

Alimentation à l'école, entre théorie et pratique



Atelier pour la journée cantonale de la promotion de la santé & de la prévention en milieu scolaire

23 avril 2009
14h00-15h00

Dr Virginie Schlüter, cheffe de projet du Programme de promotion de l'activité physique et de l'alimentation équilibrée dans les écoles vaudoises, Virginie.Schluter@omsv.vd.ch, 021 623 36 81

Laurence Margot, diététicienne à l'ODES, laurence.margot@fvls.vd.ch, 021 623 37 22

Légitimité de l'école

Notamment:

- Mandat politique
- Loi scolaire vaudoise
- CIIP 30 janvier 2003 (Finalités et objectifs de l'école publique, Education et prévention)
- CDIP 28 octobre 2005 (Education au mouvement et promotion de l'activité physique à l'école)
- PEV
- PER

Mandat politique: DFJC et DSAS ont mandaté l'ODES en 2006 pour développer deux programmes prioritaires: La prévention des dépendances et la promotion de l'activité physique et de l'alimentation équilibrée.

Loi scolaire vaudoise:

Art.3 précise que « l'école seconde les parents dans leur tâche éducative »

Pour consulter l'intégralité de la loi :

<http://www.vd.ch/fr/organisation/services/direction-generale-de-lenseignement-obligatoire/presentation/lois-et-reglements>

CIIP 30 janvier 2003 (Finalités et objectifs de l'école publique, Education et prévention):

Art 1.1f) l'école « fonde et assure le développement (...) de connaissances et de comportements assurant l'épanouissement corporel et la préservation de sa propre santé; impliquant le développement de l'aisance et des capacités motrices et physiques, du goût du jeu sportif et de l'expression corporelle; éveillant la conscience de ses besoins physiologiques et alimentaires, ainsi que de sa responsabilité face aux divers comportements à risque;

Pour consulter l'intégralité du texte :

http://www.ciip.ch/pages/portrait/fichiers/cp030403_2%20.pdf

CDIP 28 octobre 2005 (Education au mouvement et promotion de l'activité physique à l'école) :

« Les directrices et les directeurs cantonaux de l'instruction publique s'engagent en faveur d'une éducation au mouvement qui vienne compléter les cours d'éducation physique. A l'avenir, la promotion de l'activité physique et de l'éducation au mouvement devront bénéficier d'une plus large place au sein de l'enseignement. »

« Objectifs généraux. L'éducation au mouvement et la promotion de l'activité physique comprennent les cours d'éducation physique et toutes les activités du quotidien scolaire qui font une large place au mouvement. Ces dernières incluent aujourd'hui déjà les mesures telles qu'enseignement mobile, activités physiques pendant la récréation, journées sportives et courses d'école, toutes dans un environnement intérieur ou extérieur propice aux exercices physiques (aménagement du bâtiment scolaire et de la cour de récréation, sécurité sur le chemin de l'école). L'éducation au mouvement et la promotion de l'activité physique ne font pas seulement partie de l'éducation physique mais sont intégrées à d'autres cours, (...). »

Pour consulter l'intégralité du texte :

http://edudoc.ch/record/25708/files/Erkl_Sport_f.pdf?ln=frversion=1

PEV (Plan d'étude vaudois) : Les objectifs spécifiques à l'alimentation se retrouvent essentiellement dans le cadre de l'Economie familiale et, en 8^{ème} année, dans le cadre de l'enseignement des Sciences. Toutefois de nombreuses occasions d'utiliser l'alimentation pour atteindre des objectifs sont offertes. Quelques exemples sont proposés ici pour lesquels l'alimentation peut-être un vecteur permettant d'atteindre des objectifs.

Ex : CIN : « prendre conscience des facteurs favorisant le bien-être », « découvrir d'autres cultures » ;

Français : « Alimentation » ; Citoyenneté : « Gestion des ressources naturelles », « Répartition de la consommation des biens » ; Approche commerciale en VSO : « éducation à la consommation », « publicité » ; Géographie ; Histoire.

