

Pénurie

Evaluations

ANALYSE

Devoirs

Partenariats

FAPEO

Fédération des Associations de Parents de l'Enseignement Officiel

DU MONDE À LA CANTINE ?

Sarah GOFFIN

Fédération des Associations de Parents de l'Enseignement Officiel – ASBL

Avenue du Onze Novembre, 57
1040 Bruxelles

Tel. : 02/527.25.75 Fax : 02/527.25.70

E-mail : secretariat@fapeo.be

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

RÉSUMÉ

La cantine scolaire, la pyramide alimentaire, des bons souvenirs ? Et qu'en est-il à l'heure actuelle en Fédération Wallonie - Bruxelles ? Après un bref état des lieux des pratiques et de la fréquentation des restaurants scolaires, nous aborderons différents aspects qui sont plus rarement associés aux cantines scolaires et méritent cependant toute notre attention : l'environnement sonore et visuel dans les réfectoires, la durée et les conditions de la pause de midi, la dimension éducative de la cantine, etc.

MOTS-CLEFS

Cantine, alimentation, goût, saveur, santé, éducation, cadre, plaisir, nutrition, diététique, Cahier Spécial des Charges.

TABLE DES MATIERES

Introduction.....	3
Les cantines scolaires en Fédération Wallonie-Bruxelles.....	4
Des habitudes alimentaires problématiques	4
Malbouffe et conséquences sur la santé	4
L'eau : vitale ?.....	5
Un état des lieux des cantines.....	5
L'offre	5
La demande.....	6
Un « Cahier Spécial des Charges ».....	7
Des balises pour les restaurants scolaires	7
Diététique et nutrition.....	7
Finis ta viande si tu veux devenir fort !.....	8
Un jour sans viande.....	9
En termes de Qualité des produits.....	9
L'offensive des plats préparés	10
Dans mon école, pendant le temps de midi :.....	10
On stresse.....	11
On déprime.....	11
On attrape mal à la tête.....	12
Dans mon assiette.....	12
La présentation visuelle.....	12
Le goût, un apprentissage	13
Un passage initiatique ?.....	13
Conclusion.....	14
Bibliographie.....	15

INTRODUCTION

L'alimentation, vaste programme et épicerie de toute une série de thématiques et problématiques actuelles aussi nombreuses que variées : la diététique, la bien connue « pyramide alimentaire » de notre enfance, la santé, le développement durable y compris la gestion des déchets, la promotion des circuits courts et l'agriculture biologique, les modes de productions et ce qu'ils impliquent d'un côté comme de l'autre de la planète, les spécificités alimentaires liées aux préférences philosophiques et religieuses, aux convictions, mais également aux allergies de plus en plus nombreuses...

Bien entendu, l'alimentation des enfants et adolescents dépasse le cadre purement familial puisque, même pour les enfants du « dîner-tartines », le repas de midi est pris dans le cadre scolaire quatre fois par semaine -sauf pour les plus âgés qui sont autorisés à sortir de l'enceinte de l'école- sans compter les collations, goûters et éventuels petits déjeuners. Or si les liens entre santé et alimentation ne sont plus à faire, les habitudes alimentaires ont la vie dure¹ !

Dans la dernière Enquête nationale de santé, réalisée en 2008², les jeunes de 15 à 24 ans sont clairement identifiés comme les grands perdants au jeu des habitudes nutritionnelles saines et équilibrées « *un peu moins de la moitié des jeunes de 15 à 24 ans mangent des fruits tous les jours. De plus, à peine 25% d'entre eux mangent au moins 2 portions de fruits par jour. Trois quart des jeunes (en Région wallonne c'est à peine 50%) mangent des légumes tous les jours, mais à peine 58% en mangent au moins 200 g par jour. Ce sont également les jeunes de 15-24 ans qui mangent le moins souvent du pain gris (43%) tous les jours et du poisson chaque semaine (54%). Un problème additionnel est que la moitié d'entre eux boivent tous les jours des boissons rafraîchissantes sucrées; chez les hommes de cet âge, il s'agit même de deux tiers d'entre eux* ».

La cantine scolaire est un lieu unique en son genre car elle allie (potentiellement) l'aspect pédagogique et éducatif aux aspects de santé, de socialisation, de détente et *last but not least* de plaisir sur fond d'une dimension purement alimentaire.

Autant de bonnes raisons pour aller voir de plus près ce qui s'y passe !

¹ Mais dont les comportements demeurent conditionnés par la perception que ces jeunes ont de la pause de midi depuis l'école maternelle.

² *Enquête de santé par interviews. Résultats principaux*, Belgique, 2008, p. 11.

LES CANTINES SCOLAIRES EN FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Des habitudes alimentaires problématiques

Le constat est alarmant et s'étend actuellement maintenant à toutes les parties du monde et toutes les franges de la société : on se nourrit de plus en plus mal, trop gras, trop sucré, trop salé, en trop grandes quantités. Trop, c'est trop.

