

AMÉLIORER L'OFFRE EN MATIÈRE D'ALIMENTATION SAINTE
dans les écoles et les collectivités :
expériences et pistes pour relever le défi



AMÉLIORER L'OFFRE EN MATIÈRE D'ALIMENTATION SAINES DANS LES ÉCOLES ET LES COLLECTIVITÉS : EXPÉRIENCES ET PISTES POUR RELEVER LE DÉFI

Een publicatie rond hetzelfde thema bestaat ook in het Nederlands onder de titel:
**Gezond eten op school. Een evenwichtige aanbod van voeding op school.
Praktijkids**

Une édition de la Fondation Roi Baudouin, rue Brederode 21 à B-1000 Bruxelles

Auteur : Nicolas Guggenbühl

Avec la collaboration de :

Bettina Cerisier, chef de projet à Question Santé asbl

Jeanne Collard, responsable chez TCO Service

Christian Deglim, directeur, Ecole communale de l'Envol à Gesves

Benoît Rousse, conseiller en alimentation saine de la Communauté française

Coordination pour la Fondation Roi Baudouin :

Gerrit Rauws, directeur

Pascale Taminiaux, responsable de projet

Ann Nicoletti, assistante

Graphisme & impression : Green Pepper Communication Solutions

Cette publication peut être téléchargée gratuitement sur notre site www.kbs-frb.be
Cette publication peut être commandée gratuitement sur notre site www.kbs-frb.be,
par e-mail à l'adresse publi@kbs-frb.be ou auprès de notre centre de contact,
tél. + 32-70-233 728, fax + 32-70-233-727.

Dépôt légal : **D/2848/2008/06**

ISBN-13 : **978-2-87212-551-7**

EAN : **9782872125517**

juin 2008

Avec le soutien de la Loterie Nationale

FONDATION ROI BAUDOUIIN

Agir ensemble pour une société meilleure > www.kbs-frb.be

La Fondation Roi Baudouin soutient des projets et des citoyens qui s'engagent pour une société meilleure. Nous voulons contribuer de manière durable à davantage de justice, de démocratie et de respect de la diversité.

La Fondation Roi Baudouin est indépendante et pluraliste. Nous opérons depuis Bruxelles et agissons au niveau belge, européen et international. En Belgique, la Fondation mène aussi bien des projets locaux que régionaux et fédéraux. Elle a vu le jour en 1976, à l'occasion des vingt cinq ans de l'accession au trône du Roi Baudouin.

Pour atteindre notre objectif, nous combinons plusieurs méthodes de travail. Nous soutenons des projets de tiers, nous développons nos propres projets, nous organisons des ateliers et des tables rondes avec des experts et des citoyens, nous mettons sur pied des groupes de réflexion sur des enjeux actuels et futurs, nous rassemblons autour d'une même table des personnes aux visions très différentes, nous diffusons nos résultats au moyen de publications (gratuites),...

La Fondation Roi Baudouin collabore avec des autorités publiques, des associations, des ONG, des centres de recherche, des entreprises et d'autres fondations. Nous avons conclu un partenariat stratégique avec le European Policy Centre, une cellule de réflexion basée à Bruxelles.

Nos activités sont regroupées autour des thèmes suivants :

- Migration & société multiculturelle - favoriser l'intégration et la cohabitation multiculturelle en Belgique et en Europe
- Pauvreté & justice sociale - détecter de nouvelles formes d'injustice sociale et de pauvreté ; soutenir des projets qui renforcent la solidarité intergénérationnelle
- Société civile & engagement citoyen - stimuler l'engagement citoyen ; promouvoir les valeurs démocratiques auprès des jeunes ; appuyer des projets de quartier

- Santé - encourager un mode de vie sain ; contribuer à un système de soins de santé accessible et socialement accepté
- Philanthropie - contribuer à un développement efficace de la philanthropie en Belgique et en Europe
- Balkans - protéger les droits de minorités et de victimes de la traite des êtres humains ; mettre sur pied un système de visas pour étudiants
- Afrique centrale - soutenir des projets de prévention du sida et de prise en charge de malades du sida

Le Conseil d'administration de la Fondation Roi Baudouin trace les lignes de force de la politique à mener. Celle-ci est mise en œuvre par une soixantaine de collaborateurs - hommes et femmes, d'origine belge et étrangère, wallons, flamands et bruxellois.

Les dépenses annuelles de la Fondation sont de quelque 40 millions d'euros. Outre notre propre capital et l'importante dotation de la Loterie Nationale, il existe aussi des fonds de personnes, d'associations et d'entreprises. La Fondation Roi Baudouin reçoit également des dons et des legs.

Vous trouverez de plus amples informations sur nos projets et nos publications sur le site www.kbs-frb.be

Une e-news vous tiendra informé. Vous pouvez adresser vos questions à info@kbs-frb.be ou au 070-233 728

Fondation Roi Baudouin,
rue Brederode 21,
1000 Bruxelles
tel : +32-2-511 18 40
fax : +32-2-511 52 21

Les dons de 30 euros minimum versés sur notre compte 000-000004-04 sont fiscalement déductibles.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	p.8
I. Nature et organisation de l'offre alimentaire	p.9
II. Les défis	p.10
1. Objectifs théoriques pour une alimentation saine	p.10
2. État des lieux dans les écoles	p.11
3. Objectifs	p.12
III. Les multiples facettes du projet (ou paramètres clés)	p.13
1. La vision	p.13
2. Le goût et les préférences	p.15
3. Le coût	p.17
4. Le personnel encadrant	p.19
5. La logistique	p.21
6. L'environnement du repas	p.22
7. La participation & la communication	p.23
8. Les partenaires du projet	p.25
9. La relation école-fournisseur	p.26
10. Les tendances et les évolutions alimentaires	p.27
11. L'intégration du projet	p.28
IV. Fiches de projets	p.29
Visite n°1 : Des « bons grammages » aux produits bio !	p.30
Visite n°2 : « De la soupe à 10 heures aux tartines du goûter »	p.34
Visite n°3 : « Refaire la cuisine en interne : quel investissement pour quels résultats ? »	p.36
Visite n°4 : « Cuisine en interne, et légumes produits en partie sur place, internat avec « vrai » souper et participation des élèves »	p.38
Visite n°5 : « Manger sain sans croquer la planète - Un restaurant scolaire à l'ère du développement durable »	p.41
Visite n°6 : « Tartine maligne. kit rééquilibrant le repas tartines »	p.43
Visite n°7 : « Un Institut Provincial où les élèves sont des clients qui vont au restaurant »	p.47
Visite n°8 : « La sensibilisation est en marche »	p.50
Visite n°9 : «Des mamys pour dîner comme à la maison »	p.52
V. Outils et références	p.54

INTRODUCTION

L'alimentation est reconnue comme étant un déterminant important pour le maintien de la santé. Le développement fulgurant, et de plus en plus précocement, de l'excès de poids et de l'obésité figure parmi les grandes préoccupations pour la santé publique. Au moins un Belge sur trois souffre d'une surcharge pondérale et un sur dix d'obésité¹. L'alimentation et l'activité physique représentent les deux leviers les plus importants pouvant être actionnés pour relever le défi qui consiste à enrayer l'épidémie d'obésité.

Les habitudes alimentaires sont influencées par de nombreux facteurs, notamment l'offre. De nombreux repas sont pris dans une collectivité, que ce soit à l'école ou sur les lieux de travail, et contribuent ainsi à influencer les apports nutritionnels. C'est précisément la stimulation de l'offre en matière d'alimentation saine pour les jeunes dans les collectivités, en particulier dans les écoles, que la Fondation Roi Baudouin s'est fixée comme objectif dans le cadre de son programme « santé ». Il s'agissait, pour atteindre cet objectif, d'identifier et de réunir différents acteurs (gestionnaires de cantines scolaires, responsables de la santé dans les écoles) qui souhaitent relever le même défi : offrir une alimentation plus saine en tenant compte de différents facteurs, comme les préférences alimentaires des jeunes, la rentabilité de la cantine, le prix « accessible » pour tous, la logistique, le fonctionnement de la cantine.

La Fondation a ainsi lancé un appel à projets auprès des écoles qui se sont lancées ou souhaitent se lancer dans une démarche concernant cette thématique. Un réseau « mieux manger à l'école », ouvert à tous les acteurs impliqués dans ce défi, a été mis sur pied afin de favoriser les échanges de bonnes pratiques,

les partages d'expériences et d'informations, au travers de visites de projets concrets et à chaque fois différents. Au terme des visites, le réseau comprenait environ 400 personnes. Ces initiatives s'inscrivaient dans le cadre du plan d'action « Politique de promotion des attitudes saines sur les plans alimentaire et physique pour les enfants et les adolescents en Communauté française », développé par les ministres de l'Enseignement, de la Santé et des Sports de la Communauté française². Les écoles visitées émanaient du réseau de la Communauté française (villes, communes, provinces), ainsi que du réseau libre.

Ce guide se nourrit des expériences menées dans les neuf projets d'écoles visitées³, ainsi que des échanges effectués dans le cadre du réseau. Il n'a pas la prétention d'apporter des réponses ou des solutions toutes faites à la problématique de la qualité de l'offre alimentaire. Il vise à identifier et à explorer les différentes lignes de force impliquées dans ce qui conditionne l'offre alimentaire dans les collectivités pour tenter de mieux comprendre la situation, et, au travers des diverses expériences, à dégager des messages clés, des trucs et astuces, pour tracer les pistes susceptibles d'être des facteurs de succès pour faire évoluer l'offre alimentaire dans un sens qui soit favorable à la santé.

Après avoir exposé les différents modes de fonctionnement qui caractérisent l'organisation de l'offre alimentaire, rappelé les objectifs nutritionnels poursuivis dans le cadre d'une alimentation saine et dressé un état des lieux dans les écoles, le guide aborde les différents paramètres qui apparaissent comme des points-clés. Ces paramètres sont développés et illustrés par des exemples concrets en faisant référence aux projets visités, qui sont détaillés en annexe.

I. NATURE ET ORGANISATION DE L'OFFRE ALIMENTAIRE

Pour bien appréhender la problématique de l'offre alimentaire, il importe de tenir compte de son architecture, des caractéristiques et spécificités des différentes catégories de restauration collective et de ce qui constitue cette offre.

Les **repas chauds** peuvent par exemple être préparés au sein de la collectivité, lorsqu'il y a une cuisine. La gestion de la cuisine peut être assurée par du personnel de l'établissement, mais aussi, dans certains cas, confiée à une société de restauration. Selon la taille de l'entreprise, on peut avoir plusieurs chaînes de production offrant plusieurs choix d'entrées, plats et desserts.

Pour les établissements qui n'ont pas de cuisine, des repas chauds peuvent être assurés par un service de **restauration** (traiteur), qui prépare les repas en amont. Ces repas peuvent être maintenus au chaud jusqu'à leur consommation (= liaison chaude), ce qui nécessite un système de transport ainsi qu'un matériel isolant adéquats. Ils peuvent aussi être acheminés réfrigérés, puis réchauffés (ou reconstitués) sur le site de consommation (= liaison froide).

Les repas chauds peuvent être servis **à table** par du personnel de service. La composition de ce menu est préétablie et il n'y a pas de marge de manœuvre (outre le fait de manger intégralement ou partiellement les menus, et éventuellement la possibilité d'être resservi).

Dans le cas du **libre service**, ce sont les « clients » qui se servent. Cela peut concerner des repas chauds, des assiettes froides, des sandwiches, un salade-bar avec un choix plus ou moins étendu. Le « client » a ici la possibilité d'effectuer des choix, judicieux ou non en matière d'équilibre alimentaire.

Si le repas principal est habituellement le repas de midi, certains établissements (p. ex. les internats) prennent aussi en charge les petits déjeuners, le souper, ainsi que les collations.

La présence ou non de **distributeurs** (aliments et/ou boissons), ainsi que leur contenu, est aussi un élément qui caractérise l'architecture de l'offre alimentaire.

Enfin, l'offre alimentaire peut aussi être façonnée par la permission donnée aux élèves pour sortir de l'établissement, avec la possibilité d'acheter de la nourriture et des boissons.

II. LES DÉFIS

1. Objectifs théoriques pour une alimentation saine

Le concept d'une alimentation saine peut prendre des formes diverses, en fonction des situations. Ainsi, autrefois, les préoccupations premières consistaient à offrir la possibilité de manger à sa faim en offrant un apport calorique suffisant, de manière à prévenir la dénutrition, pour favoriser la prise de poids et la croissance. La notion d'alimentation saine comporte également des considérations hygiéniques : il faut bien évidemment que l'alimentation ne soit pas la cause d'intoxications, qu'elle fournisse des garanties de sécurité (microbiologique et autres). Dans le contexte sanitaire actuel, les objectifs sont quelque peu différents. Bien entendu, il ne s'agit pas de faire des concessions sur les aspects de la sécurité alimentaire. Cependant, les objectifs prioritaires en matière d'alimentation saine – tels que définis au niveau tant international – notamment par l'Organisation Mondiale de la Santé dans sa « stratégie mondiale sur l'alimentation l'exercice physique et la santé⁴ » que national – notamment dans le Plan National Nutrition Santé Belge⁵ ou PNNS-B – sont désormais orientés en fonction des défis sanitaires majeurs, en particulier celui de la lutte contre l'excès de poids et l'obésité, et des nombreuses affections qui voient leur risque accru en cas de surpoids.

Les objectifs nutritionnels peuvent être résumés comme suit⁶ :

- **Énergie** : faire correspondre l'apport énergétique aux besoins réels. Cet objectif souligne aussi l'importance de l'activité physique et son rôle, au côté de l'apport calorique venant de l'alimentation, dans le bilan énergétique global.
- **Fruits et légumes** : augmenter la consommation de fruits et légumes pour atteindre au moins 400 g par jour (cinq portions). Cet objectif vise particulièrement ceux qui, comme les jeunes, en consomment peu.
- **Graisses** : il s'agit de diminuer la consommation globale de graisses et d'en améliorer la qualité : moins d'acides gras saturés (graisses animales) et d'acide gras trans⁷ (graisses hydrogénées), un apport adéquat en acides gras polyinsaturés des familles oméga 6 (dans la plupart des huiles végétales) et oméga 3 (colza, poissons gras).
- **Glucides et fibres** : augmenter la part des glucides complexes (présents dans les féculents) en favorisant les aliments pas ou peu raffinés (pain complet, pâtes complètes, légumineuses) tout en réduisant la consommation d'aliments contenant du sucre ajouté (boissons sucrées, confiseries).
- **Sel et iode** : réduire la consommation de sel, tant le sel de table que celui ajouté dans les aliments (par l'industrie ou dans les cuisines). Le sel iodé est conseillé, mais sans perdre de vue l'objectif qui consiste à réduire la quantité totale de sel ingéré.
- **Eau** : encourager la population à privilégier l'eau comme boisson (au moins 1,5 litres par jour). En Communauté française, l'accent est mis sur la consommation d'eau de distribution, plutôt que celle en bouteille.

Remarque : d'autres objectifs portent sur la diminution des carences d'apports spécifiques, la correction de la déficience en iode et l'alimentation optimale, mais ils sortent du contexte du présent travail.

2. État des lieux dans les écoles

L'état des lieux des pratiques culinaires et restaurants scolaires en Communauté française⁸, basé sur plus de 1000 questionnaires rendus par les établissements (soit 40 %) révèle notamment que :

- Quatre écoles sur cinq proposent un repas chaud.
- Une école sur deux fait appel à un traiteur extérieur.
- 22% des élèves mangent un repas chaud (les autres prennent des tartines).
- La proportion d'élèves qui prennent des repas chauds est plus élevée lorsque ceux-ci sont préparés en interne : 32,5 % et 14,7 %, respectivement pour le fondamental et le secondaire, contre 24,8 et 11,3 % respectivement pour la cuisine par un traiteur.
- Le prix des repas s'étale de 1 à 4,80 euros pour le fondamental et 1,50 à 6,70 euros pour le secondaire.
- Le plus souvent, c'est le cuisinier qui établit les menus (parfois avec le directeur et/ou l'économiste).
- 60 % des personnes qui réalisent les repas sont détentrices d'un diplôme dit « approprié ».
- Une école sur quatre fait appel à un diététicien externe (soit prévu dans l'offre du traiteur, soit à l'initiative de l'école ou du pouvoir organisateur).
- Trois écoles sur quatre ne proposent jamais ou presque de restauration rapide. Cette dernière se trouve surtout dans les libres-services (18,6 %) et dans le secondaire.
- La soupe et les légumes sont au menu quatre fois par semaine.
- Les frites sont présentes une fois par semaine.
- L'accès gratuit à l'eau concerne 70 % des écoles, mais parfois c'est à la demande ou au robinet dans les toilettes.
- Les fruits sont peu proposés en guise de dessert ou de collation (2 fruits ou moins par semaine pour 65 % des écoles).

