

Les repas de midi à l'école

La gestion des repas à l'école est une affaire complexe qui nécessite de mettre les bonnes volontés autour de la table pour en faire des moments agréables, favorables à la santé et au bien-être de tous et de chacun, enfants et adultes. Manger à l'école peut être une activité où se rejoignent les objectifs éducatifs et de santé.

Sur le plan du contenu de l'assiette, l'appréciation de la qualité des repas scolaires a changé ces dernières années. Elle n'est plus envisagée uniquement sous l'angle nutritionnel mais sous l'angle durable: on cherche à diminuer l'impact sur l'environnement des choix alimentaires

que l'on fait. Le service et la gestion des déchets alimentaires sont des éléments de qualité tout aussi importants à prendre en compte.

Il est intéressant de connaître les proportions d'élèves qui mangent le repas chaud de l'école et ceux qui mangent un repas pique-nique ame-

né de la maison. Les moyens d'action pour améliorer la qualité de l'un ou de l'autre seront différents mais les enjeux restent les mêmes: tendre vers une assiette saine, goûteuse, de coût raisonnable, écologique et durable.

LES ASPECTS ÉDUCATIFS

Le repas de midi à l'école est un moment collectif considéré actuellement comme du temps « extrascolaire » ou temps libre. Cela implique-t-il que ce moment ne puisse pas être « éducatif » ?

Bien que de nombreux spécialistes réaffirment la valeur éducative du moment de repas dans la construction psychologique, affective et sociale tout comme son importance pour la santé de l'enfant, les possibilités d'exploiter la cantine scolaire et les repas comme source d'éducation et thème pédagogique sont peu généralisées dans les écoles. Le moment du repas est un moment de détente et de plaisir où l'enfant s'exerce à l'autonomie et se socialise avec les autres. C'est aussi un moment où il peut éprouver ses connaissances sur les aliments et ses sens sur la nourriture.

Les repas et les pique-niques à l'école ainsi que les possibilités de choix que ce soit par rapport au menu, à son assiette, à sa place... ancrent chez le jeune enfant des habitudes et un rapport spécifique à la nourriture qui influenceront sans aucun doute ses comportements alimentaires d'adulte et de consommateur. Recueillir les paroles des élèves sur leur réfectoire ou leur restaurant « de rêve », permet de voir les pratiques de repas de chacun et ce que représente ce moment pour les uns et les autres avec toute la richesse de la diversité des cultures familiales. Découvrir les goûts et la variété des saveurs est un apprentissage sensoriel qui peut influencer favorablement les choix de menus faits par les élèves, ce sont des savoirs et des compétences qui peuvent s'exercer à l'école comme à la maison.



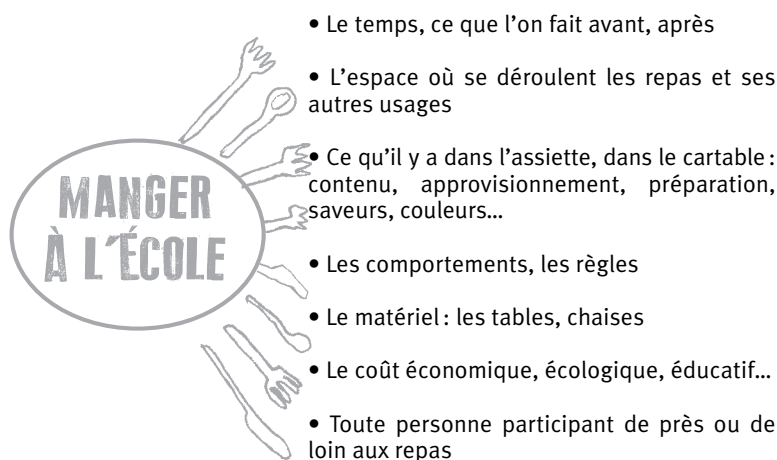
LES ASPECTS SANTÉ

Que les repas soient préparés à l'extérieur ou dans l'école, il est intéressant de connaître les critères du restaurateur, du traiteur ou du cuisinier en matière de menus et d'ingrédients. Car c'est là que peuvent se faire les choix pour une alimentation durable: en achetant des aliments et des ingrédients produits localement plutôt que venant d'un pays lointain, en les achetant aux producteurs plutôt qu'à des distributeurs ou des grandes surfaces. On privilégiera aussi les aliments frais plutôt que des produits industrialisés, simples plutôt que transformés. Pour composer des menus «durables», on choisit plutôt les fruits et les légumes de saison. Il s'agit aussi de veiller à la variété des menus sur une période d'un mois et de respecter les recommandations nutritionnelles pour les différentes tranches d'âge. Un enfant de maternelle n'a pas les mêmes besoins nutritionnels qu'un adolescent de 12-13 ans. Dans cet esprit «durable», la portion de viande dans l'assiette peut être nettement réduite et compensée par des associations légumineuses-céréales qui apportent des protéines de qualité. Cela réduit le coût des repas ☼ (voir fiche focus n°5 "viande").