Malbouffe³ et conséquences sur la santé

Maintes études scientifiques ont analysé cette généralisation de la malbouffe, cette invasion de la *junkfood* dans nos quotidiens et conclu que celle-ci mène à la malnutrition et a des conséquences désastreuses sur la santé, non seulement physiques mais également psychologiques. Un mode de vie davantage sédentaire, tel celui que nous connaissons actuellement, couplé à une alimentation industrielle (plats préparés et aliments transformés) provoque tout une série de maux, notamment le surpoids et l'obésité, mais également leurs corollaires : diabète, maladies cardio-vasculaires, certaines formes de cancer, troubles musculo-squelettiques, maladies orthopédiques ainsi que anxiété et dépression.

Selon les conclusions d'une étude récente de l'Académie Royale de Belgique, « l'obésité touche 15 % des enfants » en Belgique⁴. Elle est même considérée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), à l'échelle planétaire, comme un des plus grands défis de santé publique du vingt-et-unième siècle, car un enfant obèse signifie bien souvent un adulte obèse⁵ avec tout ce que la maladie implique. Toujours selon l'OMS, « contrairement à la plupart des adultes, les enfants et adolescents ne sont pas en mesure de choisir [...] les aliments qu'ils mangent. Ils ne comprennent pas pleinement non plus les conséquences à long-terme de leur comportement. Il faut donc leur consacrer une attention particulière lorsque l'on combat l'épidémie d'obésité »⁶.

Face à ce constat, une solution : changer nos modes d'alimentation. Malheureusement, changer ses habitudes n'est pas quelque chose d'anodin. Probablement plus aisé et intéressant que de changer les habitudes, mettons l'accent sur la sensibilisation et l'éducation des (plus) jeunes à une « alimentation-plaisir » : savoureuse, saine, équilibrée, durable, conviviale et prise dans des conditions adéquates. Or, comme nous l'avons évoqué dans l'introduction, la cantine scolaire demeure un des rares lieux d'éducation collective à

³ La « malbouffe » est constituée d'aliments trop gras, trop sucrés et/ou trop salés. Lorsque l'on parle de malbouffe, on parle essentiellement des plats préparés, des sodas, de la nourriture de *fast-food* et des snacks tels que chips, gomme, biscuits, barres chocolatées, viennoiseries, etc. La malbouffe est néfaste sur les plans nutritionnel et diététique.

⁴ *La Belgique pas suffisamment armée pour combattre l'obésité infantile*, in RTBF Info, 11 mai 2013.

⁵ OMS, *Surpoids et obésité de l'enfant*, in *Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé*.

⁶ OMS, *Quelles sont les causes de surpoids et d'obésité chez les jeunes*, in *Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé*.

l'alimentation, c'est pourquoi il nous semble un espace à investir dans une perspective d'apprentissage et de sensibilisation.

L'eau : vitale ?

Pour information, et selon une récente étude réalisée par le Club Européen des Diététiciens de l'Enfance (CEDE), l'école de Santé Publique de l'ULB et l'hôpital universitaire des enfants Reine Fabiola, « seuls 10 % des enfants belges âgés de 8 à 12 ans s'hydratent suffisamment ». Cette étude, relayée par La Libre Belgique⁷, a été menée auprès des élèves de treize écoles réparties sur tout le territoire belge et a mis en lumière que « moins de 10 % des enfants répondent aux recommandations de l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA) quant à la quantité de boisson à absorber par jour (or) [...] des apports suffisants en eau sont essentiels au maintien des performances physiques et cognitives, [...] protègent les reins, réduisent les maux de tête ... ».

Un état des lieux des cantines

En 2005, le gouvernement de la Fédération Wallonie-Bruxelles a analysé le fonctionnement des cantines scolaires et des pratiques dans les établissements scolaires en matière d'alimentation. C'est l'étude la plus récente sur ce sujet, c'est pourquoi nous nous attacherons à en examiner les résultats, notamment en termes d'offre et de demande.

En Fédération Wallonie-Bruxelles, 80 % des écoles proposent à leurs élèves un repas chaud à midi, la proportion étant légèrement plus élevée dans le fondamentale que dans le secondaire.

RÉSULTATS EN %	FONDAMENTAL	SECONDAIRE	SPÉCIALISÉ ET INTERNATS	TOTAL
Repas chauds servis	83,1	75,9	87,2	81,9

Tableau : Ministère de la Communauté Française, *Rapport de l'état des lieux des pratiques culinaires et de l'organisation des cantines et autres restaurants des établissements scolaires*, 2006, p. 3.

L'offre

En 2005, les écoles qui proposent un repas chaud à leurs élèves ont deux possibilités :

- Faire appel à un prestataire extérieur pour la confection et la livraison des repas.
- Faire confectionner les repas en interne par le personnel de cuisine.

Un peu plus de la moitié des directions recourent à un prestataire extérieur, soit qu'ils n'ont pas les infrastructures nécessaires au sein de leur établissement, soit que cette solution est préférée à l'alternative interne pour des raisons d'organisation, de budget, de facilité d'équipement, etc. Dans le cas du recours à un prestataire extérieur, c'est généralement celui-ci qui élabore les menus proposés aux élèves. Dans l'autre cas, c'est neuf fois sur dix le personnel de cuisine qui élabore lui-même les menus, éventuellement en collaboration avec

⁷ LA LIBRE BELGIQUE, « Neufs enfants sur dix ne boivent pas suffisamment d'eau », 4 septembre 2013.

l'économe et/ou la direction. Enfin, trois écoles sur quatre ne proposent jamais (ou très exceptionnellement) une restauration de type fast-food ou junkfood : frites, hamburgers, pizzas, etc.