Pour consulter l'intégralité du Plan d'étude vaudois :

<http://www.vd.ch/fr/themes/formation/scolaire-obligatoire/plan-detude-vaudois/>

Bonne pratique

- Actions intégrées au contexte
- Cohérence établissement /politique de santé
- Actions sur la durée
- Implication communautaire/ Participation des élèves
- Savoirs théoriques et pratiques
- Offre alimentaire et activité physique
- Evaluation

Actions intégrées au contexte:

Il est important de préciser le contexte. Attention à ne surcharger l'établissement de projets de santé. S'assurer d'identifier les besoins des élèves, les priorités d'action et évidemment le soutien de la direction.

L'alimentation et l'activité physique peuvent être d'excellents vecteurs pour travailler à d'autres valeurs et notamment au climat d'établissement. Faire connaissance à travers l'alimentation, inviter les familles à participer, intégration des différences culinaires, rallye d'établissement permettant de mélanger les classes, etc...

Cohérence établissement /politique de santé:

S'assurer que l'environnement de l'établissement permet une mise en pratique de la politique de santé voulue par celui-ci. Ex: possibilité de faire du sport facultatif, offre alimentaire équilibrée (vente de récréation, distributeurs, cantine Fourchette Verte,...)

Les jeunes sont à l'affût des incohérences et celles-ci diminuent la puissance du message véhiculé.

Actions sur la durée:

Des actions qui s'intègrent à la vie de l'établissement qui amènent une plus value (environnement, acquisition de connaissances, formation des enseignants, etc...) ont une efficacité supérieure à des actions ponctuelles. Ces dernières bien que pouvant revêtir un caractère tout à fait convivial (ex: journée de l'alimentation) n'ont que peu d'effet à long terme.

Implication communautaire/ Participation des élèves:

Ce point est très important. Il s'agit de la meilleure manière de mobiliser les enfants et les adolescents sur un thème, de leur permettre de se l'approprier, de le vivre et d'y donner du sens. De plus, l'implication du public cible limite le risque de construire de beaux projets mais peu pertinents car trop éloignés des besoins réels des élèves. L'implication inclut la participation des élèves mais également celles d'autres partenaires comme les parents, la commune, les partenaires externes,...

Référence : Déclaration de la CIIP du 30 janvier 2003 sur les *Principes généraux et lignes d'action en matière d'éducation et de prévention* :

Art. 7. « Rôle des élèves. L'activité des élèves est au centre de l'éducation et la promotion de la santé. Les compétences et les attitudes dans ce domaine sont construites avec les élèves, dans des situations porteuses de sens pour eux et adaptées à leur âge ».

Pour consulter l'intégralité du texte :

http://www.ciip.ch/pages/portrait/Tex_reg/fichiers/EDUPRE_PG.pdf

Savoirs théoriques et pratiques

L'acquisition de connaissances et de compétences en la matière font partie des finalités et objectifs de l'école publique (cf. dia précédant). Plus l'acquisition de connaissances est liée à la mise en pratique de celles-ci, plus elle tient compte du contexte de vie de l'élève, plus elle est ludique et intégrée tout au long de la scolarité, plus elle sera efficace.

Il est important de préciser que l'acquisition de connaissances et de compétences ne suffisent pas à elles seules à modifier les comportements tant d'autres déterminants comme par exemple l'environnement, les habitudes familiales, les caractéristiques individuelles sont importants, mais elles constituent un axe indispensable de la prévention.

Valeurs

- Non discrimination
- Non stigmatisation
- Respect des différences
- Mobilisation sociale
- Autonomie d'action des établissements
- Bâtir sur l'existant

Non-discrimination : tous les élèves sont concernés par le programme, quels que soit leurs connaissances, leurs comportements, leurs besoins.

