UFAPEC

Union
Francophone
des **Associations**
de Parents
de l'Enseignement
Catholique

L'ECOLE ET L'ALIMENTATION SAINE POUR TOUS...

Dominique Houssonloge

ANALYSE UFAPEC
DECEMBRE 2016 | 35.16

Résumé : Manger est l'un de nos besoins fondamentaux. Sans une alimentation correcte, nous ne pouvons pas être en bonne santé, ni en état de travailler, ni répondre à d'autres besoins. Cela vaut tout spécialement pour les élèves qui passent environ huit heures par jour à l'école et qui sont en pleine croissance.

Le principe de l'alimentation saine commence à faire son chemin et inversement, la pauvreté est en augmentation : un nombre croissant de familles n'a plus accès à une alimentation décente.

Dans ce contexte, l'école doit-elle aussi gérer la question ?

Mots-clés : alimentation, école, PSE, collation, cantine scolaire, repas chauds, jour du fruit, obésité, inégalités, pyramide alimentaire

Avec le soutien du Ministère
de la Fédération Wallonie–Bruxelles

Introduction

Manger est l'un de nos besoins fondamentaux. Sans une alimentation correcte, nous ne pouvons pas être en bonne santé, ni en état de travailler, ni répondre à d'autres besoins. Cela vaut tout spécialement pour les élèves qui passent environ huit heures par jour à l'école et qui sont en pleine croissance. Les travaux du Pacte pour un enseignement d'excellence en font état aussi : une bonne qualité de vie est essentielle à l'élève et à sa réussite scolaire. Cela passe aussi par une alimentation saine.

Comme nous l'avons évoqué dans une précédente analyse[1], le principe de l'alimentation saine commence à faire son chemin. Inversement, la pauvreté est en augmentation et un nombre croissant de familles n'a plus accès à une alimentation décente, avec, découlant de cette situation, un risque de santé publique bien présent.

Dans ce contexte, l'école doit-elle aussi gérer la question ? Si oui comment et jusqu'où ?

L'alimentation des jeunes

Avec la Libre Belgique, Laurence Doughan, experte nutrition au Service Public Fédéral Santé publique, et Jean Tafforeau, responsable du service Enquête de l'Institut de Santé Publique, ont disséqué l'assiette des plus jeunes, enfants et adolescents.[2] Si de 3 à 5 ans, l'alimentation est plus ou moins correcte, plus l'enfant grandit, pire c'est, et plus la proportion de « crasses » augmente (chez les 10-17 ans : biscuits et autres sucreries grasses constituent 39 % de l'apport énergétique total)[3]

Pour les familles précarisées, acheter des fruits et légumes frais coute cher. La sociologue Faustine Régnier constate : « Dans ces milieux particulièrement défavorisés, en effet, le souci quotidien est d'avoir de quoi nourrir les enfants et les repas sont préparés en fonction de leurs préférences, façon d'atténuer les difficultés quotidiennes et, parfois, de limiter les risques de gâchis. »[4] La malbouffe ne coute pas cher, mais elle impacte directement la santé des plus pauvres et, notamment, des enfants, chez qui l'obésité se développe de façon inquiétante.

S'ajoute aussi la question des habitudes alimentaires propres au milieu socio-culturel, comme l'explique le sociologue Philippe Drouin : « Le manque, sinon la faim, est un souvenir familial, ou une peur, qui reste très présent, même lorsqu'il n'est plus justifié depuis parfois plus d'une génération. L'enfant ne doit pas donner l'air de « manquer »

1 Dominique Houssonloge, *Une alimentation saine pour tous*, Analyse UFAPEC n°29.16, décembre 2016 http://www.ufapec.be/nos-analyses/2916-alimentation-saine-pour-tous.html

2 Laurence Dardenne, Dans l'assiette, jusqu'à 5 ans, ça va. Après, bonjour les dégâts! Libre Belgique, 30 septembre 2016 - http://www.lalibre.be/actu/sciences-sante/dans-l-assiette-jusqu-a-5-ans-ca-va-apres-bonjour-les-degats-57ee7119cd70e9985fe7a835

3 Idem.

4 Faustine Régnier, "Obésité, goûts et consommation. Intégration des normes d'alimentation et appartenance sociale", in *Revue française de sociologie,* 2009/4 (Vol. 50)- https://www.cairn.info/revue-francaise-de-sociologie-1-2009-4-page-747.htm

à l'extérieur du foyer. La perception d'une vie à venir peu amène conduit aussi à ne pas priver l'enfant des plaisirs qu'il peut prendre ainsi à bon compte »[5].