3. Objectifs

L'amélioration de l'offre en matière d'alimentation saine comporte de nombreux objectifs, parmi lesquels on peut lister :

- Majorer la fréquence et/ou les grammages des légumes (en alternant légumes cuits mais aussi crudités).
- Privilégier les viandes (et charcuteries).
Maigres, en utilisant des grammages adaptés aux besoins.
- Limiter la fréquence des fritures (pommes de terre, nuggets).
- Réduire la quantité de graisses utilisées pour la cuisson (sauces, aliments panés) en privilégiant des techniques ne nécessitant pas ou peu de matières grasses.
- Augmenter la présence des fruits (de préférence de saison) comme dessert et/ou collation.
- Limiter les aliments gras et/ou sucrés tels que les pâtisseries, biscuits, crèmes glacées.
- Faciliter l'accès à l'eau potable.
- Maîtriser la présence et/ou le contenu des distributeurs automatiques.
- Dans certains cas, proposer un petit déjeuner (équilibré) aux enfants qui n'ont pas l'occasion de manger avant de partir à l'école.

Des renseignements plus précis concernant l'établissement d'un menu, les fréquences de consommation ainsi que les grammages des différents aliments peuvent être trouvés dans les ouvrages du groupe Euralisa⁹ et du Groupe des marchés de Restauration Collective et de Nutrition (GEMRCN)¹⁰.

Ces différents objectifs peuvent être de réels défis parce qu'ils se heurtent à des éléments tels que le coût et la main-d'œuvre disponible. Il faut en outre que l'offre reste attrayante d'un point de vue gustatif, et être attentif à l'environnement dans lequel sont pris les repas/collations.

Remarque : il ne faut pas perdre de vue que dans la plupart des cas, l'école ne couvre qu'une partie de l'alimentation prise en 24 heures, et cela généralement quatre jours par semaine. Une alimentation « saine » est le résultat de l'ensemble des habitudes alimentaires, y compris de ce qui est pris en dehors de l'école tout au long de la semaine (et dont il n'est pas possible de tenir compte dans ce travail) et de ce qui est placé dans le cartable.

III. LES MULTIPLES FACETTES DU PROJET (OU PARAMÈTRES CLÉS)

Voici les différents paramètres qui, sur base des expériences et discussions, apparaissent comme les paramètres clés qui influencent l'offre en matière d'alimentation saine, et qui constituent autant de leviers à actionner pour atteindre l'objectif.

1. La vision

1.1. Une personne clé

Il ressort, de tous les projets visités et des projets soutenus, que les initiatives prises trouvent une impulsion, une énergie créatrice et mobilisatrice, dans une personne clé, particulièrement motivée à faire bouger les choses. Cette personne peut être un directeur ou une directrice d'école, un(e) échevin(e) de la santé qui sensibilise et encourage les établissements à prendre des mesures en faveur de la santé et de la prévention, un(e) échevin(e) de la petite enfance et des affaires sociales interpellé(e) par le rôle grandissant de l'école pour nourrir les enfants, un professeur particulièrement actif qui arrive à faire des émules. La personne clé peut aussi être le cuisinier, qui décide de changer son approche et proposer des alternatives à la restauration collective « classique » (visite 1 : Des « bons grammages » aux produits bios !). L'impulsion et la volonté d'améliorer l'alimentation peuvent aussi venir d'un groupe de personnes, comme le conseil de participation (visite 8 : « La sensibilisation est en marche »). Ce conseil est composé d'élèves, de parents, de professeurs et du pouvoir organisateur.

Il s'agit souvent d'un véritable « porteur de projet » qui arrive à convaincre son entourage, sa hiérarchie du bien fondé du projet, et de son caractère réaliste. L'engagement de cette personne peut véritablement faire office de détonateur pour le déclenchement des actions.

Il importe aussi d'avoir une équipe motivée et multidisciplinaire (enseignants, pouvoir organisateur et partenaires santé, parents, cuisiniers, etc.) qui va être en charge du projet, de l'encourager et d'entretenir sa motivation.

1.2. Intégrer le projet 'alimentation' dans un cadre plus large

Un facteur de succès d'un projet est de pouvoir l'intégrer dans un cadre plus large, comme celui de la santé, du bien-être, de la qualité de vie, du développement durable, du commerce équitable. C'est par exemple le cas de la visite 5 (« Manger sain sans croquer la planète - Un restaurant scolaire à l'ère du développement durable»), où la notion d'offre alimentaire saine concerne aussi la santé de la planète. Ceci permet à l'ensemble des acteurs de s'y retrouver, de s'y accrocher.

1.3. Motivation à l'origine de la vision

La vision peut être donnée ou déclenchée par une sensibilisation à un problème de santé. C'est, par exemple, le cas de l'obésité chez l'enfant et du problème de la collation de 10 heures, pris en charge dans la visite 2 (« De la soupe à 10 heures aux tartines du goûter ») à la suite d'une conférence auprès des autorités communales, ou d'une publication sur la problématique de l'obésité chez l'enfant dans la province du Luxembourg qui a conduit à se focaliser sur ce sujet (visite 4 : « Cuisine en interne, et légumes produits en partie sur place, internat avec « vrai » souper et participation des élèves »).

D'une manière générale, ce sont les problématiques de l'excès de poids et des mauvaises habitudes alimentaires qui apparaissent le plus souvent – mais pas toujours – comme des éléments ayant contribué, directement ou non, à la mise sur pied d'un projet en matière d'alimentation et de santé. Dans certains cas, cela peut être tout simplement la volonté d'offrir des repas complets correspondants à une cuisine familiale, considérée comme un plus pour l'enfant, mais

sans forcément aborder les aspects nutritionnels de façon professionnelle (visite 9 : « Des Mamys pour dîner comme à la maison »).

1.4. Orienter le projet en fonction des besoins

Il existe de multiples réponses à apporter dans le cadre d'un projet visant l'offre alimentaire. D'où l'importance d'effectuer une analyse de la situation de départ. C'est par exemple ce qui a été effectué par le Service de Promotion de la Santé à l'École (PSE) de la Province de Liège¹¹, qui a entrepris une analyse de la situation afin d'identifier les perspectives communes à l'ensemble des écoles (comme l'augmentation de la consommation d'eau au détriment des boissons sucrées, l'amélioration de la qualité des repas chauds).

Faire participer et/ou consulter les élèves et les groupes d'intérêt pour définir le projet qui répond aux besoins et aux attentes apparaît également comme un élément méthodologique important qui assure une certaine solidité au projet.

La problématique de l'excès de poids et du rôle de l'offre alimentaire étant complexe, il n'est pas étonnant de voir qu'à partir d'un même sujet de préoccupation, naissent des projets souvent très différents. La multiplicité dans la forme des projets entrepris s'explique aussi en partie par les différences qui existent entre les écoles, le public cible, les cultures.

La vision est un élément essentiel qui détermine la nature du projet entrepris pour améliorer l'offre : cela peut reposer sur l'intégration d'aliments de qualité différenciée (ex. : aliments issus de l'agriculture et de l'élevage biologiques, (visite 1), être focalisé sur la collation de 10 heures (visite 2), sur la préparation des repas en interne (visite 3 : « Refaire la cuisine en interne : quel investissement pour quels résultats ? »), sur le repas tartines (visite 6 : « Tartine maligne. Kit rééquilibrant le repas tartines »), sur l'intégration de plus de fruits et légumes produits sur place (visite 4) ou encore faire l'objet d'une approche plus large en rapport avec une démarche préventive (visite 8).

1.5. Court terme, long terme

Si la vision apparaît comme un élément déterminant, le fait que la force d'un projet repose surtout sur une personne lui confère également une certaine fragilité. Tout peut bien se dérouler pendant des années tant que la personne qui porte le projet est là, et tomber en désuétude si elle n'est plus là. Se pose dès lors le problème de la pérennisation d'un projet qui, comme c'est le cas de l'offre en matière d'alimentation saine, gagne à porter sur le long terme.

Il semble donc important que cette vision puisse être partagée par le plus grand nombre (direction, équipe éducative, équipe de cuisine, enfants, parents), et que cette volonté de prendre des mesures en faveur de l'amélioration de l'offre puisse être officialisée dans une « politique de santé » au sein de l'établissement, via le projet d'établissement.

1.6. Commencer petit et puis élargir

Si le projet entrepris gagne à être ambitieux, il se doit aussi d'être réaliste. Il n'est pas possible de changer tout du jour au lendemain. Au contraire, une démarche « pas à pas » qui est peut-être plus modeste, a le mérite de s'inscrire plus facilement dans la durée. Et du temps, il en faut pour pouvoir surmonter les nombreux obstacles qui peuvent survenir. Ainsi, l'amélioration des grammages ou la diminution de la fréquence d'apparition des frites peut s'effectuer progressivement, sans atteindre tout de suite les quantités « idéales », mais en allant dans le bon sens. La progressivité de la démarche peut laisser le temps de faire apparaître d'autres facteurs de succès, comme l'information des parents sur les raisons motivant la diminution des grammages de viande (visite 1).

2. Le goût et les préférences

Les initiatives qui peuvent être prises pour améliorer l'offre en matière d'alimentation saine peuvent être plus ou moins bien acceptées par le public ciblé (les enfants dans les écoles, les travailleurs en restauration d'entreprise). Cette acceptation dépend en partie du goût et des préférences. En d'autres termes, ce qui est bon pour le corps n'est pas forcément jugé bon pour le goût. Or, le goût est un critère primordial, si pas le plus important, qui détermine la place accordée à un produit dans l'alimentation.

2.1. Préférences innées et apprises

Chez l'enfant, le goût est en plein développement, et son expérience vécue peut conditionner des habitudes alimentaires plus ou moins équilibrées. L'enfant passe par une période dite de « néophobie alimentaire », c'est-à-dire qu'il rejette systématiquement tout nouvel aliment. Il faut parfois présenter jusqu'à 20 fois un nouvel aliment pour que l'enfant finisse par l'accepter, parce qu'il lui devient familier. Mais s'il y a bien une famille d'aliments qui pose le plus de problèmes, ce sont les légumes : les enfants n'aiment pas les légumes, mais ils peuvent apprendre à les aimer. L'enfant est, par contre, attiré par les aliments à densité énergétique élevée, riches en graisses et/ou sucre, qu'il devra apprendre à doser.

2.2. Objectif légumes !

Accorder une place plus importante aux légumes est un objectif de santé prioritaire, mais aussi un des plus grands défis pour ce qui est du goût et des préférences. Il en va de même pour la réduction de certains aliments gras (frites) ou sucrés (desserts sucrés, confiseries). Ainsi, dans la visite 1, les enfants disent ne pas aimer les légumes; ils préfèrent clairement les desserts sucrés. Pour tenter de changer cette appréciation, les légumes les moins appréciés ont été servis sous forme de potées ou de potages, ce qui a fonctionné. Des vinaigrettes originales ont été développées ce qui a permis d'augmenter l'attrait des crudités. Par ailleurs, en diminuant l'assaisonnement des viandes (surtout

des viandes hachées), on permet de « ré-équilibrer » le goût de l'assiette, ce qui facilite l'acceptation des légumes. Ce « ré-équilibrage » du goût passe aussi par la diminution progressive du sucre dans les desserts.

Dans la visite 3, les cuisinières ont donné **plus de goût** aux légumes préparés : les carottes sont cuites à l'eau avec un peu de sucre, de thym et de laurier ; les épinards sont préparés avec de la crème et de l'ail. Ici aussi, ainsi que dans la visite 9, il ressort que les potées et les gratins favorisent l'acceptation des légumes. Dans la visite 7, il apparaît que les enfants n'aiment pas les morceaux de légumes dans la soupe. Le simple fait de la passer (ce qui supprime les morceaux de légumes) peut suffire à la faire bien accepter. Il ressort notamment de la visite 4 que la présentation des assiettes gagne à être soignée, notamment en variant les couleurs, qu'il vaut mieux éviter les textures identiques et que les combinaisons sucré-salé sont appréciées (parfois après quelques mises au point).

Ces projets montrent donc qu'avec un peu de **créativité**, des bonnes idées et le recours à des épices, on peut trouver une parade au piètre engouement généralement rencontré pour les légumes.

La **sensibilisation** à l'équilibre alimentaire et à son importance, combinée aux activités réalisées dans une ferme pédagogique (mise en contact avec la production de l'aliment et implication dans sa préparation, comme un potage de légumes) sont des techniques qui permettent de motiver l'enfant à manger tel ou tel aliment. Elles ont été appliquées dans la visite 2, qui montre l'intérêt d'une visite « sur le terrain », dans une ferme pédagogique, pour sensibiliser l'enfant par l'expérience.

La **consultation des enfants** pour leur demander ce qu'ils aiment permet aussi de mieux cibler les goûts (mais ce n'est pas forcément en faveur d'une offre plus saine). Toutefois, le dialogue en vue d'arriver à un



compromis semble une piste intéressante. Ainsi, dans la visite 4, les enfants voulaient absolument des sandwiches « Dagobert ». L'école était d'accord, à condition toutefois de faire évoluer le Dagobert vers une version plus saine, avec de la verdure. Ce projet montre que la consultation et la concertation permettent d'aboutir à des compromis constructifs.

L'implication des élèves dans l'élaboration des menus apparaît également comme un facteur favorisant leur adhésion aux objectifs d'une alimentation plus saine. Ainsi, dans la visite 7, elle a joué un rôle clé pour arriver à diminuer la

fréquence des frites, à proposer des sandwiches avec des légumes frais et à augmenter l'intérêt des enfants pour les fruits disponibles librement au restaurant. Ce projet souligne l'intérêt d'un processus participatif impliquant les élèves.

L'ambiance dans laquelle se prend les repas, avec éventuellement des liens qui naissent entre les enfants et les personnes qui préparent et/ou qui servent les repas (avec les Mamys de la visite 9), peut aussi être un élément qui favorise l'acceptation par l'enfant de ce qui lui est servi.

3. Le coût

Le coût des repas (ou des collations) est bien entendu un élément déterminant dont il faut tenir compte lorsque l'on souhaite entreprendre des démarches visant l'amélioration de la qualité : coût des ingrédients, des infrastructures, des moyens humains. En règle générale, la marge de manœuvre est faible, voire inexistante, c'est-à-dire que dans la plupart des projets, les améliorations entreprises visent à éviter tout surcoût, ou à récupérer d'une manière ou d'une autre l'investissement ou le surcoût engendré par la modification de l'offre alimentaire.

Le montant alloué à un repas de midi dans les écoles de la Communauté française est de l'ordre de 3 euros (secondaire) et est dégressif en diminuant en âge (environ 1,6 euros en maternelle). Dans l'enseignement libre, ce sont les parents qui payent les repas, avec des fluctuations qui peuvent être importantes.

Les surcoûts engendrés par une démarche santé peuvent être partiellement couverts par les entreprises de restauration (visite 2), les villes (visite 3), les associations des parents (visite 6), ou des subventions spécifiques (visites 6 et 7).

Voici d'autres pistes permettant de faire face à l'obstacle du coût, tout en restant dans l'enveloppe allouée initialement.

3.1. Des grammages plus adéquats

Dans le projet de la visite 1, le recours à des aliments issus de l'agriculture ou de l'élevage biologique entraîne forcément une augmentation du prix des aliments. Cependant, une manière de limiter le surcoût lié aux produits consiste à changer les grammages : ainsi, les grammages de viande, systématiquement plus élevés que les besoins, sont revus à la baisse, pour se rapprocher - mais sans toutefois l'atteindre - des grammages recommandés (basés sur les recommandations du groupe Euralisa). Ce projet montre que la réduction des grammages de viande est un objectif santé qui permet aussi de limiter partiellement les surcoûts liés à des denrées plus chères. Toutefois, le traiteur

souligne qu'il convient de trouver des solutions pour assurer le financement d'une démarche qualité plus poussée.

3.2. Cuisine en interne

Bien que de nombreuses écoles fassent appel à une société de restauration – ce qui simplifie le travail des écoles –, il semble que le retour à une production « en interne » puisse générer certains bénéfices, qui peuvent alors être réinvestis dans l'un ou l'autre projet (y compris, mais pas forcément, pour améliorer l'offre alimentaire en matière de santé). C'est par exemple le cas de la visite 3, où l'investissement dans une cuisine interne et dans l'achat de matériel de base a pu être remboursé par les bénéfices liés au retour de la production des repas chauds en interne. Dans ce cas, c'est la ville qui a avancé l'argent, et a ensuite été remboursée par les bénéfices réalisés. Ce projet montre que la formule « cuisine interne » est plus avantageuse pour le coût.

Le coût du service, par exemple celui d'une société extérieure pour acheminer de la soupe chaude, peut aussi être réduit en revenant à une production en interne. Le recours à de la main d'œuvre moins onéreuse, voire au bénévolat (p.ex. visite 9), permet bien entendu de compresser les coûts. Toutefois, pour le bénévolat, il faut bien reconnaître qu'il constitue un maillon susceptible de fragiliser tout le projet.

3.3. Production sur place et ressources humaines

Dans d'autres cas, comme l'école de la visite 4 qui dispose d'une section horticole, le prix de revient d'aliments entrant dans les menus est pratiquement insignifiant. De plus, les fruits et légumes produits sur place sont en partie vendus à l'extérieur, ce qui permet à la caisse générale de l'école de faire des bénéfices qui sont réinvestis en moyens humains et matériels.

Dans le projet de la visite 5, le surcoût lié à l'achat de certaines denrées plus onéreuses est amorti par le tri des déchets (qui permet de faire des économies), et par l'implication des élèves pour effectuer certaines tâches (section hôtelière pour la découpe des légumes). Dans la visite 9, l'école dispose d'un poulailler qui permet, d'une part, d'alimenter la cuisine en œufs et, d'autre part, de valoriser les restes de nourriture, qui sont apportés aux poules par les enfants. Ces projets soulignent donc l'intérêt de profiter de certaines ressources internes pour limiter les coûts.