Non-stigmatisation : être attentif à la manière dont les thèmes sont abordés en raison du risque important de stigmatisation des élèves concernés par le surpoids, l'obésité ou la sédentarité. S'assurer de répondre aux besoins des élèves et non aux inquiétudes des adultes qui les côtoient. L'approche participative et la co-construction du projet de santé de l'établissement diminue fortement le risque de stigmatisation.

Respect des différences (culturelles, religieuses, sociales, etc.) : éviter les approches normatives, intégrer et valoriser les différences. Attention à ne pas mettre les élèves en situation inconfortable, pris entre les valeurs promues dans leur famille et les recommandations de l'école.

Mobilisation sociale : participation des élèves et de leurs parents au projet. Être à l'écoute des besoins.

Autonomie d'action des établissements : le programme est commun à tous les établissements mais la manière de le réaliser dépend du contexte local. L'ODES fixe le cadre de référence.

Bâtir sur l'existant : valoriser les projets déjà réalisés ou en cours qui s'intègrent dans le cadre du programme et permettre l'échange d'expériences afin de ne pas avoir à réinventer la roue.

Quiz

- ✓ 5 portions de fruits et de légumes, c'est une quantité impossible à consommer chaque jour
- ✓ Les produits laitiers sont responsables de la survenue de l'ostéoporose
- ✓ Manger du pain avec les repas est une mauvaise habitude
- ✓ Les enfants sont difficiles à table, mais il suffit d'attendre, cela passe avec les années
- ✓ Les édulcorants dans les boissons sont dangereux

Eléments de réponse

1. 5 portions de fruits et de légumes, c'est une quantité impossible à consommer chaque jour. D'accord pas d'accord ?

Une portion représente la quantité de fruits ou de légumes qu'une personne, adulte ou enfant, peut tenir dans sa main (adulte ~ 120 gr, enfant un peu moins). Il est plus facile d'arriver aux 5 portions si les aliments sont variés. Leurs présentations peuvent aussi être très diverses : jus, potage, compote, tarte aux fruits, sauce tomate sont des façons agréables de consommer des végétaux. Congelés ou conserves permettent également d'élargir la palette d'aliments à disposition.

2. Les produits laitiers sont responsables de la survenue de l'ostéoporose? D'accord pas d'accord ?

La prévention de l'ostéoporose passe par une alimentation riche en calcium, en vitamine D et un exercice physique régulier. Mais l'ostéoporose est plurifactorielle et les facteurs génétiques sont primordiaux (70-80%).

La constitution du capital osseux commence dès l'enfance et l'adolescence et atteint un optimum vers 25 ans. Or les produits laitiers sont une source importante de calcium. Ils ne sont pas les seuls et pour les personnes qui en raison de problèmes médicaux (intolérance au lactose, allergie) ou de convictions personnelles n'en consomment pas, des alternatives existent. Toutefois, sans produits laitiers, il est difficile de couvrir les besoins en calcium d'un occidental.

3. Manger du pain avec les repas est une mauvaise habitude?

Les habitudes alimentaires des personnes vivant en Suisse montrent généralement une consommation de farineux insuffisante alors que celle de viande, de fromages ou de graisses, est souvent trop importante. Consommer du pain au repas permet de rééquilibrer ces habitudes, sauf si le pain n'est utilisé que pour mieux éponger la sauce de l'assiette....

Il est important de faire la différence entre l'envie de manger et la faim.

4. Les enfants sont difficiles à table, mais il suffit d'attendre, cela passe avec les années?

Les enfants passent par différentes phases dans le développement de leurs goûts alimentaires, classiquement entre 2 et 6 ans, beaucoup rejettent toutes sortes d'aliments qu'ils aimaient jusque là. Les inciter à goûter une petite cuillère de chaque plat permet toutefois de les aider à aimer plus tard une large palette d'aliments, il ne suffit pas d'attendre que cela passe en mangeant tous les jours des pâtes au jambon.