Dans les écoles

En termes d'alimentation, on l'a vu, tous les élèves ne sont pas égaux. L'école, sans se substituer ni démissionner les parents, peut-elle contribuer à réduire les inégalités ?

Au préalable, on constate que les écoles connaissent des réalités bien différentes par rapport à l'alimentation des élèves. A côté du projet pédagogique, il faut tenir compte du public accueilli et, pour l'organisation de repas chauds, de la taille de l'école, de son infrastructure et de ses moyens financiers…

• Les cantines et repas chauds

Ils représentent un enjeu social de taille : c'est là, que l'école peut proposer une alimentation saine. C'est là aussi que certains jeunes vont recevoir leur seul véritable repas de la journée. Pour des familles très précarisées ou en difficultés dans le suivi des enfants, le repas est payé par le CPAS.

Ecole Saint Louis à Huy, école en ville, direction M. Bour

Oui, nous avons le système des repas chauds livrés en barquette par un traiteur de qualité. Nous n'avons pas l'infrastructure ni les moyens d'engager du personnel pour cuisiner les repas chauds à l'école. Mais cela représente peu d'élèves, environ 1/5e. Les enfants de l'internat voisin prennent d'office un repas chaud et pour certaines familles en difficultés et qui émargent du CPAS, ils sont payés par le CPAS.

Pour les familles qui ne paient pas malgré nos rappels, nous les informons que si la facture suivante est encore impayée, nous ne commanderons plus de repas, afin de ne pas se retrouver avec des montants trop élevés à réclamer ensuite. Cela finit souvent par se solutionner, mais cela me demande beaucoup d'énergie, alors que ce n'est pas vraiment la mission première d'un chef d'école.

L'école ne saurait pas suppléer, elle n'en n'a pas les moyens. Dès la maternelle, nous sensibilisons les élèves à l'importance d'une alimentation saine. La chips est interdite et les sodas aussi. L'usage de la gourde est bien suivi. Le mercredi est la journée du fruit. Nous ne faisons plus appel aux fruits de la région wallonne, il y avait trop de gaspillage, c'étaient toujours des pommes et des poires.

Nous travaillons aussi la question avec les familles.

5 "Du champ à la table", Philippe Drouin, *Comportement alimentaire et appartenance sociale*, 11 mai 2010 - http://duchampalatable.inist.fr/spip.php?article78

Le cahier des charges de la Fédération Wallonie-Bruxelles de 2012 va dans ce sens[6] et aujourd'hui la Ministre Schyns veut même aller au-delà : instaurer plus de végétarisme dans les cantines[7] (moins de viande et poisson dans les menus).[8]

Mais, les repas chauds ne concernent qu'un élève sur cinq[9]. Toutes les écoles ne veulent ou ne peuvent pas les organiser. Par ailleurs, toutes les familles ne souhaitent pas ou ne peuvent pas offrir un repas chaud à midi.[10]

• Les collations

Les collations sont certainement un levier essentiel sur lequel les écoles peuvent travailler et qui concerne tous les élèves.

Faut-il interdire snack et sodas dans les boites à tartines ? Cela varie d'une école à l'autre et c'est plus difficile à gérer en secondaire. L'essentiel n'est-il pas d'être dans la cohérence éducative et dans une posture d'ouverture envers l'élève et sa culture familiale ?