En ce qui concerne les boissons, le rapport identifie une nette tendance à servir de l'eau plutôt que des boissons sucrées durant les repas : 8,7% des écoles servent toutefois systématiquement des sodas⁸. Les sodas sont davantage servis dans le secondaire que dans le fondamental et plus fréquemment lorsque l'école a recours à une société externe. Les chiffres concernant la mise à disposition effective d'eau gratuite (fontaine ou robinet) et facilement accessible n'ont malheureusement pas pu être récoltés.

Les infrastructures et réfectoires sont pointés du doigt par le rapport : 75 % de ceux-ci ne sont pas considérés comme étant « en bon état » et 61 % comme « à améliorer ». Une des améliorations à apporter régulièrement évoquée par les répondants est l'insonorisation du réfectoire. Pour terminer, toujours selon les conclusions du rapport, quatre écoles sur dix disposent d'un réfectoire trop petit pour accueillir tous les élèves, ce qui engendre deux types solutions :

- La mise en place de plusieurs services avec un roulement de groupes élèves pendant le temps de midi, réduisant de cette manière le temps dont disposent les élèves pour manger.
- L'utilisation de locaux alternatifs et non adaptés comme des classes, la salle de gym, la salle de fêtes, etc.

La demande

Si 80 % des écoles de la Fédération Wallonie-Bruxelles proposent des repas chauds à leurs élèves, ils sont seulement 25 % en profiter effectivement : un taux de fréquentation relativement faible au regard de l'offre. À noter que ce taux varie selon le niveau d'enseignement : plus élevé pour le fondamental, plus faible pour le secondaire.

Deux autres variables ont été mises en lumière. D'une part, la variable « taille » : la fréquentation des restaurants scolaires est plus importante dans les établissements de petite taille et chute dans les établissements d'une taille supérieure (la constatation est valable dans le fondamental comme dans le secondaire). D'autre part, la variable « confection » : le « dîner chaud » ayant d'autant moins de succès lorsque la confection de celui-ci est prise en charge par un prestataire extérieur (à fortiori dans le fondamental).

⁸ Hors distributeurs de boissons.

Un « Cahier Spécial des Charges »⁹

Il y a exactement un an était présenté le « Cahier Spécial des Charges - Objet : confection et livraison de repas dans des collectivités d'enfants de 3 à 18 ans », résultat d'une collaboration entre le Plan national nutrition santé, les Hautes-Ecoles de diététique de la Fédération Wallonie-Bruxelles et les Ministres de la Santé, de l'Enseignement Obligatoire et de l'Enfance. Ce « Cahier spécial des Charges » est mis à la disposition des écoles et des centres de vacances et utilisable par ceux qui désirent lancer un marché public afin d'améliorer leur offre de repas chauds ou améliorer l'équilibre, la saveur et l'aspect durable des repas confectionnés en interne¹⁰.

Dans ce dossier, l'accent est mis sur :

- La quête d'une alimentation équilibrée,
- L'importance d'une présentation attirante,
- Le souhait d'une alimentation plus saine,
- La volonté de s'inscrire dans une perspective durable¹¹.

Des balises pour les restaurants scolaires

Les menus sont de manière générale définis par les restaurateurs externes ou par l'équipe de cuisine interne et éventuellement la direction et l'économiste. Ces personnes n'ont pas systématiquement de compétences ni de connaissances pratiques en nutrition et diététique. C'est pourquoi, outre la définition d'une procédure en matière de marché public, le Cahier des Charges se propose de baliser les pratiques en termes « d'exigences nutritionnelles, d'hygiène, de présentation et de qualité, d'apports nutritionnels, de grammage des repas, de qualité et provenance des aliments », etc.