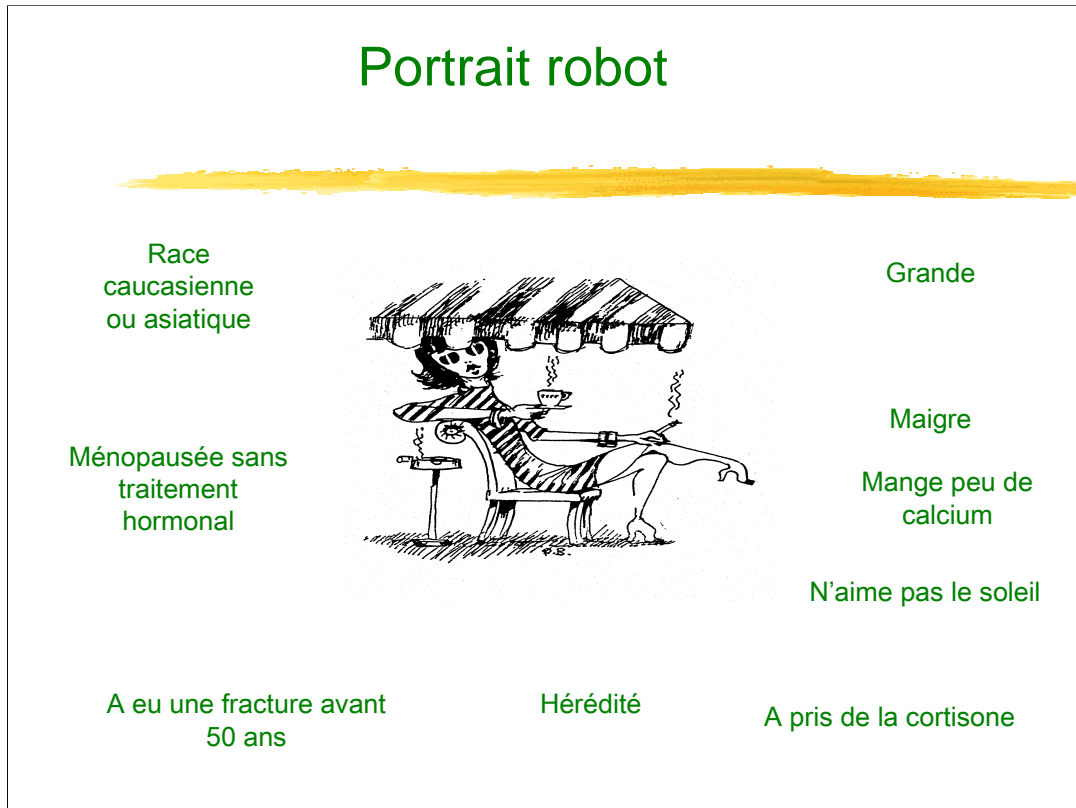
5. Les édulcorants dans les boissons sont dangereux?

L'emploi des édulcorants a été validé par les autorités réglementaires après des études approfondies. Leur utilisation en tant qu'additif est réglementée et leur consommation est sans danger pour tous les individus

Par contre, il a été montré que lorsque les produits étaient allégés, le consommateur en mange 2 fois plus. Quand les gens lisent "light" sur un aliment, ils le perçoivent comme étant un produit miracle, qui va les faire maigrir comme par magie.

Pour les enfants, ce type de produits est néanmoins déconseillé, car il les habitue au goût sucré.

Portrait robot



Portrait robot de la femme à risque d'ostéoporose.

Question des participants et réponses données pendant la conférence-débat.

- Est-ce-que l'ostéoporose atteint un sexe plus que l'autre ?

Cette maladie concerne les deux sexes, mais de façon plus importante et plus précoce chez les femmes. En Europe, on estime que 4 femmes sur 10 et 1 homme sur 8 sont atteints par l'ostéoporose à partir de 50 ans.