3.4. Coordination des repas

Dans le cas d'un internat (visite 4), le fait d'établir le menu du soir en fonction du coût du menu du midi peut permettre de dégager une certaine marge de manœuvre : si le menu est moins cher à midi, il y a plus de possibilités pour améliorer le repas du soir. Il en va de même pour les aspects nutritifs, qui gagnent à ce qu'il y ait une coordination entre le plat du midi et celui du soir. C'est notamment de cette manière que dans la visite 8, une meilleure répartition des graisses a pu être obtenue.

3.5. Autres pistes

Dans la visite 5, un poste de coordinateur a été mandaté par la direction (dans le cadre du Nombre Total des Périodes Professeurs (NTPP) calculées sur base du nombre d'élèves, et non en tant que poste supplémentaire). Celui-ci est notamment chargé de rechercher et de développer les partenariats tant internes qu'externes, ce qui permet de faire plus, sans dépenser plus. Ce projet montre que la nomination d'un coordinateur permet de mieux gérer les ressources humaines et de trouver de nouveaux financements.

Par ailleurs, la mise en réseau de cuisinières (visite 3) pour effectuer notamment des achats groupés peut aussi constituer une piste pour obtenir de meilleurs prix chez les fournisseurs.



4. Le personnel encadrant

Le personnel encadrant la préparation des repas et le service peut être plus ou moins bien formé, enthousiaste, motivé, nombreux, ce qui a un impact sur la qualité de l'offre alimentaire « saine » (tant d'un point de vue nutritionnel qu'hygiénique) et sur l'acceptation par les enfants.

4.1. Formation

Le manque de formation du personnel est un élément récurrent. Ainsi, dans la visite 1, où les grammages font l'objet d'une attention particulière, le manque de formation du personnel rend ce respect des grammages difficile. Des fiches techniques ont été mises en place, ainsi que des formations à la préparation des repas dans une démarche de qualité, des formations aux aspects diététiques (formation prévue dans le cahier des charges liant la commune et le traiteur, à charge du traiteur), et des outils pédagogiques ont été développés.

Le bénévolat a des inconvénients (pas de formation spécifique) mais les bénévoles ont des compétences particulières (présence, gentillesse, disponibilité, patience) qui sont des critères précieux et qui contribuent à une bonne ambiance dans le réfectoire. Ces personnes ne sont pas là pour « prester » et gagner leur vie, mais bien parce que cela leur plaît. Il y a donc un aspect relationnel plus important entre elles, les enfants et les professeurs qui les côtoient chaque jour.

La demande de formation est particulièrement évidente pour relever le défi de l'hygiène et se conformer aux normes de l'Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne Alimentaire (AFSCA)¹².

Signalons qu'en Communauté française, il existe des formations gratuites¹³ : une formation théorique (diététique + hygiène) et une autre plus pratique (Ateliers « grands chefs »).

4.2. Motivation

Dans certains cas, la motivation des auxiliaires de service n'est pas au rendez-vous. Dans la visite 2, cette barrière a pu être levée en formant le personnel : il s'agit de lui faire comprendre qu'il joue un rôle actif dans la réussite du projet. L'attitude des dames de service peut être très communicante, dans un sens comme dans l'autre (« pff... encore des brocolis, vous n'avez pas de chance » ou « quelle chance, ils ont l'air super bons ces brocolis »).

Du côté du personnel de cuisine, qui ne voit pas toujours d'un bon œil les modifications inhérentes à un projet, il s'agit de l'épauler pour l'amener à s'organiser, parfois même le bousculer un peu pour changer certaines habitudes profondément ancrées.

Le projet de la visite 2 montre que les formations du personnel peuvent être un facteur de motivation.

Les moyens matériels mis à disposition du personnel pour mener à bien ses tâches sont aussi à prendre en considération. Ainsi, dans la visite 9, le personnel de cuisine voyait sa motivation fortement diminuée en raison de la charge de travail que constitue la vaisselle. L'acquisition d'un lave-vaisselle a suffi à redonner de la motivation.

4.3. Transfert de savoir et mise en réseau

Le transfert de savoir permet incontestablement d'insuffler une dynamique auprès du personnel, de le motiver, de le rendre plus à l'aise dans les tâches qui lui sont demandées dans le cadre du projet. Ainsi, dans la visite 3, les cuisinières ont formé un réseau, à la fois pour échanger leurs pratiques, mais aussi pour effectuer des achats groupés.

Les cuisinières font aussi appel aux Centres Locaux de Promotion de la Santé (CLPS) et aux Services de Promotion de la Santé à l'Ecole (PSE) pour obtenir des informations utiles.

Dans la visite 4, les responsables de la cantine se réunissent une fois par mois afin de discuter de ce qui fonctionne bien ou moins bien. Ils interpellent l'administration générale, soumettent des remarques, des propositions de solutions.

4.4. Main-d'œuvre

Le manque de main-d'œuvre est souvent avancé pour justifier des réticences. Cependant, dans la plupart des projets visités, des améliorations ont pu être prises sans pour autant disposer d'un effectif plus important (ce qui renvoie à la motivation et à l'organisation notamment).

Signalons cependant que, dans certains cas, le bénévolat permet de disposer de main-d'œuvre supplémentaire, sans le moindre surcoût. C'est par exemple le cas dans la visite 7, pour la mise en place des petits-déjeuners, ou de la visite 9, pour la confection des repas. Toutefois, il est difficile de pouvoir compter sur du bénévolat pour augmenter l'effectif, d'autant que cela pose également le problème de la qualification.



5. La logistique

5.1. Approvisionnement

Il existe plusieurs manières de fonctionner pour l'approvisionnement : fournisseurs de différentes tailles, grandes surfaces (dont le « hard discount » où les prix sont souvent bas), petits commerces (souvent plus chers, mais jugés bons pour l'économie locale), producteurs locaux. Ainsi, dans la visite 3, ce sont les producteurs et les commerces locaux qui sont privilégiés, et ceci est bien perçu par la ville. Les sociétés de restauration travaillent généralement avec des fournisseurs de grande taille, ce qui permet d'effectuer des économies d'échelle. Elles bénéficient ainsi d'une sécurité dans l'approvisionnement qui ne se retrouve pas forcément dans certains projets plus qualitatifs (comme la visite 1, où le traiteur évoque la difficulté des fournisseurs à assurer un approvisionnement continu en produits biologiques).

5.2. Matériel et infrastructures

Améliorer l'offre alimentaire peut se heurter à un manque de matériel ou d'infrastructures. C'est d'ailleurs une raison qui, avec le manque de moyens humains, explique que bien des

établissements préfèrent travailler avec des sociétés de restauration. Toutefois, on peut rappeler l'exemple de la visite 3, qui a choisi d'investir dans une cuisine interne et dans l'achat de matériel, et dont le coût a ensuite été amorti grâce aux bénéfices engrangés par le retour à une production « en interne » (Cf. 3.2.).

5.3. Du chaud au froid : l'acheminement

Certains projets, comme la soupe pour la collation de 10 heures, sont confrontés à la difficulté d'acheminer la soupe (chaude) sur le lieu de consommation. Le fait qu'en liaison chaude, l'acheminement des repas n'est pas toujours optimal (les repas peuvent arriver tièdes) est un élément pouvant motiver des écoles à privilégier le repas tartines.

L'acheminement n'est par contre pas un problème lorsqu'il y a une production « sur place », comme dans la visite 4, où la section horticole permet de disposer de fruits et légumes en fonction des besoins. La participation des élèves peut également être mise à profit pour l'acheminement des denrées.



6. L'environnement du repas

L'environnement dans lequel est pris le repas a incontestablement un impact sur l'appréciation que l'on peut avoir de ce moment, et de ce qui est servi dans l'assiette. Cela peut même faire partie des critères décisifs qui font qu'un enfant choisit ou non de prendre un repas chaud. La façon dont les repas sont servis contribue à l'environnement, mais cet aspect est abordé dans le chapitre sur le personnel encadrant (Cf. 4.2.). Nous nous limitons ici à évoquer les aspects matériels et structureaux.

6.1. De la table au libre-service

Être servi à table est certes plaisant, mais dans le cadre de la restauration scolaire, la formule du libre-service semble remporter un franc succès. Ainsi, dans la visite 5 par exemple, le fait d'être passé en libre-service conjointement à quelques améliorations du restaurant (comme un éclairage soigné) est considéré comme un élément majeur ayant pu enrayer l'érosion de la fréquentation du repas chaud observée depuis plusieurs années. Même constat dans la visite 6, où le passage de la distribution « à table » au « libre-service » (ainsi que la rénovation du restaurant) a suscité l'enthousiasme.

Ces deux projets soulignent l'importance d'un cadre agréable et en phase avec les attentes des élèves (libre-service) pour maintenir ou rétablir la fréquentation du restaurant.

Le libre-service n'a toutefois certainement pas que des avantages : il faut que l'offre en matière d'alimentation saine soit bien présente, et que, en fonction des possibilités offertes, les choix opérés par les « clients » soient propices à l'équilibre.

6.2. Moins de bruit, plus d'espace

Manger dans le calme, ou tout au moins dans un environnement sonore supportable, est une composante de tout projet qui se veut propice à la santé (ne fut-ce qu'en raison du lien entre le bruit, le stress, et la santé). Le bruit est souvent avancé comme un élément perturbateur, il est lié notamment à la densité d'enfants. Dans la visite 3, l'augmentation du nombre de services a permis de trouver une solution au réfectoire trop bruyant et (parce que) trop petit. Dans la visite 4, la construction d'un nouveau restaurant pour les maternelles en raison de l'étroitesse et des nuisances sonores a augmenté la fréquentation (choix des parents).

D'autres initiatives, comme le recours à des matériaux « silencieux » sur les tables et l'espacement des tables permettent de réduire le niveau sonore. L'installation d'un plafond acoustique dans le réfectoire de la visite 9 a permis de rendre l'ambiance plus sereine, tant pour les dames de service que pour les élèves et les enseignants.

6.3. Une belle table

Outre l'atmosphère sonore et lumineuse, une belle table et une belle présentation des repas constituent un atout. Il ressort notamment de la visite 7 que le fait de soigner la présentation des assiettes facilite l'acceptation des menus dits « diététiques ». Tout comme le fait de placer des serviettes à table, des sets de table ou encore de prévoir, dans l'organisation du restaurant, des coins isolés pour les adolescents, des tables rondes plus conviviales.

7. La participation et la communication

L'information des enfants, mais aussi des parents, des professeurs, du personnel sur les efforts menés pour améliorer la qualité alimentaire des repas ou collations semble indispensable pour assurer une participation ou, tout au moins, une adhésion au projet. Il s'agit de communiquer la vision globale du projet, mais aussi de montrer en quoi chacun contribue à son succès, à atteindre l'objectif d'une alimentation plus saine.

7.1. Informer pour donner du sens

Dans la visite 5, chaque nouvel élève et/ou enseignant participe à une séance d'information de deux heures pour être sensibilisé au projet de l'école. L'information joue un rôle clé sur la motivation. Par exemple, dans la visite 5, initialement, les élèves de la section hôtellerie étaient réticents à l'idée de devoir préparer des brochettes de fruits. Après les avoir informés sur le projet dans sa globalité, ils ont pu donner un sens à leur travail, et sont devenus fiers de ce qu'ils faisaient, parce qu'ils se sentaient utiles. Ce projet (visite 5) montre que l'information des élèves sur leur rôle dans le projet global permet de plus les motiver et les impliquer.

7.2. Changer les mentalités

L'information sur le projet est également indispensable pour amener à changer les mentalités, pour lutter contre des barrières culturelles. Ainsi, dans la visite 1, la réduction du grammage des viandes servies aux enfants a suscité de nombreuses réclamations de la part des parents. Il aura fallu plusieurs séances d'information auprès des parents et des enseignants pour amorcer le changement de mentalité. Il s'agissait de faire comprendre que la réduction des portions de viandes (au profit des féculents et des légumes qui pouvaient être mangés à volonté) est un objectif justifié pour l'équilibre alimentaire des enfants, et pas une mesure restrictive pour des raisons de rentabilité (ou autre) et qui s'effectuerait au détriment des besoins des enfants.

7.3. Dispositif participatif

L'implication des personnes dans un projet et son bon fonctionnement peuvent être renforcés par la mise sur pied de dispositifs participatifs, où chacun peut donner son avis, parler de ce qui va et ne va pas, suggérer des changements, etc. C'est aussi une manière de choisir l'orientation à donner à un projet de santé. Ainsi, dans la visite 6, la mise sur pied d'une « commission santé » avait pour but de réfléchir au statut santé de l'école. Cette commission regroupait la direction, des professeurs, des parents, des élèves, des représentants des Centres Psycho-Médico-Sociaux (CPMS), des services PSE, du personnel encadrant les repas. L'objectif était d'avoir un dispositif interactif et consensuel pour la promotion de la santé.

Le dispositif participatif peut être encore plus étroitement associé à l'évolution de l'offre alimentaire. Ainsi, dans la visite 4, les élèves sont consultés : ils donnent leur avis, expriment leurs goûts et leurs préférences qui sont – dans la mesure du possible – pris en compte pour faire évoluer l'offre alimentaire. Il en va de même dans la visite 7, où les élèves sont impliqués dans l'élaboration des menus.

Dans la visite 1, chaque jour, les auxiliaires de service sont invités à compléter une fiche d'évaluation suivant l'avis des enfants. Cette évaluation porte sur trois points : quantité, présentation sur l'assiette, et appréciation de la préparation. Ces évaluations sont regroupées et lues lors de la 'commission restaurant'. Des explications sont données ou des actions correctives sont mises en place.

Dans la visite 4, les élèves de la section horticole étaient impliqués dans la production et la fourniture de fruits et légumes. Dans la visite 8, la bonne réceptivité des enfants au projet de l'école a pu être attribuée notamment à la mise sur pied d'un Conseil d'élèves, où le fait de donner la parole aux enfants qui peuvent voir leurs propositions se concrétiser constitue une source de satisfaction et de motivation. Dans

d'autres établissements, les élèves participent via les enquêtes ou des audits qu'ils réalisent eux-mêmes, ou participent à l'écriture du règlement de l'école dans lequel l'alimentation est comprise.

La concertation entre différents acteurs (école, traiteur et/ou cuisinières, parents) peut être une manière de trouver des accords pour l'évolution de l'offre alimentaire (par exemple pour trouver un consensus sur la fréquence de préparation des frites).

7.4. Outils de communication

Les outils de communication tels que brochures, dépliants permettent de renforcer l'implication de chacun dans le projet, d'harmoniser les messages, d'entretenir la motivation. Ces outils peuvent être développés dans le cadre du projet, ou être des documents plus généraux sur l'alimentation équilibrée. Ils peuvent être développés au sein de l'école, par la Communauté française, par des services PSE, par des sociétés de restauration¹⁴.

L'implication des élèves et des professeurs dans la réalisation de tels outils est un plus. Dans la visite 7 par exemple, les élèves réalisaient, avec le soutien des professeurs, des fascicules thématiques. Ce travail leur permet de ne pas être simplement un récepteur d'information, mais aussi un émetteur (participation active au contenu de l'information qui sera transmise).

Dans la visite 6, la communication s'effectuait via le « kit rééquilibrant », sous forme de fiches fournies par le service PSE, qui servaient ainsi à sensibiliser les parents à l'équilibre alimentaire.

Dans la visite 1, un guide pratique a été réalisé par l'asbl Bioforum pour encadrer la démarche qualitative proposée.

Dans la visite 8, les familles ont été informées des démarches de l'école par des notes ramenées par les écoliers dans leur cartable et les élèves ont réalisé, dans le cadre du cours de dessin, des affiches sur l'alimentation.

D'autres outils de référence ont été développés par la Communauté française, par exemple pour l'élaboration des menus, les grammages, etc. (disponibles sur www.mangerbouger.be). De tels outils contribuent au transfert de savoir dans la mise en réseau (Cf. 4.3.).

D'autres formes de communication peuvent être déployées pour contribuer à renforcer l'adhésion au projet. C'est par exemple le cas de réunions de parents ou de l'organisation de petits-déjeuners où les parents sont invités.

Les projets visant à améliorer l'offre impliquent généralement de nombreux acteurs, tant au sein de l'établissement scolaire (élèves, professeurs), qu'à l'extérieur (Communes, Provinces, services PSE, CLPS, sociétés de restauration, fournisseurs).

Certains partenaires peuvent être amenés à soutenir le projet (financièrement ou non). D'autres peuvent servir à encadrer les démarches, par exemple en fournissant des informations ou en proposant des formations (ex : séances organisées par Bioforum pour une démarche qualité en cuisine; ateliers "grands chefs" organisés par la Communauté française, Cf. 4.1).