La malbouffe, l'affaire des milieux défavorisés ? Non, il n'y a pas que dans les familles modestes qu'on fait l'impasse sur les fruits et légumes dans les boites à tartines. D'autres familles, pourtant conscientes de l'importance d'une alimentation saine, reconnaissent ne pas, ne plus vouloir se battre avec leur enfant et le laisser décider de sa collation. Des parents ont aussi renoncé à mettre des collations saines parce qu'elles revenaient à la maison ou que l'enfant les échangeait contre un snack. Pour certains parents, c'est aussi une façon de donner un petit moment de plaisir voire de réconfort dans la journée. On touche là à un autre aspect, celui de la question de l'éducation à l'alimentation en famille. Comme l'explique le docteur Delaxhe de l'ONE, les obstacles majeurs pour une éducation à une alimentation saine, c'est de trop respecter les envies de l'enfant et ne pas oser s'y opposer.[11]

6 DELCOR, F. (Éd.), *Cahier spécial des charges, Objet : Confection et livraisons de repas dans des collectivités d'enfants de 3 à 18 ans*, n°2012/8651/5, Fédération Wallonie-Bruxelles, 2012 - http://www.ciriha.org/images/freepaper/Cahierspcharges.pdf. Voir aussi l'analyse UFAPEC n°24.13, Michaël Lontie, *Les cantines scolaires*, Octobre 2013 - http://www.ufapec.be/files/files/analyses/2013/2413-cantines.pdf

7 Régime alimentaire excluant toute chair animale (viande, poisson), mais qui admet en général la consommation d'aliments d'origine animale comme les œufs, le lait et les produits laitiers (fromage, yaourts). http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/v%C3%A9g%C3%A9tarisme/81259

8 Commission de l'Education du Parlement de la Communauté française. Compte-rendu intégral, 28 septembre 2016, pp 17-18 - http://archive.pfwb.be/100000002049007?action=browse

9 DELCOR, F. (Éd.), op. cit.

10 http://www.lalibre.be/debats/opinions/les-cantines-n-ont-pas-la-cote-51b7321fe4b0de6db97550a0

11 Journée Alimentation saine pour tous par le PCS de Liège, le 2 juin 2016.

Témoignage d'un ancien directeur

Lorsque j'étais directeur dans le Hainaut, j'ai constaté que les familles précarisées du Quart-Monde mettaient leur point d'honneur à remplir la boite à tartines de leurs enfants, parfois avec des aliments comme des chips parce qu'ils ont une valeur symbolique et que c'est faire plaisir à leur enfant. Avoir une chips devant les copains, c'est « aime-moi et je partage avec toi ». C'est vrai que certains enfants étaient en surpoids, mais pour ces familles, offrir le Quick de temps en temps aux enfants, c'était aller au restaurant, être comme tout le monde, c'était une reconnaissance sociale. En tant que directeur, j'ai introduit le jour de la collation saine avec les fruits offerts par la région wallonne. J'ai eu des plaintes de parents parce que leur enfant n'avait jamais mangé de fruits. Nous en avons discuté et peu à peu ils ont accepté. Ils étaient même contents : ils étaient déchargés de la collation un jour par semaine. Les enfants étaient contents aussi. Autour de la collation saine et identique pour tous, il y avait un sentiment d'appartenance : on avait tous le même fruit, il n'y avait pas de compétition. Avec les parents, ce n'était pas possible de faire un travail de sensibilisation à l'alimentation saine. Cela ne fait pas partie de leur culture et ils ont bien plus urgent à faire au quotidien.

Lorsque j'étais directeur dans le Brabant wallon, c'était l'inverse. La majorité des parents étaient sensibilisés à une alimentation saine. L'association de parents a même instauré la semaine de l'alimentation saine. Il y avait aussi le jour de la collation saine où tour à tour, un enfant apportait une collation collective pour la classe. Mais cela a créé des tensions : on avait deux extrêmes, les parents qui achetaient des cakes au prix les plus bas chez Aldi et ceux qui amenaient des plateaux entiers de fruits ou de fromages et créaient une escalade dans la collation saine. On se serait cru à un mariage. On a dû stopper.

En ce sens, instaurer le jour du fruit pour partager une collation saine de façon collective est porteur d'une éducation à une alimentation saine et permet de réduire les clivages. De nombreuses écoles se sont engagées dans cette voie. D'autres ont mis sur pied la culture d'un potager[12] ou l'organisation de la journée de la pomme ou du potiron. Les enfants, accompagnés de l'équipe éducative, de partenaires et de parents, y sont pleinement acteurs de leur alimentation en passant du champ à la table.

