

« Le jeudi, c'est le jour du fruit ! »



Aaaaaaaaah! 10h! La sonnerie retentit et annonce la récré. Que l'on soit en maternelle, en primaire ou en secondaire, enfants ou adultes, c'est le moment d'une pause. Chacun-e en profite pour prendre l'air et, éventuellement, grignoter une collation... Mais saine (de préférence)! Beaucoup de professionnel-le-s constatent que les cartables contiennent régulièrement des aliments jugés non-adaptés aux besoins nutritionnels des enfants. Certaines écoles ont donc décidé d'organiser des jours dédiés à des collations spécifiques: fruits, produits laitiers, soupes..., allant parfois jusqu'à interdire la consommation de chocolat ou autres sucreries. La principale raison invoquée est la mission éducative de l'école: apprendre à manger sain et équilibré. Bien sûr, il est nécessaire que les écoles se préoccupent de la santé des élèves et tentent de leur présenter des alternatives ali-

mentaires. Cependant, les conditions mises en œuvre pour y parvenir ont toute leur importance et soulèvent de nombreuses questions.

La collation de 10h date des années 50. L'idée était de pallier aux carences en calories et en calcium des enfants. L'école leur distribuait alors un verre de lait en milieu de matinée. Aujourd'hui, l'habitude de prendre un en-cas à 10h est restée. Pourtant, cette coutume est montrée du doigt comme une des causes de l'obésité des enfants¹. De nos jours, les apports caloriques sont largement suffisants, voire dépassés. Ce petit repas déséquilibre leur rythme alimentaire et engendre de mauvaises habitudes: manger alors que l'on n'a pas vraiment faim (le petit-déjeuner s'est terminé 2h auparavant et le dîner approche). Pour y remédier, l'école pourrait proposer aux enfants ayant déjeuné très tôt ou n'ayant pas mangé de prendre une

collation saine à leur arrivée. Ou encore initier un « atelier-collation » en classe qui permette aux enfants qui en ont le besoin de se sustenter quand elles-ils ont faim avec des aliments préparés collectivement. Ce moment de collation serait alors réinvesti dans d'autres activités pédagogiques.

L'alimentation a une place prépondérante dans nos vies. Elle touche à des dimensions affectives, culturelles et sociales. Chacun-e a une relation personnelle particulière avec celle-ci. En tant que professionnel-le, il est important d'en prendre conscience, de réfléchir et d'agir sans les mettre de côté. Pas toujours facile. Mais nécessaire si on veut éviter de juger « les enfants-rois qui ne mangent pas de tout », « les parents qui n'obligent pas », « les jamais en ordre » ou si on ne souhaite pas faire porter le poids des choix des parents sur les enfants... Car on ne sait jamais exactement ce qui se joue en dehors de l'école. Si un enfant apporte un biscuit le jour du produit laitier, peut-être qu'il s'agit simplement d'un oubli, peut-être la famille n'a-t-elle pas eu le temps de faire les courses, peut-être est-ce délibéré...? Qu'importe! Ça ne fait pas des parents de « mauvais parents » et, surtout, l'enfant n'est pas responsable de la situation. Instaurer un réel partenariat avec les parents ne se résume pas à décréter une série d'injonc-

ET SI À L'ÉCOLE, DANS LES SALLES DES PROFS EN PARTICULIER, NOUS N'ENTENDIONS PLUS CERTAINES PHRASES! C'EST AUTOUR DE CETTE IDÉE QUE S'ORGANISE CETTE CHRONIQUE MENSUELLE: UNE IDÉE TOUTE FAITE À CONTRÉDIRE, UNE AFFIRMATION SI SOUVENT RÉPÉTÉE QU'ELLE S'ANCRE EN NOUS SANS RÉELS FONDEMENTS. UN TEMPS POUR S'ARRÊTER SUR CES PHRASES... POUR LES RÉFLÉCHIR, LES QUESTIONNER ET OUVRIR LA DISCUSSION!

1/ https://www.doctissimo.fr/html/nutrition/equilibre_plaisir/articles/nu_7558_collation_enfant.htm

tions qu'ils-elles doivent suivre, au risque d'accroître le sentiment d'intrusion de l'école dans la vie familiale ou d'entraîner un rejet de son autorité lorsqu'elle sort de son rôle d'enseignant. Établir des jours particuliers avec des demandes spécifiques ou des collations collectives pour lesquelles les parents s'inscrivent et respectent un calendrier précis (ainsi que les intolérances et autres menus particuliers de chaque enfant) constitue pour certain-e-s une contrainte supplémentaire. Ces fonctionnements ne considèrent pas les familles, leur organisation et leur réalité financière. Pire, ils renforcent les inégalités et stigmatisent certain-e-s enfants. Entre celles et ceux qui apportent des en-cas maisons, bio, locaux, d'autres des chips ou certain-e-s dont les parents oublient, la palette est large et les différences flagrantes. Si l'école souhaite inclure dans son projet éducatif un regard particulier sur l'alimentation, elle doit elle-même prendre en charge et garantir ses conditions matérielles et pratiques de mise en œuvre. Par exemple: offrir des collations (des projets qui soutiennent ces initiatives existent), les vendre à des prix démocratiques en créant un vrai magasin tenu par des élèves, collaborer avec les parents ou des personnes extérieures qui le souhaitent...