8. Les partenaires du projet

8.1. La trilogie parents-enfant-école

Un élément qui ressort de la plupart des projets est l'importance de la trilogie parents-enfant-école. C'est un défi majeur pour l'ensemble des projets. Les parents doivent bien entendu adhérer au projet entrepris dans l'école, et qui concerne leur enfant. Il est donc essentiel de pouvoir les informer sur le projet (Cf.7), afin de lever les réticences (comme l'impression de se faire « rouler » lorsqu'un traiteur diminue le grammage des viandes, alors que c'est pour améliorer l'équilibre des repas servis aux enfants, voir visite 1). Il est même souhaitable de pouvoir les mobiliser afin qu'ils participent d'une manière ou d'une autre au projet. Il s'agit de rendre les parents complices de la démarche (par exemple pour remplacer la collation par de la soupe, voir visite 2).

L'école a tout intérêt à faire partager le projet, impliquer élèves et les parents pour prendre certaines décisions, fixer des règles consensuelles, par exemple à propos des distributeurs automatiques, des aliments apportés par l'élève à l'école, de la fréquence des frites.

Les élèves gagnent à être consultés, impliqués dans un processus participatif qui les amène à être (et à se sentir comme) de réels acteurs d'un projet. Ils peuvent, à leur tour, devenir à la maison des « ambassadeurs » du projet auprès de leurs parents, et faciliter ainsi leur adhésion.

Cette trilogie peut être créée par l'organisation de séances d'information ou par une communication entre l'école et les parents par le biais de différents outils de communication. Elle peut être renforcée par la mise sur pied d'un dispositif participatif (Cf. 7.3.).

8.2. Les fournisseurs

Lorsque l'école est desservie par une entreprise de restauration collective, la marge de manœuvre pour faire évoluer l'offre alimentaire est plus faible que lorsque l'école (ou l'entreprise) se charge elle-même des repas, et qu'elle peut alors choisir ses fournisseurs en fonction des critères propres au projet. Ce point est développé dans la relation école-fournisseur (Cf. 9).



9. La relation école-fournisseur

Le dialogue et l'ouverture sont ici bien entendu des facteurs de succès pour faire évoluer l'offre du fournisseur vers la demande de l'école.

9.1. Sociétés de restauration - Importance du cahier des charges

La relation entre l'école (ou l'entreprise) et la société de restauration collective peut faire l'objet de discussions et négociations pour faire évoluer l'offre. La société de restauration ou le traiteur peut même prendre les devants et proposer des mesures qui s'inscrivent dans le projet. C'est par exemple le cas du traiteur dans la visite 1 qui a initié une démarche qualitative, ou de la réalisation d'outils d'information par des sociétés de restauration (Cf. 7.4.).

Les modifications doivent généralement passer par une adaptation du cahier des charges (qui précise ce que la société de restauration doit fournir comme repas). Ces modifications peuvent être demandées par les autorités communales ou par le pouvoir organisateur (voir visite 1), d'où l'intérêt à ce qu'elles soient parties prenantes du projet. Des recommandations

émanant par exemple de la Communauté française ('Plan attitudes saines') peuvent aussi être à l'origine d'une adaptation du cahier des charges ou d'une évolution favorable de l'offre alimentaire fournie par les sociétés de restauration.

9.2. Cuisine interne et fournisseurs à la carte

La capacité d'adaptation du fournisseur à la demande est un élément clé : capacité à fournir un approvisionnement régulier et suffisant en certains produits, comme ceux issus de l'agriculture ou de l'élevage biologique, flexibilité sur le conditionnement, la découpe des viandes). Bien entendu, le prix est également un autre critère déterminant (Cf. 3.). Des économies d'échelle peuvent être obtenues en regroupant les achats (création d'une centrale d'achat dans le cas de la visite 1).



10. Les tendances et les évolutions alimentaires

Le paysage des denrées alimentaires disponibles ainsi que les modes de consommation sont en perpétuelle mutation. La restauration « classique », avec des repas chauds servis à table, se voit de plus en plus concurrencée par des formules qui relèvent plus de la restauration rapide, que ce soit dans l'établissement (passage d'une cantine classique à un libre-service dans les visites 5 et 6) ou à l'extérieur de celui-ci (sandwicheries, épiceries, grandes surfaces accessibles pendant le temps de midi).

Autre signe des temps, le schéma alimentaire classique (trois repas et une ou deux collations) a tendance à s'effriter, à se déstructurer, avec une prise de nourriture beaucoup plus étalée, plus fréquente et qui s'effectue plus souvent en dehors des repas principaux.

Les distributeurs, dont la vocation première est de délivrer des aliments ou boissons comme « appoint », de manière complémentaire aux repas, peuvent devenir le fournisseur du repas (bon nombre d'adolescents se contentent du duo chips et boisson sucrée comme repas).

Avec la mondialisation, la palette des aliments disponibles devient de plus en plus large, et permet de découvrir des mets, des saveurs, des préparations issues des quatre coins du globe. Le brassage de différentes caractéristiques culturelles fait voler en éclat des règles trop classiques qui dictent les associations de mets, offrant de nouvelles combinaisons.

Si de nombreux adultes voient ces tendances d'un œil suspicieux, elles attirent souvent les jeunes, qui sont beaucoup plus ouverts à ce genre d'expériences. C'est d'ailleurs ce qui ressort de plusieurs visites, où l'utilisation d'épices, des mariages « insolites » remportent du succès. Les jeunes sont moins attachés au schéma traditionnel « viande/pommes de terre/légumes » que les adultes. L'offre en matière d'alimentation saine peut très bien s'inspirer de nouvelles tendances pour séduire les jeunes, en remplaçant la pomme de terre par d'autres féculents (comme le quinoa), en proposant de temps en temps une alternative végétarienne, en proposant des denrées prisées (comme un hamburger, des sandwiches) mais revues et corrigées dans leur contenu, en incorporant des crudités dans des crêpes, des légumes dans des tacos.

Toutefois, si la mondialisation peut constituer une aubaine pour élargir les possibilités culinaires, elle peut aussi entrer en contradiction avec certains projets, objectifs ou autres tendances « montantes », comme c'est le cas pour les aliments issus du commerce équitable.

La problématique des déchets et l'empreinte écologique associée à la production et à la consommation d'aliments sont une autre composante qui suscite de plus en plus d'attention, et qu'il peut être bon d'avoir à l'esprit dans un projet global sur l'offre en matière d'alimentation saine.

11. L'intégration du projet

De l'ensemble des projets visités ainsi que des discussions dans le cadre du réseau, il apparaît que le projet, quel qu'il soit, gagne à être intégré dans le fonctionnement global de l'école et à ce que chaque « acteur » dans ce projet (enseignants, élèves, personnel de cuisine) puisse se l'approprier. Cela suppose, on l'a vu à maintes reprises, une sensibilisation à l'importance d'une alimentation saine (dans l'école, mais aussi auprès des parents). Une vision à long terme (Cf. III.1.) est nécessaire, pour que les modifications effectuées « pas à pas » au fil du temps soient cohérentes.

Les projets visités ont montré l'importance d'une approche où un relais est assuré dans le cursus des élèves (par exemple avec des cours de nutrition, éveil, santé). Par exemple dans la visite 5, le caractère global du projet conduit à une intégration de la santé (de l'Homme et de la Planète) à l'école. Cela suppose que les enseignants soient parties prenantes, et qu'ils soient donc eux-mêmes sensibilisés, informés, impliqués. Dans la visite 8, les professeurs en charge du cours de sciences ont inclus de la nutrition dans leur cours, après avoir reçu une courte formation par un diététicien. Ils ont

ensuite participé à l'explication de préceptes en nutrition lors de l'organisation d'un « petit-déjeuner malin ».

Le manque d'intégration pourrait expliquer certains échecs évoqués dans le cadre du réseau. Comme des écoles qui avaient mis à disposition un distributeur de pommes. Si l'expérience n'a pas été convaincante dans certaines écoles, cela pourrait s'expliquer par l'absence de prolongement du point de vue pédagogique.

Il ne suffit pas d'effectuer l'un ou l'autre changement de façon isolée pour améliorer l'offre en matière d'alimentation saine (comme placer un distributeur de pommes), mais il importe que cela s'inscrive dans un projet qui permette aux élèves d'être mieux informés sur les tenants et les aboutissants de la démarche, de leur rôle. Cette intégration est aussi le meilleur moyen d'exploiter les différentes synergies possibles et de construire un cadre qui puisse assurer une certaine pérennité à la démarche.

IV. FICHES DE PROJETS

Cette section présente un compte-rendu des neuf projets qui ont été visités, et qui ont permis de dégager les lignes de forces impliquées dans l'offre en matière d'alimentation saine.

Ces comptes-rendus sont présentés sous forme de fiches qui reprennent les objectifs du projet ainsi que les raisons qui ont conduit à son élaboration, l'approche qui a été développée et les résultats obtenus.

Les visites des projets ayant été menées dans le but d'élaborer ce guide, les succès comme les limites ont été recensés. A chaque fois, les difficultés rencontrées à différents niveaux (enseignants, direction, élèves, personnel de cuisine, parents, société de restauration) sont exposées, de même que les solutions (les « trucs et astuces ») qui ont pu être trouvées.

Liste des visites

- Visite n°1 : Des « bons grammages » aux produits bio !
Ottignies - Louvain-la-Neuve
- Visite n°2 : « De la soupe à 10 heures aux tartines du goûter »
Toutes les écoles communales de Woluwe-Saint-Lambert
- Visite n°3 : « Refaire la cuisine en interne : quel investissement pour quels résultats ? »
Ecoles communales de l'entité d'Ath
- Visite n°4 : « Cuisine en interne, et légumes produits en partie sur place, internat avec
« vrai » souper et participation des élèves »
Athénée Royal G&G Gilson d'Izel-sur-Semois
- Visite n°5 : « Manger sain sans croquer la planète - Un restaurant scolaire à l'ère du
développement durable»
Institut Robert Schuman, Eupen
- Visite n°6 : « Tartine maligne. Kit rééquilibrant le repas tartines »
Intercommunale de Santé Harmegnies-Rolland.
- Visite n°7 : « Un Institut où les élèves sont des clients qui vont au restaurant. »
Institut Provincial d'Enseignement Secondaire (IPES), à Huy
- Visite n° 8 : « La sensibilisation est en marche »
Institut Sainte-Julie, à Marche-en-Famenne
- Visite n° 9 : « Des Mamys pour dîner comme à la maison »
Ecole libre subventionnée de Courrière

Visite n°1 : “Des bons grammages aux produits bio” !

Localisation du projet

Ottignies-Louvain-la-Neuve,
le 23 novembre 2006

Localisation

La Commune d’Ottignies-Louvain-la-Neuve, qui regroupe les entités de Limelette, Céroux-Mousty, Louvain-la-Neuve. L’ensemble compte près de 30.000 habitants, représentant 125 nationalités différentes. Le réseau secondaire comporte 3800 élèves et le réseau primaire 3400 élèves.

Résumé et objectifs du projet visité

Depuis plus de 10 ans, la commune d’Ottignies-Louvain-la-Neuve a entamé un long travail d’amélioration de la qualité du contenu de l’assiette servie dans le réseau communal de l’entité, en partenariat avec des diététiciennes et des collectivités. L’objectif est atteint aujourd’hui, sans augmenter le coût des repas, grâce à la société de restauration. La qualité des ingrédients et les proportions sont améliorées (moins de viande, plus de légumes et de féculents) et les grammages sont adaptés à l’âge des enfants. Un troisième cycle est en cours pour introduire des produits biologiques avec Bioforum Wallonie, tout en rationalisant les coûts.

Public cible du projet

Onze implantations de l’enseignement communal, soit 1400 élèves et 120 enseignants bénéficient actuellement du projet. La liaison chaude de la société de restauration, qui se situe au Blocry, à Louvain-la-Neuve, est parachevée sur place dans les cuisines de finition. Environ 635 repas chauds sont servis par jour, soit un taux de participation élevé, avec près de 41.9 % des enfants et comportent un choix important.

Pourquoi avoir entamé ce projet ?

À l’entame du projet, les plats commandés chez un traiteur de collectivité arrivent chauds et prêts à être consommés dans les écoles. Les quantités sont suffisantes, mais la qualité laisse à désirer. L’échevin de l’instruction publique et le coordinateur pédagogique changent de traiteur et incluent dans le contrat du nouveau traiteur l’installation de cuisine de finition dans tous les établissements scolaires de la commune.

Approche

La première étape démarre en 1996, avec la signature d’un nouveau cahier des charges de six ans, avec un nouveau traiteur de collectivités. Les cuisines de finition sont une réalité. La sécurité alimentaire est assurée et la qualité des repas s’améliore, mais sans exigences diététiques particulières. En 2002, une nouvelle société hérite du contrat. L’échevin de l’instruction publique et le coordinateur pédagogique souhaitent embrayer sur l’opération « A table les cartables » du Ministre de l’Enfance en charge de l’Enseignement, et réclament l’amélioration de la qualité nutritionnelle des repas et la formation du personnel de cuisine et des auxiliaires, par les prestataires de services. Une diététicienne est engagée partiellement par la commune afin d’assurer l’évaluation du projet. Celle-ci a établi un cahier des charges diététique, sur la base du cahier des charges de l’asbl Euralisa. Il comprend quatre piliers :

- Des ingrédients de qualité : labellisés, de préférence biologiques, avec contrôle rigoureux des fournisseurs
- Un meilleur équilibre nutritionnel (moins de protéines et de sel, plus de légumes, de fruits et féculents) et des grammages adaptés à l’âge. Les enfants ne peuvent pas se resservir de viande, mais à volonté de légumes et de féculents

- Un encadrement du personnel du prestataire de services par l'intermédiaire de formations et de fiches techniques
- La sécurité alimentaire au travers de contrôles bactériologiques réguliers par des prestataires indépendants

Des commissions repas ont lieu chaque mois avec l'ensemble des acteurs, afin d'évaluer le déroulement du projet. Les prochaines étapes consistent à poursuivre la démarche "bio" et entamer une transformation des cantines en restaurants scolaires. L'idée est d'apporter plus de convivialité, d'autonomie et d'améliorer l'environnement des repas.

Résultats

Aujourd'hui, la société de restauration sert quotidiennement le menu-type suivant aux enfants :

Un potage :

Légumes surgelés ou frais
Assaisonnement limité

Un plat :

Source protéinée de qualité (non transformée, labélisée) et quantifiée (1/5 de l'assiette)
Matières grasses sélectionnées (margarine, huile) et quantifiées
Sauces assaisonnées de manière modérée (sel)
Accompagnements (légumes et féculents) servis à volonté

Un dessert :

À base de fruits frais ou de produits laitiers en vrac peu sucrés (10%)
2x/mois des produits manufacturés

Les difficultés rencontrées se situent à six niveaux : les enfants, les parents/enseignants, les auxiliaires de service, le personnel de cuisine, la gestion des fournisseurs et des coûts (voir plus bas).

Aujourd'hui, le défi est de poursuivre le travail entamé avec Bioforum. Ce projet vise à améliorer la qualité en incorporant des aliments bio, tout en étant attentif aux grammages des viandes pour limiter le surcoût. Les aspects nutritionnels sont également pris en compte dans la recherche des ingrédients. Il comprend également la formation des cuisiniers à certaines techniques de cuisson, en particulier pour des viandes de qualité supérieure. Cet aspect du projet est pris en charge par un cuisinier, qui prête une attention particulière au goût, à la saisonnalité et insiste sur l'importance de faire découvrir des aliments des qualités aux enfants, de « vrais » aliments qui procurent du plaisir à être consommés.

Budget total

En six ans, le coût est amorti et ne s'est pas répercuté dans la bourse des parents, ce qui est un des objectifs principaux de la commune, afin de ne pas rater les objectifs d'éducation. Il correspond à l'équivalent de 2 euros pour le repas chaud en maternelle, 2.50 euros pour le repas chaud en primaire et près de 3 euros pour les adultes. Cependant, l'introduction d'aliments issus de la filière biologique pose un problème de coût, en dépit des « économies » qui peuvent être faites en agissant sur les grammages. Le développement des ingrédients de base de qualité (et notamment de la filière "bio") ne doit se répercuter sur le coût du repas que de façon minimale (max 5 %). Le repas principal de la journée de l'enfant doit pouvoir rester à la portée de toutes les bourses.

Ce qui a bien marché

- Le budget est respecté et la qualité est améliorée, grâce à l'intervention et la mobilisation de tous les intervenants (fournisseurs, prestataires de service, personnel de cuisine, directions d'écoles et enseignants, auxiliaires de service, parents).

Ce qui a moins bien marché

- Le principal obstacle a été celui des quantités, en particulier des quantités de viande servies aux enfants. Les réclamations des parents ont été particulièrement vives et plusieurs séances d'information ont été nécessaires auprès des parents et des enseignants dans certaines écoles pour amorcer un changement des mentalités. Le fait de laisser la possibilité aux enfants de se servir à volonté de légumes et de féculents a également permis de rassurer les parents sur la satisfaction de l'appétit des enfants. Des obstacles culturels liés à la population cosmopolite de la commune ne sont pas non plus à dédaigner. Des obstacles organisationnels importants sont également associés à l'approvisionnement continu en produits biologiques calibrés à bas prix et à la participation des auxiliaires de service, personnel qui fait l'objet d'une grande rotation.

Les difficultés et les trucs et astuces

1.auprès des enfants :

Difficultés :

- Désirent se resservir de viande (viandes et poissons panés, haché).
- Disent ne pas aimer les légumes.
- Préfèrent les desserts sucrés, chocolatés et produits manufacturés.