D'autres écoles participent à des projets pilotes, comme l'école de Tinlot. Ce projet permet d'organiser des repas sains et de qualité en parallèle à des ateliers découverte pour augmenter le végétal dans l'assiette en qualité comme en quantité. Si ces projets restent minoritaires, ils permettent toutefois d'être optimistes : l'éducation à une alimentation saine est possible et l'école peut être porteuse de changement là où des familles sont en difficultés !

12 France Baie, Potagers à l'école : quelles récoltes sociales ? Analyse UFAPEC n°2.16, février 2016 - http://www.ufapec.be/nos-analyses/0216-potagers.html

Ecole de Tinlot :, des repas chauds servis à partir du 25 octobre. Une cantine pour « une alimentation de qualité » avec l'ASBL Devenirs

La directrice de l'école, Geneviève Filée : "Nous avons été séduits par le projet à plusieurs niveaux : c'est d'abord un projet éducatif : changer les habitudes alimentaires, découvrir des saveurs différentes, des goûts inconnus, varier son alimentation, augmenter le végétal dans l'assiette en qualité et en quantité. En parallèle aux repas, des ateliers éducatifs découvertes seront proposés à toutes les classes : jeux, dégustations. But : réfléchir à la nourriture et familiariser les enfants avec l'ensemble des végétaux comestibles de chez nous et de saison".

L'organisation proposée ne sera pas un surcroit de travail pour l'école, poursuit la directrice : "les réservations et les paiements se feront sur le site « influences végétales » les plats arrivent chauds dans des conteneurs et on ne devra même pas faire la vaisselle… De plus, travailler avec l'ASBL Devenirs donne une dimension sociale au projet. Enfin, cerise sur le gâteau, ce projet est intergénérationnel : des papys et mamys viendront nous aider à servir les repas !"[13]

Ces projets demandent une énergie, des compétences et des moyens à l'école qui a déjà bien à faire. Pour soutenir les écoles, outre la mise à disposition d'un cadastre d'opérateurs et d'initiatives, la Ministre veut que la question soit travaillée dans sa globalité et en collaboration avec les PSE (services de Promotion de la Santé à l'Ecole) et les associations de parents d'élèves, en coéducation avec les parents.[14]

En tant qu'organisation représentative des parents d'élèves de l'enseignement catholique, l'UFAPEC soutient et promeut l'idée de coéducation, mais rappelle que cela nécessite au préalable de voir le parent comme partenaire avec ses compétences propres. Cela demande une connaissance et une reconnaissance de la diversité socio-culturelle des familles**.**

Pour travailler avec les parents sur la question de l'alimentation, le Docteur Delaxhe de l'ONE précise encore que c'est essentiel de leur donner confiance en eux, de reconnaitre leurs compétences. Elle recommande encore d'aider les parents dans leur rôle éducatif pour qu'ils gardent le contrôle sur l'alimentation et trouvent un juste milieu entre laxisme et répression.[15]

Par ailleurs, si nourrir son enfant est d'abord la mission des parents, le rythme des familles a changé, et ces dernières délèguent aujourd'hui en partie cette responsabilité à l'école. Aujourd'hui, la grande majorité des élèves restent à l'école à midi et l'UFAPEC demande que le temps de midi soit reconnu comme faisant partie intégrante du temps de l'école. Les parents n'ont pas à payer pour que les enfants soient encadrés à midi[16]. L'UFAPEC incite aussi les écoles comme les associations de parents à

13 http://tinlot.blogs.sudinfo.be/archive/2016/10/01/cantine-durable-203065.html
14 Commission de l'Education du Parlement de la Communauté française. Compte-rendu intégral, 28 septembre 2016, op. cit.
15 Docteur Delaxhe, op. cit.
16 Aujourd'hui, il y a déjà une intervention de la Communauté française mais pas intégrale. Voir la circulaire pp. 13-14 via le lien http://www.enseignement.be/hosting/circulaires/upload/docs/FWB%20-

renforcer et utiliser le fonds de solidarité pour soutenir une alimentation saine pour tous les élèves à l'école.