DIÉTÉTIQUE ET NUTRITION

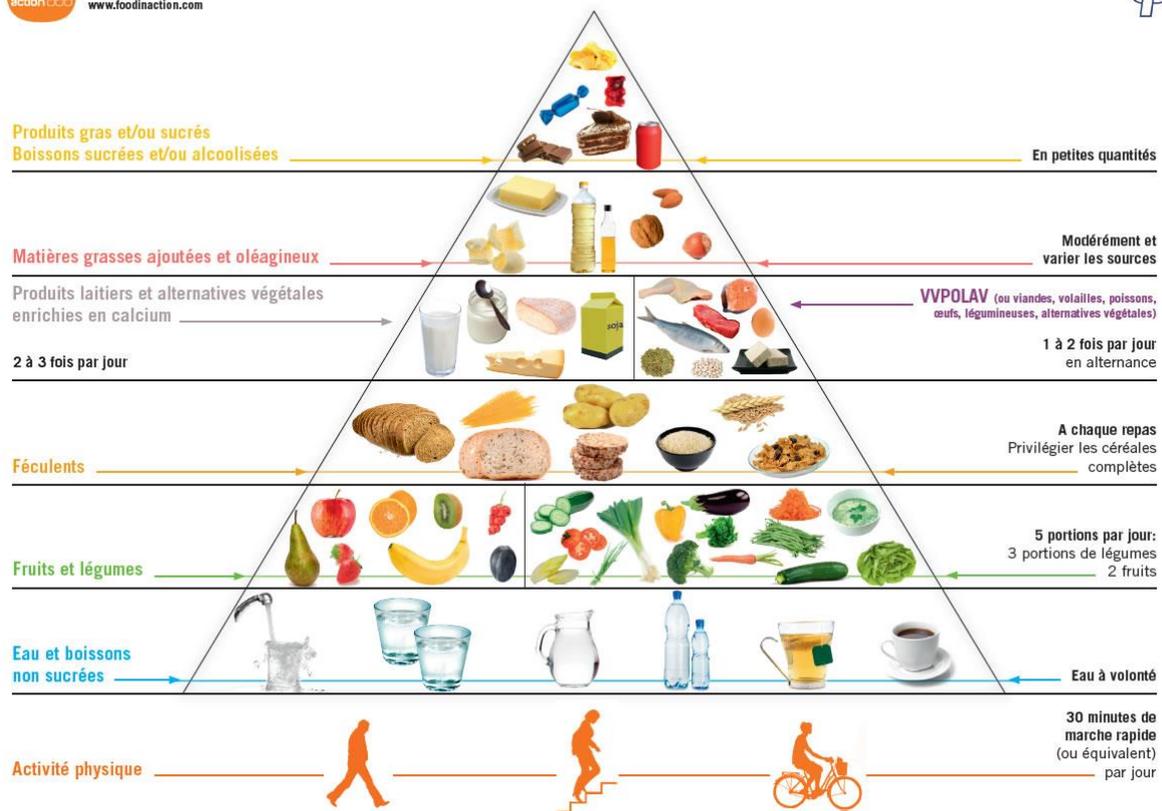
Parlons d'alimentation saine et nous avons tous l'image de cette pyramide alimentaire qui s'impose. Même si celle-ci a évolué au cours du temps, son principe directeur est resté le même et donne visuellement les grandes lignes d'un régime omnivore équilibré.

⁹ FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES, *Cahier Spéciale des Charges - Objet : confection et livraison de repas dans des collectivités*, Bruxelles, 2012.

¹⁰ DIRECTION GÉNÉRALE DE LA SANTÉ, *Cantines saines et durables*.

¹¹ *Ibid.*

La pyramide alimentaire



Source : Food in Action

Il faut se rendre à l'évidence, exception faite de la faible proportion de cantines qui proposent systématiquement de la junkfood aux élèves et des boissons sucrées à la place de l'eau, l'aspect nutritionnel est globalement bien intégré dans les menus et plans alimentaires des restaurants scolaires. Par ailleurs, les grammages et apports préconisés dans le « Cahier des Charges » sont précis et reposent bien évidemment sur des recommandations scientifiques.

Cependant, selon l'Enquête Nationale de Consommation Alimentaire, nous les Belges mangeons trop peu de fruits et légumes et trop de viande par rapport aux quantités et apports conseillés¹².

Finis ta viande si tu veux devenir fort !

Chez nous, en Belgique, on mange de la viande tous les jours. Selon une récente étude du CRIOC, le belge engloutit en moyenne cent et deux kilos de viande chaque année (contre trente kilos en 1919). La Belgique se classe au quatrième rang des pays européens ayant la consommation de viande la plus élevée avec 270 grammes de viande par jour et par personne alors que « selon les normes de santé, une consommation journalière de septante-

¹² JEUDI VEGGIE, « Comment et pourquoi ? »

« cinq à cent grammes suffit », tel que recommandé dans le récent « Cahier Spécial des Charges »¹³.

Outre les conséquences néfastes que l'industrie de la viande a sur l'environnement, la pression qu'elle exerce sur les populations du sud et le questionnement relatif à l'éthique animale¹⁴, une consommation excessive de viande a également des répercussions sur la santé humaine. Même si tout le monde s'accorde pour dire que la viande a une grande valeur nutritionnelle, notamment parce qu'elle contient une grande quantité de protéines, et donc d'acides aminés et toute une série de micronutriments dont le corps humain a besoin et que l'on retrouve peu dans les aliments d'origine végétale (fer, zinc, vitamine B12, etc.), les scientifiques s'accordent également pour dire qu'une consommation excessive peut entraîner surpoids, diabète, maladies cardio-vasculaires et même certains types de cancer¹⁵.

Un jour sans viande

Si le « Cahier Spécial des Charges » encourage la diminution de la quantité de viande, il conseille tout de même une portion quotidienne. Pour l'association EVA, une bonne solution pour réduire la consommation de viande est de mettre en place un jour sans viande. L'asbl EVA a donc lancé le projet « Donderdag Veggiedag » à Gand en 2009 et celui-ci s'est étendu à la ville de Bruxelles qui, depuis 2011, soutient le « Jeudi Veggie ». L'objectif n'étant pas de rendre la population belge végétarienne mais de diminuer la consommation de viande de manière ludique, en encourageant la découverte de nouveaux produits, de nouvelles manières de cuisiner et de témoigner que ces alternatives peuvent également être savoureuses¹⁶.