Solutions appliquées :

- Tables dressées (assiettes, couverts, serviettes, cruche d'eau).
- Assiettes servies par le personnel auxiliaire (formation).
- Les enfants sont encouragés à se resservir de légumes et féculents A VOLONTE.
- Les légumes les moins appréciés sont présentés sous forme de potages, de potées. Les crudités sont accompagnées de vinaigrettes originales.
- Les associations d'un aliment apprécié et d'un aliment non apprécié ne seront pas présentées aux enfants (élaboration de listes).

- Mise en place de journée à thème (Harry Potter, l'Afrique, le Mexique).
- Les repas ont faits l'objet d'évaluations quotidiennes par les enfants et le personnel encadrant, au travers de fiches, ce qui a permis de d'affiner l'offre en fonction des appréciations, tout en permettant de faire comprendre à l'enfant que la démarche (d'amélioration) se veut positive et constructive, qu'il a son mot à dire.

2. auprès des parents

Difficultés :

- Les parents réclament suite à la réduction des grammages de viande.

Solution appliquées :

- Séances d'information pour les parents, pour leur expliquer que c'est un objectif santé.

3. auprès des auxiliaires de services

Difficultés :

- Le personnel n'a pas de formation particulière.
- Le respect des consignes concernant grammages.
- La réalisation d'assiettes régulières.
- L'accompagnement de l'enfant dans le projet.

Solutions appliquées :

- Organisation de rencontres régulières dans les écoles.
- Création de moments d'échanges (2 fois par an).
- Fiches 'formation' réalisées avec la collaboration des auxiliaires.

4. auprès du personnel de cuisine

Difficultés :

- Résister aux pressions : des enfants, des représentants de parents, des auxiliaires de service.
- Procédé de cuisson particulier pour certains produits de qualité (viande 'bio').

Solutions appliquées :

- Mise en place de fiches techniques (en cours).
- Formations adaptées à la préparation des aliments de qualité.
- Formations en diététique.
- Réalisation d'outils pédagogiques et techniques (en recherche).

5. Auprès des fournisseurs

Difficultés :

- Disponibilité des produits issus de la filière 'bio'.
- Fiabilité de l'approvisionnement.

Solutions appliquées :

- Aide de Bioforum (lien avec les fournisseurs).
- Adaptation des fournisseurs aux spécificités des collectivités.
- Adapter les délais de commande.
- Adapter les menus proposés.
- Mise en place de procédures en cas de rupture de stock.
- Création d'une centrale d'achat.



Visite n°2 : “De la soupe à 10 heures aux tartines du goûter”

🍌 Localisation du projet

Toutes les écoles communales de Woluwe-Saint-Lambert

🍌 Résumé et objectifs du projet visité

Le projet vise à améliorer les habitudes alimentaires des enfants en modifiant l'offre, en agissant particulièrement sur la collation de 10 heures, dont l'utilité est fortement remise en question. L'objectif poursuivi est d'influencer favorablement la corpulence (prévention de l'obésité et de l'excès de poids), voire d'améliorer le comportement. Les collations de 10 heures ont été supprimées. Un projet pilote réalisé dans une classe de 3e année maternelle a vu le jour : il s'agissait de remplacer la collation de 10 heures par un potage aux légumes. D'autres mesures ont été introduites : normalisation des grammages de viande, augmentation des légumes, présence accrue de fruits et de produits laitiers comme dessert, incitation à prendre un goûter sous forme de tartines.

🍌 Public cible du projet

Il y a 2620 élèves dans les écoles communales de Woluwe-Saint-Lambert (cible potentielle). L'instauration de la soupe à 10 heures « fonctionne » dans les écoles maternelles, en tout cas durant la quinzaine de la santé. L'expérience pilote sur la corpulence s'est déroulée dans une classe de 3e maternelle, mais plusieurs écoles primaires pratiquent, durant la quinzaine de la santé, la distribution de la soupe à 10 heures.

🍌 Pourquoi avoir entamé ce projet ?

La commune de Woluwe-Saint-Lambert a entrepris plusieurs démarches autour de la santé, notamment l'amélioration des grammages du repas de midi. Suite à une conférence de Madame Mozin, la commune a été sensibilisée au problème posé par la collation de 10 heures (jugée inutile pour la majorité des enfants, voire

source d'excès calorique). L'idée a été proposée de remplacer cette collation par de la soupe.

🍌 Approche

La collation de 10 heures a été supprimée dans les maternelles. Pour l'expérience pilote, une classe de 3e maternelle faisait office de groupe « intervention », une autre classe de 3e année maternelle dans une autre école (pas de modification) faisait office de témoin. Ceci afin de pouvoir évaluer l'impact éventuel de l'intervention sur la corpulence et le comportement des enfants.

🍌 Résultats

Les résultats de cette étude préliminaire indiquent qu'à son terme (après deux mois), la corpulence des enfants de la classe « soupe » se rapproche des références, alors que celle des enfants de l'autre classe suit une évolution inverse. De plus, le comportement des enfants semble également s'améliorer avec l'intervention (moins d'agressivité).

🍌 Budget total

Le surcoût (deux déplacements pour la livraison) est pris en charge par l'entreprise de restauration collective.

🍌 Ce qui a bien marché

- Les enfants semblent parfaitement adhérer à la démarche : la soupe est prise avec plaisir, ce qui peut surprendre, car de nombreux enfants délaissent le potage à midi.

🍌 Ce qui a moins bien marché

- La distribution de soupe à 10 heures n'est pas toujours aisée pour de raisons de logistique (acheminement de la soupe sur le lieu de consommation) ainsi que d'impératifs horaires.
- Le maintien des adaptations dans la durée (certaines écoles le font, d'autres pas).

Les difficultés et les trucs et astuces

1.auprès des enfants

Difficultés :

- N'aiment pas les légumes, la soupe
- Besoin de changer les esprits pour donner de la soupe à 10 heures

Solutions appliquées :

- La démarche s'inscrit dans une sensibilisation plus large autour de la santé, y compris, mais pas uniquement) de l'importance de l'équilibre alimentaire.
- L'exemple de la ferme du Foriest (ferme pédagogique) montre qu'il y a diverses techniques pour motiver l'enfant à manger tel ou tel aliment.

2. auprès des enseignants

Difficulté :

- Motivation, les faire adhérer au projet pédagogique.

Solution proposée :

- Inscrire la démarche dans un contexte de santé où l'enseignant sent que sa participation est utile et valorisante.

3. auprès des parents

Difficulté :

- Les faire adhérer à la démarche de l'école, qui supprime les collations (ne peut pas se faire sans la complicité des parents).

Solutions appliquées :

- Informer, par exemple lors de l'inscription de l'enfant, expliquer que cela fait partie d'un projet pédagogique de l'école.
- Sensibiliser à la santé : organiser des formations (réunion) où les parents sont conviés.

4. auprès des auxiliaires de service

Difficultés :

- Problème de motivation. Si le personnel de service n'est pas convaincu de l'intérêt de la démarche, il peut avoir une influence négative sur la façon dont les enfants vont percevoir les changements.
- Problème logistique pour distribuer la soupe pendant la récréation, surtout chez les plus grands.

Solutions appliquées :

- Formation, éducation et motivation du personnel en lui faisant part de la problématique, du bien-fondé des changements et surtout, en l'impliquant pour l'amener à bien comprendre le rôle clé qu'il joue.
- Effectuer des rotations dans les cycles de sorte que chaque enfant puisse bénéficier de la soupe 1 fois par semaine (mais cela réduit sensiblement l'intérêt de la démarche, et les résultats escomptés).

5. auprès du personnel de cuisine

Difficulté :

- Apprendre à gérer le temps différemment (pour réchauffer la soupe plus tôt).

Solutions appliquées :

- Amener le personnel à s'organiser différemment, en lui faisant comprendre et reconnaître que ce n'est pas une surcharge de travail, mais une autre manière de fonctionner, qui suppose de ne pas camper sur ses habitudes, tout en l'informant sur la nature et les objectifs du projet, sur le rôle de chacun - en ce y compris du personnel de cuisine - pour le bon déroulement des opérations et du projet dans sa globalité.

Visite n°3 : “Refaire la cuisine en interne : quel investissement pour quels résultats ?”

Localisation du projet

Ecoles communales de l’entité d’Ath

Résumé et objectifs du projet visité

Si autrefois les enfants mangeaient couramment à la maison le midi, les temps ont changé, et les enfants sont désormais plus nombreux à manger à l’école, le midi, mais aussi le soir. Les écoles de l’entité d’Ath font alors de plus en plus appel à des sociétés externes pour assurer la préparation des repas. Mais depuis 2005, il y a la volonté de retourner vers une préparation des repas chauds dans les écoles.

Public cible du projet

Les élèves qui fréquentent les écoles d’Ath (20 écoles sous la tutelle de six directions).

Environ 1/3 des écoles (surtout celles du centre) sont desservies par traiteur car ces écoles n’ont pas de cuisine. Actuellement, la plus grande partie (63 %) cuisine en interne, un tiers sont desservies par traiteur. La cuisine interne concerne 1078 élèves, dont un tiers depuis 2005.

Pourquoi avoir entamé ce projet ?

Une volonté politique affichée par l’Échevine de la Petite Enfance et des Affaires Sociales, qui repose sur diverses motivations : rôle grandissant de l’école pour nourrir les enfants, favoriser les producteurs locaux. L’évolution de la population et des modes de vie a aussi incité la commune à mettre ce projet en place : l’industrialisation, le nombre croissant de couples avec des enfants en bas âge et qui font des navettes, partent tôt et reviennent tard.

Approche

Du personnel de l’école (voire des bénévoles) se voit proposer de prendre en charge la préparation des repas. L’accent est mis sur

la préparation des repas « 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.

Résultats

Le nombre d’enfants qui prennent le repas chaud à l’école a augmenté depuis que les repas sont préparés sur place, pour atteindre 75 % dans certaines écoles comme celle de Mainvault par exemple.

Budget total

Plus de 100.000 € ont été nécessaires pour la mise en conformité des cuisines (infrastructures) dans les écoles. Environ 40.000 € ont été nécessaires pour l’achat de matériel de base, de vaisselle.

La ville a avancé de l’argent aux écoles pour l’achat des denrées pour préparer les repas. Toutefois, l’intégralité de la somme avancée a été remboursée à la ville par les bénéficiaires engrangés.

Ce qui a bien marché

- Le nombre d’enfants prenant les repas chauds à l’école a augmenté. Les enfants et les parents semblent satisfaits. 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 sur place et sur l’importance du contact entre les enfants et le personnel chargé de la préparation et du service des repas.
- Les repas permettent de générer un bénéfice qui est utilisé pour financer l’engagement de personnel et renouveler l’équipement des cuisines. Une autre partie du bénéfice est reversée aux écoles.

Ce qui a moins bien marché

- Les personnes chargées des repas n'ont pas bénéficié d'une formation spécifique, et ont donc dû se débrouiller. Il n'y a pas, pour l'instant, d'encadrement par une diététicienne.

Les difficultés et les trucs et astuces

1. Au près du personnel de cuisine

Difficulté :

- Certaines cuisinières n'avaient pas la moindre formation. La quantité de nourriture à préparer est difficile à prévoir.

Solution proposée :

- Une réunion entre cuisinières a permis aux nouvelles de bénéficier de conseils des plus anciennes. L'internet est utilisé comme outil pour trouver de l'information sur les menus, les quantités.

Difficulté :

- Les cuisinières ne sont pas organisées entre elles

Solutions proposées :

- Formation d'un réseau entre les cuisinières pour transférer leur savoir, effectuer des achats de manière groupée.
- Les cuisinières peuvent aussi faire appel aux Centres locaux de promotion de la Santé (CLPS) et aux services PSE.

Difficulté :

- Les petites implantations sont plus difficiles à rentabiliser : l'amortissement du salaire de la cuisinière et des cuisines pour 20 ou 30 élèves n'est pas possible.

Solution proposée :

- Dans un cas, pour éviter la fermeture de l'école, certaines personnes travaillent de façon bénévole (solution difficilement reproductible).

2. Au près des enfants

Difficulté :

- Beaucoup d'enfants ne sont pas familiarisés avec ce qui leur est proposé (ex : certains ne savent pas ce qu'est une carotte), et donc ne mangent pas.

Solutions proposées :

- Donner du goût, des odeurs aux préparations (ex : carottes cuites à l'eau avec un peu de sucre, de thym et de laurier. Idem pour les épinards, proposés avec de la crème, de l'ail). Les potées et gratins pour introduire des légumes sont appréciés.

Les enfants sont « consultés » pour leur demander leur avis, ce qu'ils aimeraient manger.

3. Au près des enseignants

Difficulté :

- Il y a peu d'interaction avec les enseignants.

Solution proposée :

- Il y aurait intérêt à développer une approche intégrée cuisine-pédagogie et des discussions avec les enseignants.

4. Autres

Difficulté :

- Les réfectoires sont souvent trop petits, avec les nuisances que cela comporte (bruit).

Solution proposée :

- Plusieurs services sont effectués.

Visite n°4 : "Cuisine en interne, et légumes produits en partie sur place, internat avec "vrai" souper et participation des élèves"

Localisation du projet

Athénée Royal G&G Gilson d'Izel-sur-Semois

Résumé et objectifs du projet visité

Améliorer la qualité de l'alimentation 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.

Public cible du projet

Les élèves de l'enseignement général, technique (art, électromécanique, techniques sociales) et professionnel (bois, puériculture, section horticole). Il y a environ 800 élèves en tout, dont près de 700 en secondaire (dont 22 jeunes filles et 49 garçons en internat), le reste dans le fondamental.

Pourquoi avoir entamé ce projet ?

Il fait partie du projet de l'école. Ce projet repose sur deux piliers : le respect du professeur et de l'élève, et l'ouverture sur la vie. Suite à la publication de résultats désastreux sur l'obésité chez l'enfant dans la province du Luxembourg, il y a eu une conscientisation de 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 (petits-déjeuners sains, conférences, campagnes sur l'eau, pyramide alimentaire).

Approche

La quantité de légumes crus et cuits servie a été accrue. Ceci est obtenu en partie par la production sur place (tomates en grandes quantités, potirons). Les fruits sont privilégiés comme dessert et sont proposés tous les jours. Les végétaux qui ne sont pas produits en suffisance sur place sont complétés par

des végétaux achetés à l'extérieur, frais, surgelés et en conserve. L'eau est privilégiée comme boisson. Le contenu des distributeurs automatiques est trié pour proposer des aliments plus intéressants. 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), ce qui limite les alternatives à l'offre alimentaire proposée (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.

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

Une autre caractéristique de l'approche est le relais important assuré dans le cursus des élèves de certaines options, qui ont des cours de nutrition où ils apprennent notamment ce que sont les nutriments, quels sont leurs besoins. À noter aussi que les administrateurs et/ou économistes se réunissent une fois par mois au sein de la Province de Luxembourg. Ils interpellent l'Administration générale et soumettent des remarques ou des propositions de solutions.

Résultats

Les résultats sont à apprécier dans le cadre du projet global de l'établissement. Son taux de fréquentation (dont celui de la cantine) a sensiblement augmenté. Les résultats en termes d'acceptabilité par les élèves n'ont pas été immédiats, mais sont bel et bien apparus : les légumes cuits, crus, les fruits, l'eau sont bien acceptés. Les élèves ont même fini par être eux-mêmes demandeurs pour réduire la mayonnaise et le sel dans les sandwiches « Dagoberts », et installer une fontaine à eau dans le réfectoire. Actuellement, il n'y a plus qu'un dessert à base

de biscuit par semaine, et lorsque c'est le jour, 2/3 des élèves prennent soit un fruit, soit un yaourt.

Budget total

Le coût des repas est conforme à ce qui constitue un consensus dans les écoles de la Communauté française, à savoir 3 euros pour le secondaire, puis un prix dégressif pour atteindre 1,6 euros dans le maternel. Les « Dagoberts » sont vendus pour 2,5 euros. La cantine fait des bénéfices, qui sont réinvestis en moyens humains et matériels (ex : four à vapeur). Cet équilibre budgétaire est bien entendu facilité par le fait qu'une partie des légumes et des fruits sont produits sur place, et donc fournis à un prix de revient très bas. Dans certains cas, les productions sont également vendues à l'extérieur, ce qui permet de financer des activités supplémentaires (ex. : journée de pêche). Bien que l'internat dispose de moyens financiers supplémentaires par rapport à une école de jour, la cantine doit en principe être, comme partout, autonome, et ne pas faire de pertes.

Ce qui a bien marché

- Le caractère global du projet qui bénéficie de synergies entre la volonté forte de la Préfète de changer les choses, la motivation du corps enseignant (avec cours de nutrition), la compétence des cuisinières, la production des légumes et fruits et la concertation avec les élèves. Les repas sont appréciés, et les élèves peuvent se resservir.

Ce qui a moins bien marché

- Les discussions entre l'école et certains parents sur le projet, le manque de réaction/participation des parents face aux remarques de l'école.
- Certaines tentatives dans le cadre du projet n'ont pas réussi : ex : robinet d'eau au préau rapidement cassé par les élèves.

Les difficultés et les trucs et astuces

1. Au près du personnel de cuisine

Difficulté :

- Se renouveler, trouver de l'inspiration (cuisine du monde) pour diversifier autant que possible.