Ecole Saint Joseph, encadrement différencié, Liège, direction, Mme Zinzen

Située dans un quartier défavorisé et multiculturel, notre école comporte une trentaine de nationalités et nous avons beaucoup de familles immigrées de 1e génération.

Les repas chauds sont fournis par la ville et pour certaines familles dans le besoin et qui émargent du CPAS, ils sont gratuits. Mais cela concerne très peu d'enfants, l'enveloppe est fermée. Lorsque nous constatons que la situation est vraiment difficile pour d'autres, nous en discutons avec la famille et nous prenons contact avec le CPAS. Les enfants reçoivent du lait tous les jours et des fruits une fois par semaine via la Région Wallonne.

Par rapport à la problématique de l'obésité chez les enfants, de façon générale, nous n'avons pas d'enfants en surpoids. Nos familles immigrées cuisinent des choses naturelles et saines comme dans leur pays d'origine. Elles n'ont pas les moyens de s'acheter des plats surgelés ou tout préparés. Si elles doivent faire des choix, ce sera plutôt un repas par jour, mais équilibré. C'est plutôt dans le Quart-Monde, avec des familles "belgo-belges", que l'on voit ce problème.

Pour la question de la collation saine, plusieurs aspects sont à prendre en compte. Tout d'abord, ce n'est pas spécialement dans les familles modestes qu'on vient avec des snacks. Ensuite, une collation saine pour des parents qui viennent de nulle part, ça ne veut rien dire. Derrière le paquet de chips, il faut aussi voir l'aspect social : c'est une émancipation que de pouvoir offrir ce bien à son enfant. La dernière chose à faire est de stigmatiser.

Nous faisons de la sensibilisation à une alimentation saine avec les enfants, mais pour ce qui est de rencontrer les familles et de parler ensemble de cette thématique, cela reste difficile. Les parents ne savent pas toujours lire (le français) et on a beaucoup de mal à faire entrer ces familles dans l'école. Elles ont parfois peur de l'école ou considèrent que ce n'est pas leur place.

Quant au rôle des associations de parents, de façon générale elles se préoccupent depuis longtemps de la question, tant au fondamental qu'au secondaire. Beaucoup d'entre elles s'investissent dans des projets allant de l'offre d'un bol de soupe à des actions de sensibilisation. Elles demandent aussi à l'école d'être en cohérence entre le discours et les produits proposés. Cela concerne notamment les distributeurs de sodas et snacks dans l'enceinte de l'école.

%20Circulaire%204516%20(4739_20130829_093714).pdf. Dans de nombreuses écoles, on demande encore le payement d'« droit de table » aux familles. Pour en savoir plus voir encore l'analyse UFAPEC n°24.13, Michaël Lontie, *Les cantines scolaires, op. cit.*

Pistes et conclusion

Vu l'importance d'une alimentation saine et d'habitudes alimentaires à acquérir dès l'enfance, vu la dualisation de la société, de nombreuses écoles n'ont pas attendu pour agir et se sont investies depuis longtemps. Actrices de changement, elles contribuent à réduire les inégalités sociales entre élèves avec les moyens du bord. Diner chaud, bol de soupe, tasse de lait, atelier du gout, potager, journée du fruit, une multitude d'actions se vivent au quotidien…

Mais, attention au discours que l'on tient et à ne pas stigmatiser des produits et des comportements. Les parents restent les premiers éducateurs de leur enfant. S'ils ont parfois des cultures alimentaires différentes ou éprouvent des difficultés dans la gestion de la question, ils ne sont pas pour autant démissionnaires. Travailler en coéducation avec les familles n'est pas facile et on ne peut pas demander aux enseignants d'éduquer les familles ; il y aurait là une mise à mal du savoir domestique.

Les partenaires santé en tant que professionnels occupent une place charnière entre l'école et les familles et peuvent aider à mettre sur pied une action globale et efficace. Proches du milieu éducatif, ils ont aussi appris à accompagner les parents, à leur permettre d'avoir une prise de conscience en douceur et de devenir acteurs d'une alimentation plus saine.