Au-delà de 80 ans, 70 % des femmes sont ostéoporotiques.

Recommandations quotidiennes

✓ Adultes, enfants	2-3 portions
✓ Adolescents Femmes enceintes Femmes allaitantes Personnes âgées	3-4 portions
✓ Femmes ménopausées sans hormonothérapie Personnes atteintes d'ostéoporose	5 portions

Recommandations quotidiennes en calcium.

Plusieurs exemples équivalant à une portion de produits laitiers:

- 2 dl de lait
- 25 g de fromage à pâte dure
- 50 g de fromage à pâte molle
- 250 g de fromage blanc
- 1 yogourt

Teneur en calcium de différents aliments

Lait de vache	119 mg /100g	Amandes	250 mg
Yogourt	130 mg	Epinards	104 mg
Emmenthal	1185 mg	Haricots blancs	165 mg
Fromage frais	95 mg	Brocoli	93 mg
Lait de soja enrichi	140 mg	Anchois (en conserve)	210 mg
Lait de soja	22 mg	Sardines (en conserve)	400 mg
Lait de chèvre	120 mg	Crevettes	115 mg
Lait de brebis	183 mg	Sésame	150 mg
Lait de jument	110 mg		
Boisson au riz	4 mg		

Source: Répertoire général des aliments, Favier et coll., INRA, 1995

Questions des participants et réponses données pendant la conférence-débat.

-Dans le lait dé lactosé trouve-t-on également du calcium ?

Oui, celui-ci est aussi riche que celui contenant du lactose.

-Comment expliquer le fait que l'être humain est le seul mammifère qui continue à consommer du lait après le sevrage ?

Cela s'explique par le fait que la population caucasienne est une population qui descend de familles de bergers et que nous avons conservé génétiquement la production de lactase au-delà de la période d'allaitement.

- Chez les végétaliens y a-t'il des carences en calcium?

Oui, cette catégorie de personnes est plus à risque d'ostéoporose.

-Trouve-t-on la même quantité de calcium dans le lait que dans la graisse de lait (beurre, etc.) ?

Non, on trouve uniquement des traces de calcium dans le beurre.

- Trouve-t'on du calcium dans les eaux calcaires ?

Oui, de même que dans certaines eaux minérales riches en calcium > 350 mg/l (ex : Contrex)

- Y a-t-il un risque à boire de l'eau calcaire ?

Périodes de développement du goût de l'enfant

0-2 ans :



2-12 ans :



>12 ans :



Questions des participants et réponses données pendant la conférence-débat.

- Enfants difficiles à table, mais enfants sains. Doit-on se battre quand même ?

Si les coupes mesure/poids suivent → pas de soucis

Les enfants de 0-2 ans mangent de tout, de 2-6 ans période difficile, de 6 ans à l'adolescence réouverture du goût.

- Quel est l'impact psychique si l'on oblige l'enfant à finir son assiette ?

Il ne faut pas forcer un enfant à finir son assiette comme on nous apprenait, dans le temps, à le faire. Il sait bien lorsqu'il a suffisamment mangé.

Goûts et dégoûts des enfants de 4 à 18 ans

% de réponse « j'adore »		% de réponse « je n'aime pas »	
Cerises	85%	Peau du lait	51%
Fraises	85%	Cervelle	45%
Chocolat	85%	Olives noires	41%
Frites	84%	Poivre	36%
Framboises	82%	Ail	36%
Glace	81%	Oignon	35%
Poulet	78%	Fromage fort	31%
Yogourt	77%	Olives vertes	30%
Pâtes	77%	Eau gazeuse	29%
Raisins	74%	Céleri	28%
Biscuits salés	71%	Tomate cuite	26%
Beurre	71%	Poivron	25%
Riz	70%	Epinards	25%
Viande rouge	69%	Foie	24%
Purée de pdt	68%	Lait chaud	24%
Abricot	68%	Lait froid	21%
Petit suisse	68%	Moutarde	21%
Banane	68%	Courgette	19%
Pomme	67%	Chou fleur	17%
Orange	66%	Maïs	17%