Solution proposée :

- Participation à des formations. Il existe depuis 2007 des formations gratuites à l'attention du personnel de cuisine, des administrateurs ou économistes qui sont organisées par la Communauté française. (infos sur www.mangerbouger.be).

Difficulté :

- Le respect à 100 % des normes HACCP, vaincre les résistances pour acquérir une nouvelle culture au niveau de l'hygiène (se laver les mains, porter des gants).

Solutions proposées :

- Politique de bonne gestion pour s'acheminer, non pas du jour au lendemain, mais de façon progressive, vers les objectifs recherchés.
- Formation à l'hygiène dans les collectivités pour le personnel de cuisine.

Difficulté :

- Repas du soir : c'est souvent un casse-tête, car le budget est serré, on revient vite aux pizzas et pâtes.

Solution proposée :

- Établir le repas du soir en fonction du repas de midi (si moins coûteux à midi, marge de manœuvre plus grande pour le soir). Il faut donc une collaboration avec la personne chargée du repas de midi.

2. Au près des enfants

Difficulté :

- Faire en sorte que les enfants adhèrent au projet d'amélioration de la qualité de la nourriture proposée (réduction de la fréquence des frites, plus de légumes, fruits, eau).

Solutions proposées :

- Faire participer les élèves, les écouter, tenir compte de leurs avis, tout en maintenant le cap. Exemple 1 : leur demander leur avis sur les menus, en leur expliquant qu'ils peuvent proposer des changements, mais que ça doit tenir la route d'un point de vue diététique (pour leurs besoins). Exemple 2 : les élèves réclament des sandwiches « Dagoberts » : « d'accord, mais à condition que les sandwiches comportent de la verdure ».
- Par ailleurs, il s'agit également de soigner la présentation en variant les couleurs, d'oser des associations sucré-salé qui sont bien acceptées par les jeunes (éventuellement après quelques mises au point), d'éviter les textures identiques, d'utiliser épices et herbes pour donner plus de goût.

3. Au niveau des infrastructures

Difficulté :

- Restaurant trop petit, avec les nuisances que cela comporte (temps, bruits).

Solution proposée :

- Les maternelles ont pu bénéficier d'un nouveau restaurant, ce qui a augmenté la fréquentation.

4. Au près des enseignants

Difficulté :

- Pas de difficulté particulière, les enseignants semblent s'inscrire dans le projet de l'école, même si tous ne sont pas forcément concernés.

5. Au près des parents

Difficulté :

- Manque de réaction des parents face à certaines remarques de l'école, comme le fait de leur signaler, par lettre, que leur enfant ne mange pas.

Solution proposée :

- Les centres PMS et services PSE de la Communauté française pourraient peut-être jouer un rôle d'interface avec les parents pour les informer de la démarche.



Visite n°5 : “Manger sain sans croquer la planète - Un restaurant scolaire à l'ère du développement durable”

🍌 Localisation du projet

Institut Robert Schuman, Eupen

🍌 Résumé et objectifs du projet visité

Intégrer le concept de développement durable de façon transversale en impliquant toutes les fonctions de l'Institut : projet éducatif, projet formatif, bâtiments, équipements, consommation et administration-gestion. Ceci a pu être réalisé notamment grâce à la création d'une fonction de coordinateur. L'offre alimentaire a ainsi évolué dans une perspective de développement durable, qui intègre aussi la relation entre alimentation et santé.

🍌 Public cible du projet

L'Institut compte environ 850 élèves et 30 personnes dans les cuisines (+ entretien). L'enseignement est technique et professionnel, caractérisé par une grande diversité (14 filières de formation).

🍌 Pourquoi avoir entamé ce projet ?

Depuis 20 ans, l'Institut mène des activités dans les champs de l'éducation à l'environnement, à la santé, à la citoyenneté, ce qui a fait germer l'idée d'un projet d'établissement qui intègre le concept de développement durable dans toutes les fonctions de l'école.

🍌 Approche

Après avoir connu un foisonnement de projets, et un risque d'asphyxie (tensions entre professeurs), il était nécessaire d'établir une structure cohérente, appelée « écosociostructure », pour assurer le lien entre le projet éducatif de l'école et la structure de celle-ci. L'éducation au développement durable implique (ou permet) la croisée des principaux champs éducatifs (comme l'éducation à l'environnement, à la santé...). Ainsi, pour ce qui concerne la cantine scolaire, l'introduction de produits issus du commerce

équitable amène à s'interroger sur l'alimentation à l'école, sur la santé, la citoyenneté, la façon dont les aliments sont produits dans le monde.

L'approche est donc progressive (pas de révolution brutale), pas à pas, en fonction des moyens, pour se diriger vers toujours plus de cohérence. À noter qu'en 2006, les distributeurs de boissons et sucreries ont été fermés brutalement. Un magasin a ouvert pour proposer des collations (jus de fruits, tartes), la distribution d'eau gratuite, le remplacement de certaines céréales de marques par du muesli.

🍌 Résultats (au niveau alimentaire)

Sur base d'un constat économique, la fréquentation des repas baissait de plus en plus chaque année, cette érosion a pu être enrayée et même inversée ces dernières années.

Passage de la distribution à table au self-service et rénovation du restaurant, ce qui a amélioré les conditions dans lesquelles les repas sont pris (calme, attractivité...). Des distributeurs de fruits et légumes ont été installés (pour remplacer notamment les distributeurs de sodas et sucreries). L'ouverture du magasin a conduit à une hausse des chiffres de l'offre alimentaire. La vente des fruits a également augmenté.

Plusieurs projets concernant l'offre alimentaire et la santé sont sur les rails : réalisation d'un calendrier des fruits et légumes de saison, distribution du calendrier aux nouveaux élèves. L'introduction progressive d'aliments issus de l'agriculture et/ou l'élevage biologique est également prévue. L'offre alimentaire du magasin devrait également être revue progressivement. Le but étant de remplacer les viennoiseries par des tartines fromage-ciboulette par exemple.

🍌 Budget total

Il n'y a pas eu de moyens financiers particuliers, les projets sont menés dans le cadre de l'enveloppe allouée. Certains choix sont plus

onéreux (par ex. l'achat de certaines denrées répondant à des critères de développement durable), et ce surcoût est compensé par des économies dans d'autres domaines (par ex. grâce au tri des déchets, à l'implication des élèves pour effectuer certaines tâches). Le coordinateur mandaté par la direction a notamment pour mission de rechercher et développer les partenariats internes et externes, ce qui permet de faire plus, sans dépenser plus.

Ce qui a bien marché

- Le rassemblement des professeurs et des élèves autour d'un projet où chacun s'implique, avec le développement d'une solidarité entre les professeurs et les élèves.
- Le resserrement de liens entre collègues, avec un regain de motivation, même si cela demande plus d'investissement en temps, recherche méthodologique et thématique.
- Le développement de synergies entre les différentes sections.
- La cohérence du projet.
- La gestion des moyens (financiers, ressources humaines).
- La personnalité militante du coordinateur qui reste, à l'affût quotidiennement de nouveaux appels à projets, subventions, bonnes pratiques, de façon à réduire le travail « exploratoire » des enseignants.

Ce qui a moins bien marché

- Développement durable et alimentation saine (pour l'Homme) ne sont pas entièrement superposables et ne poursuivent pas toujours les mêmes objectifs. (ex : les tartes « maison » ne constituent pas forcément un choix optimal d'un point de vue nutritionnel).
- Des difficultés surgissent pour satisfaire aux normes d'hygiène de l'AFSCA.
- Certaines tentatives concernant l'offre alimentaire (comme les toasts aux champignons) n'ont pas réussi.

- Le calendrier des opérations : on aimerait aller plus loin dans l'intégration du développement durable ; au fur et à mesure que l'on avance, surgissent d'autres défis.

Les difficultés et les trucs et astuces

Difficulté :

- Certaines réticences surgissent et d'autres persistent, tant chez les professeurs que les élèves.

Solution proposée :

- Communiquer, informer sur le projet dans sa globalité et le rôle de chacun. Ainsi, les élèves de la section hôtellerie qui préparent des brochettes de fruits étaient réticents au début, ils sont maintenant fiers parce qu'ils se sentent utiles. Par ailleurs, chaque nouvel élève et enseignant reçoit une séance d'information de 2 h pour qu'il soit sensibilisé au projet de l'école.

Difficulté :

- Le personnel de cuisine désire avant tout satisfaire les demandes des élèves – servir ce qu'ils aiment – plutôt que de tenir compte des aspects santé.

Solution proposée :

- Convaincre le personnel de cuisine que santé et demande des enfants ne sont pas incompatibles, qu'il est parfaitement possible de vendre des choses saines (comme les fruits, yaourts).

Difficulté :

- Modifier favorablement l'offre alimentaire, avec plus de produits sains disponibles.

Solution proposée :

- Agir notamment au niveau des commandes : commander plus de fruits et de yaourts (qui pourront être vendus aussi au magasin) et moins d'en-cas sucrés.

Visite n-6 : "Tartine maligne. Kit rééquilibrant le repas tartines"

Localisation du projet

Intercommunale de Santé Harmegnies-Rolland.

🍌 Résumé et objectifs du projet visité

Le Service de Promotion de la Santé à l'École (PSE) d'Harmegnies Rolland a initié un projet pilote dans cinq écoles différentes, non choisies au hasard, car déjà en projet d'alimentation saine. Le projet est né d'un constat : 90% des enfants prennent un repas tartines à midi, c'est donc ce repas qu'il faut tenter d'équilibrer. L'originalité du projet tient aussi au fait que la mission d'un service PSE reste de soutenir la demande d'une école mais pas d'initier un projet et de rechercher les écoles où il pourrait implanter son projet. Ce service n'en est pas à son premier « coup » en matière d'innovation puisqu'il a déjà initié les commissions santé (voir plus bas), qu'il est aussi le seul service à posséder son centre de documentation avec un documentaliste, et est aussi un des seuls à produire des outils en promotion de la santé. C'est habituellement le rôle dévolu aux Centres Locaux de Promotion de la Santé (CLPS). Pour toutes ces raisons, ce centre bénéficie d'une grande crédibilité qui l'aide quand il se lance dans un nouveau projet.

🍌 Objectif du projet

Offrir chaque jour un kit repas tartines, composé d'une soupe et d'un fruit ou d'une soupe et d'un produit laitier, en tenant compte de la collation de 10 heures. Le kit, proposé à prix démocratique, comprend également des ustensiles, à savoir un plateau, un bol et des couverts adaptés aux enfants. Des efforts sont consentis pour améliorer les infrastructures des cantines scolaires. La commande des kits s'accompagne d'une information différente chaque semaine, sous forme de fiches imagées, fournies par le centre de documentation du service PSE, et destinées à sensibiliser les parents à l'équilibre alimentaire. Une partie du budget a été consacrée à l'achat de quelques

frigos pour assurer la fraîcheur du repas tartines. Les cinq écoles sont fournies par cinq entreprises de restauration différentes.

🍌 Public cible du projet

Les élèves de maternelle et de primaire des écoles de Neufmaison, Plantis, Baisieux, Grand Hornu et Roisin étaient le public cible du projet. D'une part, les cinq écoles ont été choisies dans les cinq communes dont « s'occupe » le service PSE. D'autre part, elles ont été choisies car elles avaient déjà débuté un projet alimentation.

🍌 Pourquoi avoir entamé ce projet ?

Ces écoles se trouvent dans une région socialement défavorisée où la prévalence du surpoids est en constante augmentation. Le poids augmente de 1% par an dans les écoles suivies et la prévalence augmente fortement avec l'âge (près de 25 % chez les adolescents). On retrouve très peu de cantines dans les écoles et les infrastructures sont peu adaptées. L'idée du kit est partie du constat que l'offre est inexistante ou pas satisfaisante (ex. : repas en container tiède).

🍌 Approche

L'intercommunale a lancé un projet pilote il y a quelques années : initier des commissions santé dans les écoles pour assurer un relais santé en interne, mais aussi responsabiliser les différents acteurs. Depuis ce projet a fait des petits et a été adopté dans d'autres communes en Communauté française. Il semblait important pour l'équipe que les écoles s'approprient les projets afin que ceux-ci se pérennisent. Les infirmières du service PSE soutiennent les commissions à la demande pour différents projets. La commission a déjà travaillé sur le sujet, la rencontre est donc plus fructueuse. Idéalement, cette cellule doit être composée de la direction, des professeurs, parents, élèves, des représentants des Centres Psycho-Médico-Sociaux (CPMS), du service

PSE, des représentants des entreprises de restauration, des pouvoirs organisateurs locaux et du personnel d'encadrement des repas et des garderies. Le travail en réseau des partenaires santé est clairement mis en avant puisque l'intercommunale s'appuie aussi sur l'Observatoire de la Santé du Hainaut, le CLPS, le réseau transfrontalier Interreg et le panathlon Wallonie-Bruxelles. Des conférences sont organisées en commun, du matériel est mis en réseau.

Le projet a été mis en place en plusieurs étapes :

- Les écoles choisies avaient en leur sein une commission santé qui a servi de facilitateur au projet.
- Le projet a été discuté avec la direction, les enseignants, présenté aux différentes communes (5) mais aussi aux parents selon différents cas de figure, en soirée, après 4 heures.
- Analyse de la situation de départ : quel type de restauration ? Les infirmières ont pris contact avec chaque entreprise pour négocier l'apport en produits laitiers, fruits ou soupe.
- Une enquête a été réalisée auprès des élèves de maternelle et du primaire (Deux questionnaires différents selon les niveaux d'apprentissage, le questionnaire est disponible sur www.mangerbouger.be/Tartine-maligne).
- Un inventaire a été fait de ce qui était disponible comme bol, cruche, couverts, frigo pour connaître le nombre exact d'éléments à acheter (budget appel à projet « Mieux manger à l'école » FRB).
- Réalisation du kit, documentation à destination des parents (une fiche différente par semaine a été réalisée par les infirmières, la première présentant le projet, les suivantes abordant l'eau, des conseils pour garnir les tartines, l'importance des légumes, des fruits).
- Évaluation régulière et adaptation du projet.
- Communication des résultats du projet. L'intercommunale n'oublie pas la communication comme vecteur de succès dans ses projets. Elle réalise par exemple un rapport d'activité adapté à chaque commune,

écrit des articles dans le journal du service PSE régulièrement, est présente sur www.mangerbouger.be ainsi que dans le journal des écoles. L'équipe a ainsi pensé à réaliser un logo spécifique pour son projet.

Résultats

Le projet est un succès dans toutes les écoles, même si chaque école le vit à son propre rythme. Le nombre de repas tartines est en augmentation et on constate l'adhésion de la plupart des partenaires, et des entreprises de restauration qui proposent le kit à un tarif très démocratique. Les parents font un effort pour la confection des boîtes à tartines.

École de Neufmaison

Il y a une grande mobilisation de la direction et de l'association de parents. Forte adhésion des enseignants et de la ville. Plusieurs projets sont préalables au Kit tartine maligne en 2006-2007 : petits déjeuners, sensibilisation par une diététicienne, activités collations saines encouragées par les parents, aménagement du réfectoire, plusieurs activités physiques (cross, semaine sportive). En janvier 2006, une Commission Santé a été installée. Le projet a connu un démarrage positif en septembre 2007 et le kit a été offert gratuitement pendant quinze jours par l'association de parents.

Ce qui a bien marché

- Adhésion totale de l'école, de la ville (avec son soutien financier), des entreprises de restauration et de l'association de parents.
- Augmentation sensible du nombre de repas tartines, aménagement du réfectoire, engagement d'une personne d'encadrement supplémentaire, envoi des élèves de maternelle à la piscine.
- Les enfants suivent très bien le mouvement.

🍌 Ce qui a moins bien marché

- Difficulté à mobiliser les clubs sportifs locaux.

🍌 Les difficultés et les trucs et astuces

Difficulté

- Manque d'espace dans la cantine scolaire.

Solution appliquée

- Aménagement du réfectoire et livraison des kits en deux services, grâce à l'engagement d'une personne d'encadrement complémentaire par la ville.

🍌 École de Plantis

- Installation de la Commission Santé en janvier 2006.
- Travail sur les collations saines et la découverte du goût, principalement en maternelle.
- Échec pour mobiliser les parents.
- En avril 2007, la Commission Santé présente le projet 'tartine maligne' lors de la fête scolaire.
- Pour l'année scolaire 2007-2008, les 2/3 des élèves adhèrent déjà au projet tartines et l'action s'accompagne de la réalisation d'un verger et d'un potager d'aromates pour favoriser l'apprentissage par l'expérience.

🍌 Ce qui a bien marché

- Le prix démocratique du kit a favorisé l'adhésion.
- Les ateliers du goût sont fort appréciés des enfants.

🍌 Ce qui a moins bien marché

- Les parents n'adhèrent pas à une démarche volontaire pour les petits déjeuners et les collations équilibrées.

🍌 Les difficultés et les trucs et astuces

Difficulté

- Motivation des parents, les faire adhérer au projet pédagogique.

Solution appliquée

- Sollicitation régulière et tarif du kit très démocratique.

🍌 École de Baisieux

- Plusieurs actions de sensibilisation à l'équilibre alimentaire (principalement sur le petit déjeuner et les collations, avec des ateliers du goût) sont menées depuis 1995.
- Adhésion au projet en mai 2007, mais pas de livraison du kit tartines par les entreprises de restauration.
- Fruits et eau sont apportés de la maison pour la collation de 10 heures, soupe à midi, pendant 15 jours, par imposition de la direction.
- Interdiction des sodas sucrés.