EN TERMES DE QUALITÉ DES PRODUITS

Fort heureusement, l'angle sous lequel sont envisagés les cantines scolaires et le « dîner-chaud » a changé ces dernières années. Il n'est plus uniquement question de nutrition ou de pyramide alimentaire, de plus en plus, on tend notamment vers un objectif de cantines « durables ». Si ce concept de durabilité des cantines implique toute une série d'aspects touchant à une gestion plus écologique, à un impact environnemental réduit (meilleure gestion des déchets, recours à des producteurs locaux proposant des produits de saison et

¹³ CRIOC, *Consommation de viande : un lourd tribut environnemental*, Bruxelles, 2007.

¹⁴ On relève, comme conséquences néfastes de l'industrie de la viande sur l'environnement : les problèmes sanitaires dus au mode de production industrielle, la perte de la biodiversité due aux cultures extensives d'aliments pour bétail et volailles, les émissions liées au transport des animaux et aliments, la gestion des déchets et déjections, etc. La pression exercée sur les populations du sud est due exclusivement à la culture des aliments pour animaux. Il pèse sur ces populations une pression sociale : éviction des cultures vivrières au profit des cultures d'exportation, expropriations, etc., et une pression environnementale telle que mentionnée précédemment, c'est-à-dire : perte de la biodiversité, déboisement, érosion des sols, désertification, etc.

¹⁵ CRIOC, *Consommation de viande : un lourd tribut environnemental*, op. cit.

¹⁶ Pour en savoir plus, voir le site du Jeudi Veggie.

usant de modes de production respectueux de l'environnement) il met le doigt sur un enjeu de taille : la qualité des produits cuisinés et proposés aux élèves.

L'offensive des plats préparés

Les plats préparés ont la cote, c'est un fait. Un peu plus de neuf ménages sur dix en consomment¹⁷. L'offre s'est étendue (pizzas, lasagnes, sandwiches, plats à réchauffer, etc.) et la consommation de ce type de produits est montée en flèche, c'est le Centre de Recherche et d'Information des Organisations de Consommateurs (CRIOC) qui le dit et qui met les consommateurs en garde sur l'impact de ceux-ci sur la santé (même si, récemment, suite au « horsegate », l'augmentation a freiné)¹⁸.

L'augmentation de la consommation de plats préparés n'est pas surprenante. Elle est liée à l'évolution de nos modes de vies qui s'apparentent de plus en plus à la frénésie d'une course contre la montre. « Le temps, c'est de l'argent » et réchauffer un plat préparé plutôt que de se mettre aux fourneaux, c'est un gain de temps non-négligeable dans beaucoup de ménages. De la même façon, le recours à un prestataire extérieur pour la livraison des repas dans les cantines permet aux écoles de se simplifier la vie. Jusque-là, d'accord, mais qu'en est-il de la qualité de ces produits et de leur apport nutritionnel ?

En réalité, alors qu'un consommateur sur deux considère les plats préparés du commerce comme ayant un bon rapport qualité prix et comme ayant davantage de goût que les plats préparés à la maison, le CRIOC nous met en garde contre ces repas « clé-sur-porte » car ceux-ci sont « trop riches en lipides et trop pauvres en glucides et protéines », trop sucrés et trop salés : un plat préparé ne remplace pas en termes nutritionnels un repas confectionné à la maison avec des produits bruts¹⁹ et l'on peut aisément concevoir qu'il en va de même pour les repas proposés à l'école. Mais pire que cela, les habitudes alimentaires ainsi que le goût des enfants et des jeunes sont tributaires des repas qui sont proposés dans le cadre familial. Dans cette perspective, ce n'est pas facile pour les écoles qui cherchent à servir une nourriture saine, équilibrée, locale, et qui cherchent à initier les enfants à la véritable saveur des produits de rivaliser avec un cocktail d'exhausteurs de goût.

DANS MON ÉCOLE, PENDANT LE TEMPS DE MIDI :

Manger, c'est un besoin primaire et si je ne m'alimente pas, je meurs. Si cette affirmation est exacte et incontestable, il est toutefois réducteur de l'exprimer de cette façon : l'acte de manger englobe d'autres aspects qui ont leur importance.

Les conditions dans lesquelles les élèves se retrouvent pour manger sont tout aussi importantes que les aliments qu'ils ont dans leur assiette et la manière dont ceux-ci sont

¹⁷ OBSERVATOIRE DE LA CONSOMMATION ALIMENTAIRE (OCA), *Evolution de la consommation de plats préparés en Belgique de 1999 à 2009*, Gembloux, 2009.

¹⁸ CRIOC, *Les plats préparés*, 2006.

¹⁹ *Ibid.*

présentés. « Quand on leur demande [aux élèves] leur avis sur les changements à faire pour rendre les temps de midi agréables, les propositions affluent : mettre de la musique, des nappes, une poubelle de table, des menus, des serviettes, avoir de la soupe chaude, manger en classe, décorer le réfectoire,... », pas grand-chose finalement à l'encontre la nourriture en elle-même ! On peut offrir un repas parfait au niveau des apports nutritionnels, si celui-ci est servi froid parce qu'il a fallu attendre, doit être mangé en dix minutes pour laisser la place aux suivants ou encore dans le bruit des voix et le raclement des chaises, alors, où est l'aspect « plaisir » du repas de midi ? Où retrouve-t-on l'aspect convivial que nous, adultes, nous apprécions ? Accepterions-nous de prendre nos repas dans ces conditions sur nos lieux de travail ?