Trucs et astuces pour développer le goût des enfants

- ✓ Choisir les aliments ne provoquant pas trop d'aversion
- ✓ Ne pas s'arrêter au premier rejet (tester jusqu'à 10 fois)
- ✓ Privilégier le contexte (ambiance, autres enfants)
- ✓ Eviter le chantage
- ✓ Faire participer l'enfant à la préparation du repas
- ✓ Partager votre plaisir de découvrir de nouveaux plats

Comment favoriser l'alimentation diversifiée



- Etre conscient du rôle de modèle qu'offre l'adulte
- Proposer des aliments variés, sous différentes formes
- Etre garant de la qualité de la nourriture, l'enfant gérant la quantité en fonction de sa faim
- Structurer les repas pour éviter le grignotage qui habitue à manger sans faim
- Manger en compagnie, si possible sans écran
- Cuisiner avec les enfants, les laisser faire seuls

Etude sur les besoins et attentes des jeunes en matière de prévention pour la lutte contre le surpoids et l'obésité

M.I.S. Trend, Lausanne
déc 2008

- **Les jeunes sont bien informés sur les avantages de l'alimentation équilibrée et les risques de la malbouffe**
- **Ils attribuent leur comportement à :**
 - Manque de temps
 - Manque d'argent
 - Pression sociale du groupe
- **Ils voudraient être informés sur :**
 - Conséquences de la malbouffe
 - Trucs et astuces sur comment cuisiner vite et bien
 - Recettes faciles et bon marché
 - Alternatives au fast-food
- Ils relèvent le rôle actif d'**éducateurs** et de **formateurs** des **parents** et de **l'école dès l'enfance**

Pistes exploratoires Parents



- Rôle de modèle
- Importance des repas en famille
- Impliquer les enfants dans la préparation des repas (transfert des connaissances)
- Développer le goût pour des aliments nouveaux
- Développer le sens critique par rapport à la publicité
- Faire les trajets scolaires à pied
- Préparer le pique-nique de midi
- Ne pas acheter trop de sucreries

Pistes exploratoires Ecole et pouvoirs publics

- Formation nutritionnelle obligatoire dans le programme scolaire
- Menus Fourchette verte au restaurant scolaire
- Pas de distributeurs dans l'école
- Découverte de différents sports à l'école
- Plus d'heures de sport à l'école
- Informations sur la valeur nutritionnelle des aliments
- Cours pour promouvoir l'image d'un corps en santé
- *Dépistage de l'obésité, du diabète ou du cholestérol à l'école*


Question des participants et réponses données pendant la conférence-débat.

-Que fait-on avec les enfants en surpoids ? Cadre mis en place /charge prise par l'école ?

Il faut orienter les enfants chez leur médecin traitant, leur prise en charge thérapeutique n'entre pas dans le mandat scolaire.

Par contre, comme pour toute autre problématique, l'infirmière scolaire a un rôle d'écoute et de soutien. Elle peut donner des conseils en lien avec l'activité physique et l'alimentation équilibrée, mais elle ne peut pas initier de thérapie du surpoids, cela ne rentre pas dans son cahier des charges.

Habitudes alimentaires chez les jeunes



- ✓ Manque de petit déjeuner
- ✓ Manque de légumes et de fruits
- ✓ Manque de produits laitiers
- ✓ Grignotage important
- ✓ Excès de produits sucrés, en particulier les boissons

- ✓ **39%** des filles de 15-24 ans sont en insuffisance pondérale, et 18%
(2% chez les garçons) d'entre elles aimeraient encore maigrir (soit 7%)
- ✓ **19%** des garçons ont un poids trop léger, et 42% (8% chez les filles) d'entre eux aimeraient en prendre (soit 8% ;)

Source : Enquête suisse sur la santé, OFS, 2007

Le disque de l'alimentation

(Société suisse de nutrition)

Disque de l'alimentation

Recommandations alimentaires pour enfants, alliant plaisir et santé

De l'eau!