🍌 Ce qui a bien marché

- Adhésion du CPAS de Quiévrain.

🍌 Ce qui a moins bien marché

- Les réticences des parents à l'encontre du projet pédagogique.

🍌 Les difficultés et les trucs et astuces

Difficultés :

- Motivation des parents, les faire adhérer au projet pédagogique.
- La soupe qui remporte peu de succès.

Solutions appliquées :

- Les parents commencent à adhérer, après plusieurs explications via des supports pédagogiques pour les enfants. L'engouement des enfants favorise la participation des parents.
- Le CPAS de Quiévrain a proposé d'offrir gratuitement la soupe à tout le monde le midi.

🍌 École du Grand-Hornu

- Mobilisation de l'école depuis 2002-2003, avec réalisation de collations saines et de déjeuners en maternelle, chaque jour de la semaine, avec la participation des parents.
- Réalisation de repas sandwiches équilibrés.
- Présentation du projet en septembre 2007 aux parents et engouement des enfants.
- Achat d'un frigo et rénovation du réfectoire.

🍌 Ce qui a bien marché

- Le self-service avec le plateau et le kit a directement séduit les enfants et l'impact du projet a un effet boule de neige auprès des élèves.

🍌 Ce qui a moins bien marché

- Implication limitée des parents et peu de lien avec le secondaire.
- Le mobilier du réfectoire et les activités en classe laissent encore à désirer.

🍌 Les difficultés et les trucs et astuces

Difficultés :

- Motivation des parents.

Solutions appliquées :

- Information et implication préalables des enfants favorisent progressivement l'adhésion des parents.

🍌 École de Roisin

Durant l'année 2004-2005, la direction constate l'absence de petit déjeuner chez de nombreux enfants et la faible qualité des collations.

Des activités avec une diététicienne sont menées et la Commission Santé est installée en décembre 2005, avec un projet axé sur ces deux prises alimentaires et la création d'un petit magasin vendant des collations saines.

Lancement du kit durant l'année scolaire 2006-2007 avec achat d'un frigo, mais pas du kit (hormis le matériel).

L'entreprise de restauration fournit la soupe et la direction achète les fruits à l'épicerie de la commune. L'eau est amenée par les enfants.

🍌 Ce qui a bien marché

- La maîtrise des coûts grâce à l'épicerie du village.

🍌 Ce qui a moins bien marché

- La mise en place des soupes et la difficulté à impliquer les parents.

🍌 Les difficultés et les trucs et astuces

Difficultés :

- Les parents ont été invités à la Commission Santé, mais pas de mobilisation.

Solutions appliquées :

- La direction réfléchit à un nouveau mode de communication, vu l'échec de la conférence.

🍌 Budget total

Le prix du kit, différent d'un fournisseur à l'autre, oscillait entre 2 et 2,5 euros par semaine (quatre jours). Dans certaines écoles, la ville soutient financièrement l'aménagement du projet et certaines associations de parents ont décidé d'acheter des frigos. La subvention accordée par la Fondation Roi Baudouin à l'intercommunale a suffi pour couvrir l'achat des plateaux, bols, couverts et même des frigos.

Visite n°7 : “Un Institut où les élèves sont des clients qui vont au restaurant.”

🍌 Localisation du projet

Institut Provincial d’Enseignement Secondaire (IPES), à Huy

🍌 Résumé et objectifs du projet visité

Le projet baptisé « Je mets ma santé entre mes mains » est né de la diffusion d’un appel à projet au sein de l’IPES, qui a rapidement mobilisé les membres du personnel. Il s’articule autour de trois axes :

1. **Éducation à la santé** : construction d’une pyramide alimentaire sur base des habitudes des élèves puis actions diverses : fruits en classe, confection de yaourts sans imposer, les élèves goûtent et s’habituent.
2. **Petits-déjeuners pour les élèves** : Les professeurs ont sensibilisé à cette occasion les enfants aux besoins nutritionnels (diététique, hygiène et cuisine). Petits-déjeuners avec du pain riche en fibres, maquée, concombres, radis.
3. **Menu élaboré par les élèves** : une fois par mois, le menu est réalisé par les élèves, en consultant les professeurs et l’économiste. Les objectifs sont d’abord visuels. Il faut que le restaurant soit accueillant, convivial, il faut soigner la présentation. Ensuite, il s’agit de conscientiser sur l’utilité de tels projets. Enfin, les enfants sont sensibilisés au rôle écologique de la gestion des déchets (tri sélectif).

🍌 Public cible du projet

L’Institut compte environ 700 élèves répartis en 56 sections : technologique et sciences appliquées, technique (techniciens de bureau, comptabilité, aspirant nursing), et professionnel (vendeurs). Il compte 25% garçons et 75 % de filles, âgés de 12 à 20 ans.

🍌 Pourquoi avoir entamé ce projet ?

La problématique de l’excès de poids est devenue une priorité au niveau de la Province. Cela s’inscrit dans une politique globale de santé (tabac, drogues, bruit). L’ensemble des établissements entreprend des initiatives dans le domaine de l’alimentation et de la santé chaque année.

Au niveau de l’IPES, c’est le constat dressé par les professeurs qui a motivé et orienté les initiatives (mauvaises habitudes alimentaires, saut du petit déjeuner). La reconnaissance de la nécessité du partenariat, du dialogue avec les élèves pour changer les habitudes alimentaires a motivé le projet impliquant les élèves dans l’élaboration des menus.

🍌 Approche (pour les menus préparés par les élèves)

Les menus pour une semaine sont placés sous une thématique (par exemple l’Italie, la Belgique). Pour chaque thème de menu (une semaine), on explique la préparation et on aborde des conseils sur l’hygiène alimentaire et la santé, des informations nutritionnelles, culturelles (coutumes alimentaires), des anecdotes qui sont repris dans un fascicule. Chaque fascicule comporte des feuillets annexes, par ex. les fromages italiens. Qu’est-ce que le saumon ? Comment l’accommoder ? Composition alimentaire, intérêt pour la santé, pourquoi en manger plus ? Les brocolis sont expliqués, commentés par les professeurs. Les enseignants essaient d’introduire des aliments que les élèves ne connaissent pas, pour aller vers une alimentation variée.

🍌 Résultats

L’amélioration des habitudes alimentaires ou, tout au moins, de l’offre en matière d’alimentation saine peut s’apprécier au travers d’un certain nombre d’indicateurs :

- Mise en place d'un distributeur automatique de lait chocolaté, vendu 50 cents, ce qui est accessible.
- La consommation d'eau marche bien (population de filles, plus attentives).
- À la récréation : les élèves achètent plus de fruits.
- Au restaurant : avant, il y avait beaucoup de frites, actuellement, les ventes de frites ont très fortement régressées (- 60 % en 2 ans). Les ventes de sandwiches avec des légumes frais et de la mayonnaise allégée se sont développés (+ 50 %). Si des fruits sont laissés gratuitement au restaurant, les enfants en prennent. De l'eau fraîche est mise à disposition dans des cruches placées au frigo, ce qui est apprécié. Il y a deux menus au choix tous les jours, une assiette dite diététique : légumes avec fromage ou jambon, des desserts « maisons » sont préparés quotidiennement (tartelettes).

Budget

Il n'y a pas eu de surcoût lié à la préparation des menus par les élèves, c'était un impératif auquel veillait l'économiste, qui participait à l'élaboration des menus avec les élèves, les professeurs, et le chef en cuisine.

Ce qui a bien marché

- Le dialogue entre les élèves, les professeurs et le personnel de cuisine.
- L'implication des élèves dans un projet où ils se sentent acteurs.

Ce qui a moins bien marché

- Conservation d'un distributeur de cola et de la vente de chips, jugé comme une "nécessité économique" pour l'école et l'asbl, mais avec une réduction de l'offre de sodas sucrés.
- L'expérience d'une fontaine à eau disponible toute la journée s'est soldée par un échec (devenu un jeu, gobelets qui traînent).

Les difficultés et les trucs et astuces

Difficulté :

- Petit-déjeuner : il se déroule avant l'horaire normal du cours et requiert une modification de l'horaire du personnel de cuisine.

Solution proposée :

- Il a fallu trouver des bénévoles qui dressent le buffet et conseillent les étudiants.

Difficulté :

- Intéresser, mobiliser les élèves dans une démarche d'alimentation saine.

Solution proposée :

- Chaque professeur a pris le temps, même en dehors des heures de cours, de demander aux élèves leurs désirs, souhaits. Le dialogue entre le personnel de cuisine et les élèves apparaît comme un élément clé pour la réussite des menus. Il faut préciser que l'école compte beaucoup de filles, et que les jeunes filles de 5e et 6e sont particulièrement motivées par la relation entre l'alimentation et la silhouette.

Difficulté :

- Les enfants n'aiment pas les légumes dans les potages.

Solution proposée :

- Le potage est présenté de trois manières différentes, avec du pain blanc ou gris, afin de leur montrer des produits différents. Le simple fait de passer la soupe (supprime les morceaux de légumes) peut suffire à la faire bien accepter.

Difficulté :

- Les jeunes sont de plus en plus vite blasés par les menus (déjà après 15 jours).

Solution proposée :

- Il faut sans cesse innover pour maintenir l'enthousiasme. Les semaines « diététiques » marchent bien, mais il faut soigner la présentation.

Difficulté :

- Financement du petit-déjeuner proposé aux élèves.

Solution proposée :

- Le petit-déjeuner complet est vendu à 40 cents, somme symbolique. Les enfants peuvent aussi acheter « à la carte », avec un prix fractionné en fonction de ce qui est pris. Le surcoût engendré par cette action est pris sur le quota du repas de midi.



Visite n-8 : "La sensibilisation est en marche"

Localisation du projet

Institut Sainte-Julie, à Marche-en-Famenne

Résumé et objectifs du projet visité

Le projet vise à sensibiliser les élèves et les professeurs à l'importance d'une alimentation saine et à améliorer l'offre alimentaire à l'école, notamment en concertation avec les élèves, en vue de l'obtention du label 'Manger Bouger' décerné par la Communauté française.

Public cible du projet

Il concerne essentiellement l'Institut Sainte-Julie, qui compte environ 700 enfants en 1^{ère} et 2^e secondaire. La cuisine, l'organisation des repas et le restaurant sont communs avec l'Institut Saint-Laurent (3^e, 4^e, 5^e et 6^e secondaire général), ce qui porte la population totale à environ 1500 élèves.

Pourquoi avoir entamé ce projet ?

Le conseil de participation, composé de parents, d'élèves, de professeurs et du pouvoir organisateur, a marqué son intérêt et sa volonté pour améliorer l'alimentation, notamment les repas du midi et du soir. La connaissance d'une médecin nutritionniste attachée à une asbl active dans le domaine de la nutrition à l'école a contribué à cette prise de conscience. Un avis du service PSE concernant l'évolution des courbes d'indice de masse corporelle a attiré l'attention sur la problématique de l'excès de poids. L'Institut Sainte-Julie a également pu bénéficier de l'appui d'un diététicien attaché au service PSE et qui a en outre conseillé Justine Hénin, dont la notoriété a certainement agi comme motivation supplémentaire.

Approche

Les professeurs en charge du cours de sciences en 1^e année ont reçu une courte formation donnée par ce diététicien, ce qui leur a permis ensuite d'inclure de la nutrition dans leur cours.

Pour clôturer ce chapitre « nutrition », un « petit déjeuner malin » est organisé chaque année, et il est expliqué d'un point de vue nutritionnel aux enfants. Les élèves de première ont par ailleurs réalisé, dans le cadre du cours de dessin, des affiches sur l'alimentation.

Le diététicien du service PSE a également proposé un plan et a vérifié plusieurs mois de menus en vue de les rééquilibrer. Cela a permis d'obtenir une meilleure adéquation entre le repas de midi et celui du soir, en fonction de leur contenu en graisses. La fréquence d'apparition de certaines préparations a aussi été espacée.

Le diététicien n'a cependant pas pu rencontrer les 17 classes d'élèves. Les élèves ont été consultés (via le conseil d'élèves) pour formuler une proposition d'action, ce qui a conduit à l'instauration de :

- une « journée du fruit » : tous les vendredis, à la collation de 10 heures, des fruits sont vendus à la place des friandises. Les fruits sont vendus à prix coutant (30 cents), à la différence des friandises vendues les autres jours.
- une « semaine de la soupe » au cours de laquelle la soupe est mise à l'honneur.

L'école a également favorisé l'accès à l'eau de boisson, avec mise à disposition des élèves d'eau non payante. Lors des repas, des cruches d'eau fraîche et de gobelets sont accessibles, même pour les élèves qui n'achètent pas de repas.

Pour le volet « information des parents », les familles ont été informées des démarches entreprises par l'école pour l'obtention du label « manger bouger », par le biais des écoliers (via des notes dans le cartable).

Concernant la logistique, une équipe de jeunes handicapés a été « engagée » pour mener différentes tâches, comme la réception des commandes, la préparation des sandwiches et la vaisselle.

L'économe a voulu supprimer les distributeurs de sodas sucrés pour ne mettre que des boissons réputées saines (jus, eau, boissons lactées, gaspacho), mais le manque à gagner constitue un frein à cette démarche.

Résultats

L'intégration de notions de nutrition dans le cours de sciences a contribué à responsabiliser les élèves. L'équilibre des repas a pu être amélioré, notamment en assurant une meilleure complémentarité entre le repas de midi et celui du soir, pour éviter de cumuler les préparations grasses, et en variant les fréquences de consommation.

Les fruits sont mis à l'honneur chaque semaine lors du « jour du fruit ». L'accès à l'eau est facilité. Un bar à crudités a également été mis en place pour ceux qui ne prennent pas de repas complet.

Budget total

Il n'y a pas eu de surcoût, et les démarches ont été effectuées avec la main d'œuvre existante.

Ce qui a bien marché

- La réceptivité des enfants au projet de l'école est très bonne. Le Conseil d'élèves a certainement contribué à l'adhésion des enfants au projet. Le fait de leur avoir donné la parole, et de voir leur proposition de concrétiser est une source de satisfaction et de motivation.

Ce qui a moins bien marché

- Difficulté d'entamer l'arrêt de la vente des distributeurs automatiques.
- Le caractère routinier du contrôle des menus.

Les difficultés et les trucs et astuces

1. Au près du personnel de cuisine

Difficulté :

- Maintient de la qualité des repas au fil des jours.

Solution proposée :

- Gestion des ressources humaine, sensibiliser de manière continue.

2. Au près des enfants

Difficulté :

- La vente de fruits n'était pas attrayante.

Solution proposée :

- Suppression de la vente d'aliments « concurrents » (confiseries), et diminution du prix des fruits, vendus au prix coutant (30 cents).

Difficulté :

- Atteindre une fréquence de consommation de poisson d'une fois par semaine, tout en limitant les préparations en friture.

Solution proposée :

- Passer à une fréquence de 2 fois par 3 semaines, remplacer les fritures par des gratins.

3. Au près des parents

Difficulté :

- Certains parents se plaignent en disant qu'il n'y a pas assez de légumes, alors que leur enfant ne mange pas le potage.

Solution proposée :

- Expliquer que les légumes sont apportés sous forme de potage.

Visite n-9 : “Des Mamys pour dîner comme à la maison”

Localisation du projet

École libre subventionnée de Courrière

Résumé et objectifs du projet visité

L'École libre de Courrière veut assurer à chaque enfant de pouvoir devenir un citoyen responsable dans le respect de chacun. Le projet « Des mamys pour dîner comme à la maison » vise à rassembler des mamans, des mamys qui viennent à l'école pour préparer, de façon bénévole, des repas préparés « comme à la maison » pour les enfants, et cela à un prix réduit.

Public cible du projet

Les enfants de maternelle et de primaire, âgés de 2,5 à 12 ans, ce qui représente environ 80 enfants.

Pourquoi avoir entamé ce projet ?

Depuis plus de 30 ans, des élèves prennent un repas de midi à l'école (repas complet). Et depuis 30 ans, c'est la même personne qui prépare la soupe, accompagne les enfants pendant le repas, fait la vaisselle, etc. Après que cette personne ait annoncé qu'elle souhaitait se retirer, il a fallu assurer la relève.

Approche

Le principe de base pour continuer à offrir des repas « comme à la maison » tout en compressant autant que possible les coûts est de « recruter » des mamys qui se portent bénévoles. Ainsi, la conception des menus est réalisée par une personne (bénévole, sans formation particulière), qui dresse la liste des courses. C'est une autre bénévole qui fait les courses et la comptabilité.

Le groupe de bénévoles est composé d'une vingtaine de personnes, dont deux par jour sont

sur place. Les repas sont préparés « comme à la maison » : épluchage manuel des pommes de terre, cuisine familiale traditionnelle).

L'avantage d'avoir des mamys (outre le bénévolat) est que ces dames d'un certain âge connaissent bien les enfants, et les difficultés qu'ils peuvent avoir par exemple pour couper les viandes.

Les enfants sont également impliqués dans un processus participatif. Ainsi, tous les matins, deux enfants de maternelle font le tour des classes pour comptabiliser le nombre d'enfants qui prennent les repas chauds. Cela permet d'être précis, et de limiter les déchets. L'école dispose d'un poulailler qui alimente la cuisine en œufs et permet de valoriser les restes de nourriture. Ce sont les enfants qui vont apporter les déchets et chercher les œufs.

