écoles d'un même quartier pour organiser des activités communes
- > La Communauté française pourrait offrir des projets « clés en mains », « prêt à l'emploi », pour libérer les enseignants de l'étape de recherche de projet.
- > Évaluer les projets pour mesurer l'impact.
- > Les parents font déjà beaucoup. Il faut les laisser tranquilles.
- > Mettre sur pied une filière d'ISP (Insertion socioprofessionnelle) pour faire de l'encadrement-projet d'enseignant. »

Vous le voyez, il n'est pas aisé d'aboutir à un consensus sur ce genre de questions. *Il faut impliquer les parents... il faut les laisser tranquilles. Il faut faire des projets... Pourquoi faire des projets ?* Ce qui ressort par contre, c'est qu'il existe des ressources (pipsa, PSE etc.) mais peut-être pas suffisamment utilisées ou variées. Ces informations ne sont peut-être pas assez diffusées, elles ne correspondent pas toujours à la demande des enseignants ou des directions d'école.



Quoi de neuf du côté du Plan ?



Mmmmh c'est bon ! Nous avons visité deux ateliers du goût...

Le projet « atelier du goût » a été lancé en janvier 2007. Il s'adresse à toutes les écoles fondamentales, tous réseaux confondus. Si vous voulez vous y inscrire, vous pouvez télécharger le formulaire d'inscription sur www.mangerbouger.be. Le principe est simple, **un chef-coq vient animer une classe durant deux heures et il apporte avec lui tout le matériel nécessaire.**

Les ateliers ont pour objectifs d'initier les enfants au goût ; faire connaître l'histoire et la provenance géographique des aliments et sensibiliser les enfants à l'acte de se nourrir et à ses rapports avec la santé.



« La Vallée » à Schaerbeek

Une classe qui frétille, tous les sens en éveil. La classe 1^{er} niveau de l'école spécialisée « La Vallée » à Schaerbeek est fin prête. Ce matin, on goûte de bonnes choses ! Yoth Ondara¹ est Thaïlandais, ce qui instaure le premier dialogue avec les enfants : « t'es chinois ? » Le visage souriant, il répond aux questions des élèves une par une mais ceux-ci concentrent très vite leur attention sur la grosse caisse qu'a apporté ce cuisinier. Pour commencer sa dégustation, il dresse sur de petites assiettes noires une banane rôtie dans sa peau et fourrée d'épices et de chocolat amer. Un pur délice, le chocolat reste liquide et la banane est très odorante. Les enfants sont surpris par l'odeur de cannelle et peut-être

aussi par l'aspect de la banane. Après quelques encouragements du type : « Goûte, il y a du chocolat dedans ! », 90% des assiettes sont vidées. On repose l'estomac et l'on gonfle les narines : des pots contenant des denrées étranges passent entre les mains : des gousses de vanilles, des bâtons de citronnelle, des racines de bergamote... Mmmmm ça sent bon....

Une deuxième assiette est dressée accompagnée d'un lait de soja vanille et chocolat. L'occasion de parler des vertus digestives du soja. Cette assiette est à base de riz au coco : le riz est cuit à l'eau et terminé au lait de coco ce qui lui apporte arôme et légèreté. Sur l'assiette sont dressées des framboises, de la mangue, pamplemousse, oranges. Le tout découpé en fines lamelles. La présentation est soignée et cela paie ! Les demandes affluent de toute part, on dresse une nouvelle assiette ! À la fin de l'animation, on passe en revue les fruits et les herbes utilisés pour se remémorer leurs noms ; il y a déjà des oublis, mais l'institutrice a prévu des leçons sur cette matière. C'est maintenant l'heure du dîner. Pas sûr qu'il reste encore de la place !

A l'école Philomène-La Sagesse à Saint-Josse

Assister à un atelier du goût animé par Line Couvreur², c'est comme recevoir une super institutrice qui aimerait faire la cuisine. La séance a commencé par la lecture d'un livre sans texte. Où l'on voyait un monsieur avec plusieurs nez, un miroir, quelqu'un qui chante, des pages de couleurs, des cubes, l'écorce d'un arbre. L'histoire se termine par une devinette :

« de quoi a-t-on besoin pour goûter quelque chose » ? On écoute la petite musique des aliments, on les regarde, on les touche, on les sent et on les goûte avec sa bouche. Cela s'appelle les 5 sens.

Les 24 élèves sont alors répartis en trois groupes. Le premier écosse les jeunes pois. Le deuxième effeuille le basilic et le troisième coupe les jeunes oignons. Les aliments choisis sont verts pour célébrer la venue du printemps. Ensuite les 3 groupes seront affectés à des tâches différentes : le premier prépare les recettes, le deuxième imagine à base d'un morceau de feuille de couleur le reste du dessin sur une feuille blanche, et le troisième dessine la cosse des pois. Cette répartition va permettre à l'ensemble des jeunes gastronomes de réaliser deux tartines différentes à base de fromage blanc. Une garniture sucrée à base de fraises et de pistou de pistaches sucrées et une garniture salée avec un pistou au parmesan et des jeunes pois juste blanchis. Pendant les deux heures que durent l'animation, les enfants travaillent avec application tandis que Line évolue entre les groupes distillant conseils et encouragements. L'institutrice est détendue : la classe est bien en main.

Au moment de la dégustation, Line prévient : « on n'est pas obligé de tout manger mais on doit goûter. Et si on n'aime pas, on ne déguste pas les autres, on met la tartine de côté ». Évidemment le résultat est attendu : les fraises sont plébiscitées et pour le reste certains adorent, d'autres rechignent, mais tous ont goûté. Et puis la recette est écrite sur le tableau, pour la ramener à la maison...

> ¹Yoth Ondara « YOMA » rue de l'Eclipse, 13
1000 Bruxelles. Tél. : 02 514 64 42
e-mail : yomazoo4@hotmail.com
site web : www.yomabxl.com

> ²Line Couvreur « Toquetoc » chaussée de Forest, 62
1060 Saint Gilles. Tél. : 0495 22 57 66
e-mail : info@toquetoc.be
site web : www.toquetoc.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 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.