- L'eau est la championne des boissons. Fraîche du robinet, avec ou sans bulles, tu peux en boire à tout moment.
- Préfère-la aux boissons sucrées!

Des fruits et des légumes!

- C'est un plaisir de partir à la découverte de l'immense variété de fruits et de légumes. Il existe mille manières de les préparer.
- Manges-en à tous les repas et aux collations!

Des repas réguliers!

- Un bon petit déjeuner c'est un bol d'énergie pour bien démarrer la journée.
- Le dîner, le souper, la collation de la matinée et celle de l'après-midi te permettent d'être en forme jusqu'au soir. Evite de grignoter entre deux!

Manger de tout!

- Découvre la diversité des aliments disponibles et ose manger de tout.
- Laisse une toute petite place aux sucreries et aux aliments gras!

Des repas sans écran!

- Manger est une activité. Jouer, lire, bricoler ou regarder la télé en sont des autres. Chaque chose en son temps!
- À table, profite de manger et de déguster tranquillement. Hors de table, il y a plein d'activités qui peuvent te plaire. Laisse un peu de côté les écrans.

ENTRE LES REPAS BOUGES

De l'eau

Des fruits et des légumes

Des repas réguliers

Manger de tout

Des repas sans écran

© 2014 Société Suisse de Nutrition SSN

Société Suisse de Nutrition SSN
Schweizerstrasse 87, case postale 8333, 3001 Berne
Tél. 031 385 90 00, Fax 031 385 00 05, info@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch/fr

Service d'information nutritionnelle NUTRINFO!
Bénévolement nutritionnels gratuits fournis par des professionnels de la SSN.
Tél. 031 385 09 08 Lundi à vendredi de 8.30 à 17h, nutritio-@sge-ssn.ch

SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione

Quelques livres pouvant être utiles

- Guide-conseil pour l'alimentation en famille, N. Bianchi, M. Lafaille Paclet, Ed. Baby guide, 2006
- <http://www.mangerbouger.fr/IMG/pdf/0-18.pdf>
- La cuisine des ados, J. Warlop, S. GAMAIN, Ed. de Lamartinière, 2007
- La naissance du goût, N. Rigal, Éd. A. Vienot, 2000
- Cultiver le goût et l'odorat : prévenir l'obésité infantine dès 2 1/2 ans, D. Druart et coll, Ed. de Boeck, 2005
- Les apprentis du goût, L. Schmitter et coll, Ed. Mila Boutans, 2009
- Croqu'menus, Ed. scolaires Berne, 2009
- Société suisse de nutrition, www.sge-ssn.ch ; disque de l'alimentation

Questions des participants et réponses données pendant la conférence-débat.

- Les collations de 10h et 16h sont-elles indispensables ?

Il est important de répartir en plusieurs repas l'apport énergétique de la journée. La collation de 10h n'est pas nécessaire si l'enfant a l'habitude de prendre un petit-déjeuner copieux.

- Est-ce-que la valeur énergétique est la même pour un fruit/légume cru ou cuit?

Non, la valeur n'est pas la même ; l'apport en vitamine C par exemple est diminué lors de la cuisson.

- Pilules amaigrissantes (ALI?) disponibles en pharmacie, en France, sans ordonnance. Et en Suisse ?

Pas de nouvelles à ce sujet.

- Dans le cas de l'obésité, peut-on imaginer que l'affect est lié aux problèmes de poids ?

Oui, effectivement, le lien existe dans certains cas.

Site de conseils pour ados : www.ciao.ch