On stresse...

Dans certaines écoles, les infrastructures ne permettent pas à tous les élèves de s'asseoir en même temps dans le réfectoire (à condition qu'il y en ait un et que ce ne soit pas le local de gym qui fasse office de restaurant). Dans ce cas-là, les directions n'ont bien souvent pas la possibilité de permettre à chacun de manger en même temps et la solution généralement adoptée est la division du temps de midi en deux ou plusieurs périodes et donc deux ou plusieurs services. Bien évidemment, il n'est pas difficile d'imaginer les conséquences en termes de bien-être durant le temps de midi : on s'assied et on mange, on se dépêche parce qu'on a un planning à tenir, pas question de chipoter ou de papoter avec son voisin car c'est une perte de temps. C'est stressant pour les surveillants, « maîtres du temps » et responsables du bon déroulement du temps de midi, selon un emploi du temps serré qui doit permettre à chaque élève de manger. Parallèlement à cela, les études scientifiques attestent également de l'importance de l'attention qui est portée au repas pour arriver à satiété²⁰ ainsi qu'au fait que quinze à vingt minutes sont nécessaires pour arriver à satiété : nous avons donc tout à gagner à pouvoir prendre le temps nécessaire pour nous alimenter calmement.

On déprime...

Eh oui, pas toujours très marrant d'aller manger au « dîner-chaud » : le local n'est ni gai ni lumineux, les tables ne sont pas jolies et il n'y a pas de nappes, le mobilier pas confortable et puis l'éclairage aux néons, ça donne l'air malade à tout le monde ! Il est vrai qu'en termes de cadre, il peut encore y avoir des améliorations à apporter ! Outre la durée dont bénéficient les élèves pour prendre leur repas, le cadre a toute son importance pour permettre à ceux-ci de l'apprécier. Pourquoi ne pas suivre les conseils de l'ASBL Coordination & Santé (CORDES)²¹ et personnaliser le restaurant avec des idées des élèves, peindre les murs et ou les chaises, mettre des nappes cirées colorées, adapter l'éclairage, ...

²⁰ RTBF, *Il faut manger avec les yeux*, 8 avril 2013.

²¹ ASBL CORDES, *Se mettre à table. Un outil de concertation pour décider collectivement de changements en matière d'alimentation à l'école*, 2013, www.cordesasbl.be

On attrape mal à la tête...

L'acoustique des réfectoires scolaires, cela vous évoque quelque chose ? De mauvais souvenirs peut-être ? On constate que le bruit dans les réfectoires est une nuisance qui empêche non seulement d'apprécier la pause de midi pour ce qu'elle devrait être, c'est-à-dire un instant de détente, mais qui a également un impact négatif sur la bonne digestion, on parle alors d'une véritable pollution sonore. Si on ajoute à la situation de départ, c'est-à-dire presque l'entière présence des élèves d'une école rassemblés dans le même local, une mauvaise insonorisation de la salle peut faire du repas de midi un véritable enfer sonore qui a des conséquences sur l'ambiance générale de la pause de midi, par ailleurs source de stress pour le personnel de cuisine et encadrant qui a naturellement des conséquences sur l'encadrement des élèves.

DANS MON ASSIETTE...

Admettons que les conditions dans lesquelles le repas de midi est pris, aussi bien en termes sonores que visuels, de durée et de convivialité, soient optimales. Suivre les principes et recommandations nutritionnels dans la conception des menus n'est pas systématiquement un gage de « bonne bouffe ». Un repas peut-être sain suivant les recommandations journalières et cependant peu appétissant ou peu agréable à manger. Parce que les enfants « détestent les légumes » et puisque les élèves disposent de relativement peu de temps pour manger, les aliments mous ou en petits morceaux sont parfois favorisés (par exemple : couscous, vol-au-vent, pâtes, etc.).

De la même manière, on évite les aliments ou épices surprenants ou inhabituels en termes de goût et de consistance, c'est-à-dire qui s'écartent de ce qui est généralement servi à la maison pour avoir un plat relativement fade qui fera consensus auprès des jeunes « clients ». Or notre alimentation se joue à un niveau multisensoriel ! Nous goûtons la nourriture lorsque nous la plaçons en bouche, certes, mais auparavant nous la voyons, la humons et, parallèlement au goût, le toucher et la consistance des aliments prend sa place dans le processus d'alimentation.

La présentation visuelle

Nous connaissons tous le vieil adage « on mange d'abord avec les yeux », et c'est vrai ! La présentation de nos assiettes joue effectivement un rôle dans l'attrance que nous allons avoir pour l'un ou l'autre plat ou aliment. Les scientifiques évoquent non seulement la couleur (« Maaaaaaan y'a un truc vert lààààà ») mais également la forme et l'arrangement des divers éléments dans le plat et dans l'assiette. Ainsi, l'être humain serait naturellement attiré vers les aliments de forme ronde qui peuvent rouler dans la bouche et permettent de stimuler davantage de papilles. *A contrario*, les aliments découpés en cubes ne permettent pas cette expérience et peuvent paraître moins attirants au point de vue gustatif²².