Pour faire de la collation un moment d'éducation, il est nécessaire de réfléchir avec les enfants sur ce qu'est « manger équilibré et de saison ». Car qui décide ou qu'est-ce qui fait qu'un aliment est sain? Un chocolat de bonne qualité l'est-il moins qu'une « portion de fromage individuelle au goût de plastique dont l'intérêt réside dans la sculpture réalisable grâce à l'enrobage de cire rouge malléable », plus chimique et calorique?

« L'ALIMENTATION
A UNE PLACE PRÉPONDERANTE
DANS NOS VIES. ELLE TOUCHE
À DES DIMENSIONS AFFECTIVES,
CULTURELLES ET SOCIALES.
CHACUN-E A UNE RELATION
PERSONNELLE PARTICULIÈRE
AVEC CELLE-CI. »

Souvent les écoles imposent des règles sans que celles-ci ne soient comprises, discutées, décidées avec les enfants.

Ceux-ci et celles-ci suivent alors les instructions sans travailler la question essentielle:

l'alimentation saine. Seront-ils-elles capables de choisir le meilleur aliment possible pour leur santé? De plus, pour inscrire cet apprentissage et le transformer en réflexe, il faut du temps. Or, très souvent, la collation saine est appliquée en maternelle, parfois en primaire, puis disparaît très largement en secondaire.

S'il s'agit d'une préoccupation éducative, on est en droit de s'interroger: est-ce qu'imposer un type d'aliment permet aux enfants de l'apprécier? Et in fine, renforce leur capacité à prendre soin de leur alimentation? Les goûts et dégoûts alimentaires apparaissent très tôt. Et souvent, ils évoluent. Toutefois, contraindre les enfants à avaler certaines denrées s'apparente à de la violence et peut créer une certaine cristallisation de ces répugnances. Il est plus profitable d'accepter qu'un enfant n'aime pas un tel aliment et de lui proposer de le goûter à d'autres moments. En plus, en prévoyant une collation alternative, l'adulte rassure celui ou celle qui n'aime pas. Pas besoin de se forcer, elle-il peut tenter l'expérience tranquillement et s'arrêter quand il-elle désire. Dans ce cas, autre chose est possible. Le climat est alors plus détendu pour les enfants, comme pour les adultes, et bien plus favorable aux expérimentations. Si c'est principalement au sein du foyer que la relation entre l'enfant et son alimentation se construit, l'école peut y contribuer en faisant du repas un moment collectif agréable.

Le Groupe École des CEMÉA

« Ce monde serait meilleur pour les enfants si c'était les parents qui étaient obligés de manger les épinards. »

Groucho Marx

« POUR FAIRE DE LA COLLATION UN MOMENT D'ÉDUCATION, IL EST NÉCESSAIRE DE RÉFLÉCHIR AVEC LES ENFANTS SUR CE QU'EST « MANGER ÉQUILIBRÉ ET DE SAISON ». CAR QUI DÉCIDE OU QU'EST-CE QUI FAIT QU'UN ALIMENT EST SAIN? UN CHOCOLAT DE BONNE QUALITÉ L'EST-IL MOINS QU'UNE « PORTION DE FROMAGE INDIVIDUELLE AU GOÛT DE PLASTIQUE DONT L'INTÉRÊT RÉSIDE DANS LA SCULPTURE RÉALISABLE GRÂCE À L'ENROBAGE DE CIRE ROUGE MALLÉABLE », PLUS CHIMIQUE ET CALORIQUE? SOUVENT LES ÉCOLES IMPOSENT DES RÈGLES SANS QUE CELLES-CI NE SOIENT COMPRIS, DISCUTÉES, DÉCIDÉES AVEC LES ENFANTS. »

LE GROUPE ÉCOLE DES CEMÉA BELGES PROPOSE

- des formations continues pour enseignant-e-s,
- des formations à la demande,
- un festival du film d'Éducation à Bruxelles,
- un espace de réflexion et d'action autour de l'École ●●●

CONTACT :

ecole@cemea.be
04/253.08.40
www.cemea.be