À table, les enfants sont disposés en alternant un petit (maternelle) et un grand (primaire), ce qui permet aux premiers d'être aidés par les seconds, par exemple pour couper la viande, servir l'eau. Les plats qui étaient initialement disposés sur les tables sont dorénavant présentés en bout de table (via des chariots roulants), et les enfants sont servis « à la demande » (ils peuvent être resservis).

À chaque repas, il y a au moins un légume ou un fruit. La fréquence des frites est relativement modeste, à savoir une à deux fois par mois. Si un plat plaît ou plaît moins, c'est rapporté aux mamys, qui adaptent en conséquence. Par exemple, on ne sert plus des raviolis avec du pain, comme c'était le cas autrefois ! Si certains légumes ne passent pas bien auprès des enfants, on cherche une autre manière de le présenter (par exemple, les poireaux ou les carottes sont appréciés lorsqu'ils sont incorporés à la purée).

La préparation « comme à la maison » n'a cependant pas que des avantages, on reconnaît

par exemple que c'est parfois assez gras (utilisation généreuse de beurre, de crème, poisson souvent pané).

La principale difficulté consiste à recruter et à motiver les bénévoles. Les parents reçoivent un bulletin mensuel avec les repas qui sert aussi d'appel au bénévolat. Toutefois, il apparaît que le meilleur moyen de recrutement est le bouche à oreille.

Parmi les autres initiatives prises par l'école, il y a l'organisation de petits déjeuners malins en maternelle (réalisés avec le soutien de l'Olympic Health Foundation). Du matériel éducatif sur l'alimentation, les produits agricoles venant de l'Apac-W est également utilisé dans les classes.

Résultats

Le système fonctionne, à savoir que le bénévolat permet d'atteindre l'objectif des repas « comme à la maison » à coût réduit. Il aura cependant fallu trouver des solutions pour éviter que les personnes s'essouffent, en améliorant le cadre de travail (notamment par l'acquisition d'un lave-vaisselle). Depuis, trois à quatre personnes sont venues renforcer l'effectif des bénévoles.

Budget total

Les parents versent l'argent sur un compte, reversé aux personnes qui préparent. Le prix demandé est de 2,3 euros en maternelle et 2,5 euros en primaire (potage, plat dessert). La cuisine est en bénéfice, elle s'autogère (à part le lave-vaisselle). Les bénéfices sont dédiés à la cuisine, au réfectoire.

Ce qui a bien marché

- Les enfants adorent manger à l'école. De plus, le système des mamys met une bonne ambiance dans l'école, les enseignants mangent avec les dames, ce qui crée des liens. Le système permet à des bénévoles de se rencontrer, ce qui est également très apprécié.

Ce qui a moins bien marché

- Difficulté de retrouver des bénévoles, qui sont toujours des personnes âgées. La notion de bénévolat est plus difficile à faire passer aujourd'hui qu'autrefois.

Les difficultés et les trucs et astuces

1. Au près du personnel de cuisine

Difficulté :

- Motivation en diminution particulièrement en raison de la charge représentée par la vaisselle.

Solution proposée :

- Acquisition d'un lave-vaisselle (grâce à un appel à projet de la Fondation Roi Baudouin), ce qui a permis de soulager les dames.

2. Au près des enfants

Difficulté :

- Les enfants n'aimaient pas certains plats.

Solution proposée :

- Les chicons ont été remplacés par du chou-fleur gratiné, si les repas sont trop épicés les dames adaptent pour la prochaine fois.

3. Autres

Difficulté :

- Réfectoire trop bruyant, au point que l'on ne s'entendait plus, source de stress pour les dames, les enseignants et les enfants.

Solution proposée :

- La réalisation d'un plafond acoustique a permis de rendre l'ambiance plus sereine.

Difficulté :

- Retrouver du bénévolat.

Solution proposée :

- Ce sont généralement les dames qui partent qui proposent d'autres personnes pour la succession (bouche à oreille).

V. OUTILS ET RÉFÉRENCES

Outils et livres

- Association francophone d'Aide aux Handicapés Mentaux (Afrahm), **Amusant, appétissant et sain**, (Programme d'apprentissages de nouvelles habitudes alimentaires pour personnes handicapées mentales corpulentes), 1999.
- Benlakhel Nadia, **Sais-tu vraiment ce que tu manges**, Milan jeunesse (collection : Essentiels Milan Junior), 2003.
- Benlakhel Nadia, **L'alimentation**, Milan jeunesse (collection : Agir pour ma planète), 2005, France.
- Brichot Emy, **Le réseau "Mieux manger à l'école"**, Education Santé, n°228, novembre 2007.
- Buller Laura, **Notre nourriture : aliments, culture et santé**, Gallimard (collection : Les yeux de la découverte), 2005.
- Burniat Walter, Callens Anne, Van Aelst Claude, Verstraete Anne avec le soutien de la Cocof, **L'enfant et l'obésité**, 1995.
- Cordes asbl Coordination Education&Santé, **Des livres à déguster**, 2003.
- de Mathuisieulx Sylvie et al., **Manger, à quoi ça sert ?**, Belin (collection : Les questions de Justine), 2005.
- Dreux Camille, Alice Chapon, Marie Findeling et Séverine Monsonégo, **A table !** (jeu), 2005.
- les Explorateurs du goût asbl, **Tom et Babette** (une exposition conçue & carnet pédagogique (enfants, enseignants et parents).
- Hauwelle Francine, **Si l'assiette m'était contée**, 'Le Furet : revue de la petite enfance et de l'intégration' – n°46, Edition les amis du furet, Mai 2006.
- Institut de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES), **Fourchette & Baskets** (outil d'intervention éducation pour la Santé 3e, 4e, 5e et 6e), 2006.
- Dr. Rastoin-Faugeron Françoise, **L'alimentation**, Nathan (collection : En grande forme), 2002.
- Sustain and Eastanglia Food Link, **Good food on the public plate** (a manual for sustainability in public sector food and catering), 2003.

Etudes de cas

- Enfants d'Europe, printemps été 2006. Manger : goûts et cultures pour la petite enfance.
- **Education nutritionnelle dans les fermes d'animation, european federation of city farms**, 1999. La compilation de toutes les fermes d'animation européennes avec coordonnées et détails des animations nutritionnelles qu'elles proposent.
- **Ath : cuisines dans les implantations avec des produits locaux**, le Courrier de l'Escaut, 20 octobre 2006.

Recherches, données

- Piette Danielle, al. (ULB Promes), 'La santé et le bien-être des jeunes d'âge scolaire – quoi de neuf depuis 1994', ULB-PROMES, 2003.
Le document est accessible sur le site <http://www.ulb.ac.be/esp/promes>.
- Les habitudes alimentaires n°3, UCL Resodoc, 2002 (mise à jour 2004).
- Pelicand J., Doumont D., Quelles sont les représentations de l'alimentation et de l'obésité chez les parents et chez les enfants ? Implication et influence dans les stratégies éducatives, UCL Reso, octobre 2005.
- Du PNNS1 aux propositions du PNNS2, Centre de recherche et d'information nutritionnelles, Cholé-doc n°96, juillet-août 2006. Le document est accessible sur le site <http://www.cerim.org>.

Sites internet

- Site de la Politique de la promotion des attitudes saines du Gouvernement de la Communauté française
www.mangerbouger.be
- Plan National Nutrition Santé - Belgique
www.monplannutrition.be
- Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie (VIG)
www.vig.be
- Voedingsinformatiecentrum
<http://www.nice-info.be/>
- Guide des dîners branchés - Outil pour composer des menus avec les enfants
http://www.dietitiens.ca/child/pdf/Cool_lunch_guide_FR.pdf
- Food in Schools (UK)
<http://www.foodinschools.org/index.php>
- Le mangeur OCHA
<http://www.lemangeur-ocha.com/enfantsados/selection-de-livres-pour-jeunes/>
- Guides thématiques –Canada
<http://carrefour-education.qc.ca/guidethem/index.asp?affiche=true&no=143>
- Groupement Régional de Promotion de la Santé Nord Pas-de-Calais
http://www.santenpdc.org/portail-site/_upload/MRPS/docenclic/ManuelMalleAlim.pdf
- Les motivés
<http://www.motives.be/>
- Livres pour enfants (d'après une sélection de la bibliothèque des Riches Claires)
http://www.brunette.brucity.be/bib/bibp1/section_jeunesse.htm

SAMEENVATTING

Voeding wordt beschouwd als een bepalende factor voor het behoud van een goede gezondheid. De pijlsnelle ontwikkeling van overgewicht en zwaarlijvigheid, ook op steeds jongere leeftijd, vormt een van de grootste bronnen van ongerustheid voor de volksgezondheid. Ten minste één Belg op drie heeft last van overgewicht en één op tien van zwaarlijvigheid¹⁵. Voeding en lichaamsbeweging vormen de twee belangrijkste hefboomen om de uitdaging van de obesitas-epidemie aan te pakken.

Voedingsgewoonten worden bepaald door tal van factoren onder andere door het aanbod. Heel veel maaltijden worden gezamenlijk gebruikt, op school of op het werk. Het programma 'gezondheid' van de Koning Boudewijnstichting wil het collectieve aanbod aan gezonde voeding voor jongeren bevorderen, ook en vooral op school. Daartoe was het in de eerste plaats nodig om de verschillende actoren te identificeren en bij elkaar te brengen (beheerders van schoolkantines, verantwoordelijken voor de gezondheid op school,...) die dezelfde uitdaging willen aanpakken: een gezondere voeding aanbieden, rekening houdend met verschillende factoren, zoals de voedingsvoorkeuren van jongeren, de rendabiliteit van de kantine, een 'betaalbare' prijs voor iedereen, de logistieke ondersteuning, de werking van de kantine, ...

De Stichting lanceerde daarom een oproep ter ondersteuning van projecten aan scholen die een initiatief rond dit thema hadden opgezet of wensten op te zetten. Er werd een netwerk 'Beter eten op school' opgericht dat open stond voor alle actoren die bij deze uitdaging betrokken zijn. Dit netwerk wilde de uitwisseling van goede praktijkvoorbeelden, ervaringen en informatie bevorderen door een bezoek te brengen aan diverse, concrete en telkens verschillende projecten. Aan het eind van de reeks bezoeken (januari 2008) telde het netwerk ongeveer 400 personen. De initiatieven pasten in het kader van het actieplan voor een 'Beleid ter bevordering van een gezonde houding op het vlak van voeding en lichaamsbeweging voor kinderen en tieners in de Franse Gemeenschap' van de ministers voor Onderwijs, Gezondheid en Sport van de Franse Gemeenschap¹⁶. De bezochte scholen/projecten komen uit het netwerk van de Franse Gemeenschap (steden, gemeentes en provincies) alsook uit het vrije onderwijsnet..

Deze gids vindt zijn inspiratie in de ervaringen die zijn opgedaan in de zeven projecten van de bezochte scholen¹⁷ en ook in de uitwisseling die in het kader van het netwerk heeft plaatsgehad. Hij heeft niet de ambitie om kant-en-klare antwoorden of oplossingen aan te reiken voor de problematiek van de kwaliteit van het voedingsaanbod. De gids probeert wel de verschillende krachtlijnen te formuleren en te verkennen die een rol spelen bij het bepalen van het voedingsaanbod in gemeenschappen. Op die manier wordt gepoogd om meer inzicht te verwerven. Via diverse boodschappen, trucjes en tips willen we komen tot methoden die het voedingsaanbod kunnen laten evolueren op een manier die gunstig is voor de gezondheid.

KURZFASSUNG

Es hat sich allgemein herumgesprochen, dass die Ernährung für die Erhaltung der Gesundheit eine große Bedeutung hat. Die rasche und immer früher eintretende Zunahme des Übergewichts, ja der Fettleibigkeit ist eines der schwerwiegendsten Probleme der öffentlichen Gesundheit. Mindestens jeder dritte Belgier ist übergewichtig, jeder zehnte fettleibig¹⁸. Ernährung und Bewegung sind die beiden wichtigsten Hebel, um den Kampf mit der Adipositas-Epidemie (Fettleibigkeit) aufzunehmen.

Die Ernährungsgewohnheiten werden von zahlreichen Faktoren beeinflusst, ganz besonders jedoch vom Angebot. Sehr viele Mahlzeiten werden in Großküchen gekocht und in der Schule oder am Arbeitsplatz eingenommen; sie sind also für viele Menschen ein wesentlicher Bestandteil ihrer Ernährung. Die König-Baudouin-Stiftung hat es sich im Rahmen ihres Programms "Gesundheit" deshalb zum Ziel gesetzt, das Angebot an gesunder Ernährung für Jugendliche seitens der Großküchen zu verbessern, speziell in der Schule. Um dieses Ziel zu erreichen, war es wichtig, verschiedene Akteure zu identifizieren und zusammenzuführen (Verantwortliche von Schulkantinen, alle, die für die Gesundheit in der Schule zuständig sind usw.) und gemeinsam mit ihnen diese Herausforderung anzunehmen: eine gesündere Ernährung anzubieten und dabei verschiedene Faktoren zu berücksichtigen, wie etwa die Vorlieben der Jugendlichen, die Rentabilität der Kantine, ein annehmbarer Preis für alle, die Logistik, die Arbeitsweise der Kantine usw.

Die Stiftung hat daher einen Projektauftrag gestartet, der sich an Schulen wendet, die sich für diese Problematik mobilisieren wollen. Ein Netzwerk "In der Schule besser essen", an dem sich alle von dieser Problematik betroffenen Akteure beteiligen können, wurde eingerichtet; die Mitglieder dieses Netzwerks besuchten sieben konkrete verschiedenartige Projekte und konnten sich dabei über gute Praktiken, Erfahrungen und Informationen austauschen. Nach Beendigung dieser Serie von Besuchen (im Januar 2008) umfasste das Netzwerk ca. 400 Personen. Diese Initiativen gehören zum Aktionsplan "Politik zur Förderung von gesunden Gewohnheiten in Ernährung und Bewegung für Kinder und Jugendliche in der Französischen Gemeinschaft" der Minister für Unterrichtswesen, Gesundheit und Sport der Französischen Gemeinschaft¹⁹. Die besuchten Schulen und Projekte gehören teils zum Schulnetz der Französischen Gemeinschaft (Städte, Gemeinden, Provinzen), teils zum freien Schulnetz.

Dieser Ratgeber stützt sich auf die Erfahrungen aus den neun Projekten der besuchten Schulen²⁰ sowie auf den Austausch im Rahmen dieses Netzwerks. Er erhebt nicht den Anspruch, Antworten zu geben oder fertige Lösungen dafür anzubieten, wie das Angebot an gesunden Mahlzeiten verbessert werden kann. Er will vielmehr die verschiedenen Leitprinzipien herausstellen und näher beleuchten, die das Nahrungsangebot in Großküchen kennzeichnen, um die Situation zu klären und auf Grund der verschiedenen Erfahrungen die wichtigsten Erkenntnisse, Tipps und Lektionen aufzuführen. Auf diese Weise sollen Pisten aufgezeigt werden, wie das Nahrungsangebot erfolgreich in eine günstige Richtung umgestellt werden kann.

SUMMARY

Nutrition is recognised as a determining factor for staying healthy. The dramatic rise in weight problems and obesity is a major public health issue – and the trend is becoming ever more pronounced. At least one Belgian in three is overweight, and one in ten is obese¹.

Nutrition and physical activity are two decisive factors in rising to the challenge of curbing the obesity epidemic.

Eating habits are influenced by many different aspects, particularly the range of food on offer. A lot of meals are taken in public settings, whether at school or in the workplace, and these also have an influence on nutritional intake. The King Baudouin Foundation has therefore decided to work on the supply of food available to young people in such settings, particularly schools, as part of its Health programme, with a view to boosting the range of healthy food on offer. To achieve this aim, the Foundation identified and brought together different stakeholders (school canteen managers, health officers, catering companies, school directors, etc) facing the same challenge, namely providing healthier food in schools while bearing various factors in mind, such as the students' food preferences, affordability for everyone, logistics, the profitability, and management of the cafeteria.

For this reason, the Foundation launched a project call for schools that wanted to take measures in this area. A 'Healthy Eating at School' network, open to all those involved in dealing with this challenge, was set up to promote good practices and to exchange information and experiences by organising visits to various projects. After all the visits, the network had around 400 members. The initiatives were part of the action plan entitled Policy to promote healthy eating and exercise habits among children and teenagers in the French Community² put together by the Ministers for education, health and sport in the French Community. The schools and projects visited were either those within the French Community system (towns, municipalities, provinces) or faith schools.

This guide is based on the discussions and projects within the network and experiences from the nine school projects visited³. It does not claim to offer ready-made solutions to the issue of nutrition in schools; rather, it aims to identify and explore the different lines of action adopted as regards nutrition in public settings. On the basis of concrete projects, it presents tips to develop approaches likely to be successful and to ensure that the food offered in schools promotes healthy lifestyles.

**FONDATION ROI BAUDOIN
RUE BREDERODE 21,
B-1000 BRUXELLES**

**TEL +32-2-511 18 40
FAX +32-2-511 52 21**



Agir ensemble pour une société meilleure