²² CANOE TV, « Forme, Couleur, Texture », 5 mars 2010.

Étrangement, certaines études ont également montré que les perceptions gustatives sont influencées par la couleur, le poids, la taille et la forme de la vaisselle utilisée. Par exemple, le contraste de couleur entre l'assiette et les aliments aurait un impact sur la sensation de satiété. De même, la taille de la cuillère influencerait la perception du sucré. Pas de conclusions définitives à ce stade et rien qui permettrait de mettre en place des stratégies destinées à influencer notre appétit, mais des idées intéressantes qui nous amènent à considérer différemment les aspects pouvant avoir une influence directe sur le caractère appétissant, agréable, d'un aliment ou d'un repas.

Le goût, un apprentissage

Les enfants ont des goûts et des aliments favoris similaires, ils rejettent par exemple fréquemment l'amertume. Cependant, il ne faut en faire une généralité. Le goût des enfants évolue et dépend des aliments et des saveurs qui leur sont proposés depuis la petite enfance, à priori dans le cadre familial. En effet, les enfants rejettent habituellement les aliments qu'ils ne connaissent pas et, comme les adultes, ils ont besoin de goûter le même aliment plusieurs fois afin d'en apprivoiser la saveur et de prendre plaisir à s'en nourrir. Une manière d'inciter les enfants à manger (ou au moins à goûter) le menu qui leur est proposé est de les inclure dans la préparation des repas, de leur proposer d'appréhender les différents aliments qu'ils retrouveront plus tard dans leur assiette: la technique a le mérite de faire découvrir de nouveaux produits alimentaires aux enfants et d'élargir leur spectre gustatif.

Si la mise en œuvre de cette méthode dans le cadre des cantines scolaires est difficilement concevable, en tout cas de manière systématique, ne pourrions-nous pas imaginer une autre façon de permettre aux enfants d'appréhender les aliments qu'ils ne connaissent pas avant de les recevoir dans leur assiette ?

Un passage initiatique ?

Selon les conclusions de la récente étude de l'Association Santé Environnement France (ASEF) « L'assiette des enfants », il est interpellant de voir que de nombreux fruits et légumes sont inconnus des enfants. Alors que 20 % des enfants ne savent pas reconnaître un abricot, un enfant sur trois est incapable d'identifier un artichaut, une figue, une courgette ou un poireau et que dire de la betterave, non identifiée dans 87 % des cas²³ ? De la même façon, un enfant sur quatre n'est pas en mesure d'expliquer d'où viennent les frites, le poisson pané et le yaourt et presque 40 % d'entre eux ne savent pas de quoi sont composés les chips, le jambon ou les nuggets. Interpellant, non ?

En repartant du constat que le goût des enfants évolue en fonction de ce qui leur est proposé à la maison et qu'ils sont peu attirés par les aliments qu'ils ne connaissent pas, on conçoit alors aisément que nos chers petits ne soient pas égaux devant leur « dîner-chaud ». Pourquoi alors ne pas associer à la restauration scolaire de l'éducation à l'alimentation, des activités de sensibilisation aux aliments parfois méconnus (aux aliments du monde, aux

²³ L'étude a été menée auprès d'écoliers entre 8 et 12 ans.

légumes de chez nous, aux céréales des cinq continents, aux variétés locales ... à varier à l'infini) ou encore un projet d'éducation sensorielle?

Comment prendre plaisir au repas de midi si, outre toute une série de raisons davantage tangibles (bruit, cadre visuel, convivialité, etc.), on ne connaît pas, on ne comprend pas ce que l'on trouve dans son assiette ? Car s'il est bien un élément sur lequel il nous semble essentiel d'insister c'est celui-là : le plaisir, le plaisir que procure l'acte de se nourrir des choses saines et savoureuses.

CONCLUSION

Si les observations relatives au niveau de fréquentation des cantines scolaires en Belgique et à la qualité de la nourriture proposée par celles-ci ne sont pas alarmants, ils ne sont pas mirobolants non plus. De manière générale, ces constats semblent logiques et prévisibles au vu de la perspective dans laquelle est envisagée la restauration à la pause de midi : un temps de pause destiné à l'assouvissement d'un besoin de première nécessité, l'alimentation²⁴. Or, au risque de nous répéter, l'alimentation n'est pas qu'un besoin de base et la pause de midi se doit de combiner à la prise d'un repas sain, savoureux et composé de produits de qualité, un cadre agréable et convivial, tous ces éléments invitant à la découverte de l'alimentation-plaisir.

Depuis plus de trente ans, le focus est constamment remis sur les apports nutritionnels et la pyramide alimentaire (et une fois encore avec le « Cahier Spécial des Charges ») et l'on peut raisonnablement penser que celle-ci est, à l'heure actuelle, bien intégrée par les cuisines de collectivités. Stop ! Il est temps d'aborder d'autres facettes, de poser d'autres questions pour améliorer les restaurants scolaires dans tous leurs aspects. Il est également essentiel pour ceux-ci de se mettre en valeur et de « vendre » la qualité de leur restauration et la saveur de leurs produits. Ce n'est que lorsqu'ils y trouveront bien-être et satisfaction qu'enfin nos adolescents préféreront prendre leur repas à l'école plutôt que d'avaler un sandwich ou un cornet de pâtes sur le coin d'un banc. Il nous semble donc urgent de modifier le cadre dans lequel est envisagée la cantine scolaire pour qu'enfin celle-ci prenne la forme d'un véritable restaurant qui doit satisfaire de jeunes consommateurs dont le goût est en développement. Non seulement pour la santé de leurs jeunes clients, mais également pour leur apprendre « les bonnes choses » et comme il est plaisant de se retrouver entre amis, dans un cadre agréable, pour partager un beau et bon repas.

Plus que jamais, l'école est un lieu de vie et d'apprentissage et il pourrait (devrait ?) en être autant de la cantine et du sacro-saint repas-chaud. Ce repas-chaud qui peut servir d'alibi pour sensibiliser au goût, aux saveurs, au lien entre alimentation et santé et pour s'ouvrir également sur le monde et les cuisines différentes de la nôtre.

²⁴ Toujours selon certaines contraintes sur lesquelles les écoles ont parfois peu de prise telles que : infrastructures, la durée du temps de midi, la taille du réfectoire et le nombre d'élèves.

BIBLIOGRAPHIE

ASBL CORDES, *Se mettre à table. Un outil de concertation pour décider collectivement de changements en matière d'alimentation à l'école*, 2013, www.cordesasbl.be

CANOE TV, « *Forme, Couleur, Texture* », 5 mars 2010,
<http://fr.video.canoe.tv/video/art-de-vivre/cuisine-et-vin/14358284001/forme-couleur-texture/70378517001>

CRIOC, *Consommation de viande : un lourd tribut environnemental*, Bruxelles, 2007,
<http://www.crioc.be/files/fr/4128fr.pdf>

CRIOC, *Les plats préparés*, 2006,
<http://www.oivo-crioc.org/textes/pdf/1746fr.pdf>

DIRECTION GÉNÉRALE DE LA SANTÉ, *Cantines saines et durables*,
<http://www.sante.cfwb.be/index.php?id=1020>

DIRECTION OPÉRATIONNELLE SANTÉ PUBLIQUE ET SURVEILLANCE, *Enquête de santé par interviews. Résultats principaux 2008*, Belgique, 2010,
https://his.wiv-isp.be/fr/Documents%20partages/summ_LS_FR_2008.pdf

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES, *Cahier Spécial des Charges. Objet : confection et livraison de repas dans des collectivités*, Bruxelles, 2012,
http://www.sante.cfwb.be/fileadmin/sites/dgs/upload/dgs_super_editor/dgs_editor/documents/thematiques/cardiovasculaire/cantines_cahier_des_charges_/121009-Cahier_special_des_charges.pdf

FOOD IN ACTION, *Nouvelles dimension pour la pyramide alimentaire*,
<http://www.members.foodinaction.com/>

JEUDI VEGGIE, « *Comment et pourquoi ?* »
<http://www.jeudiveggie.be/>

LA LIBRE BELGIQUE, « *Neufs enfants sur dix ne boivent pas suffisamment d'eau* », 4 septembre 2013,
<http://www.lalibre.be/actu/sciences-sante/neuf-enfants-sur-dix-ne-boivent-pas-suffisamment-d-eau-522719023570934083d2f788>

MINISTÈRE DE LA COMMUNAUTÉ FRANÇAISE, *Rapport de l'état des lieux des pratiques culinaires et de l'organisation des cantines et autres restaurants des établissements scolaires*, Bruxelles, 2006,
<http://www.mangerbouger.be/Etat-des-lieux-des-pratiques,281>

MINISTÈRE DE LA COMMUNAUTÉ FRANÇAISE, *Deuxième rapport sur la mise en œuvre et l'évaluation de la Politique de Promotion des attitudes saines en Communauté française*, Bruxelles, 2009,
http://www.enseignement.be/download.php?do_id=5959&do_check

OCA, *Evolution de la consommation de plats préparés en Belgique de 1999 à 2009*, Gembloux, 2009.
http://www.gembloux.ulg.ac.be/si/OCA/Etudes/Etude_2013_ConsPlaPrepa.pdf

OMS, *Surpoids et obésité de l'enfant*, in *Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé*,
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/fr/index.html>

OMS, *Quelle sont les causes de surpoids et d'obésité chez les jeunes*, in *Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé*,
http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_why/fr/

RTBF, *Focus : manger avec les yeux*, 8 avril 2013,
<http://www.rtbf.be/video/embed?id=1813565#>

RTBF, *La Belgique pas suffisamment armée pour combattre l'obésité infantile*, 11 mai 2013,
http://www.rtbf.be/info/societe/detail_la-belgique-n-est-pas-suffisamment-armee-pour-combattre-l-obesite-infantile?id=7992200

VERSELE Marie, *Vers une nouvelle cantine ?*, in *Eduquer*, n°79, février 2011,
http://ligue-enseignement.be/rapport/eduquer-n79-vers-une-nouvelle-cantine#.UjsHj_Mgcs