Si vous vous posez des questions quant à l'équilibre des repas proposés par la cantine de l'école ou si vous vous interrogez sur l'intérêt de tel ou tel produit, n'hésitez pas à en parler entre collègues, entre parents, au conseil de participation pour organiser des échanges avec les personnes responsables des menus et des repas! Discuter permet de comprendre les contraintes vécues par les autres acteurs et d'imaginer ensemble des pistes de solutions possibles et acceptables.

L'ORGANISATION DES REPAS À L'ÉCOLE

La plupart des élèves (50 à 55%), dans la grande majorité des écoles maternelles et primaires, apportent leur pique-nique comme repas de midi. Quand il existe une offre dans l'école, entre 25 et 30% des élèves



du fondamental prennent un repas chaud à midi. Chez les plus grands du secondaire, certains ont l'autorisation des parents pour sortir sur le temps de midi. A chacun alors – selon ses moyens et la disponibilité dans le quartier ou dans l'école – de faire ses choix de repas: fast food, frites ou autres, sandwich, salade et soupe dans le meilleur des cas...

Les formules de restauration scolaire varient d'une école à l'autre (voir tableau). Pour l'offre de repas chauds, ce sont soit des firmes de restauration collective qui répondent à des appels d'offre et livrent des repas sur base de contrats d'une durée plus ou moins longue, soit des traiteurs ou des services locaux (CPAS...) ou encore les repas sont

& Trucs & astuces

- Valoriser le moment et le lieu du repas «comme au restaurant».
- Faire découvrir aux élèves les menus: qu'ils sachent ce qu'ils mangent, d'où cela vient, par qui et comment c'est fait.
- Mettre des toiles cirées, peindre des nappes en papier à recouvrir de plastique, fabriquer son set de table, personnaliser les chaises...
- Aménager le restaurant scolaire avec les idées des élèves.
- Après le repas, ouvrir un espace de lecture où l'enfant peut se retrouver seul au calme, une alternative à la cour de récréation bruyante où petits et grands se mêlent.
- Faire participer les enfants aux menus: imaginer des menus à thème (racines, littéraire, moyen âge...). Mettre en place une boîte à idées de menus...
- Vérifier l'aménagement des lieux de repas et l'accès à l'eau (cruche d'eau, fontaine à eau, robinet, gourde).
- Questionner le gaspillage et la gestion des déchets ☼ (voir fiche focus n°1 "déchets").
- Faire un plan de la circulation des élèves dans l'espace réfectoire pour mieux l'organiser.
- Profiter des expériences des autres en faisant un «jumelage» avec une école qui a déjà mis en place des changements et en organisant une visite-témoignage que ce soit avec les élèves, les parents, les éducateurs ou les personnes de la cuisine ou du service.

préparés dans l'école par un cuisinier ou une cuisinière. Quelques exceptions existent de parents s'occupant de la préparation des repas à l'école ou de la soupe.

Selon une étude¹ du CRIOC réalisée en 2009, 50 % des établissements scolaires font appel à des sociétés dites de catering ou de restauration de collectivité. Les menus sont décidés par le restaurateur sur base du cahier des charges qu'il doit respecter sur le plan de l'hygiène, de la fréquence des aliments, des grammages, des conditions de livraison, etc. Parfois, les repas sont livrés chauds (liaison chaude) ou froids (et à réchauffer dans la cuisine de l'école).

Dans le cas des repas cuisinés par du personnel de l'école, les menus peuvent être décidés par différentes personnes : le/la cuisinière de l'école, l'économiste, un enseignant, la commission des menus ou parfois sur conseils d'une diététicienne.

CRITÈRES DE QUALITÉ DES REPAS

Espace et temps : les élèves sont les premiers à être sensibles au contexte du repas, tout aussi important que ce qu'ils mangent. Quand on leur demande leur avis sur les changements à faire pour rendre ce temps de midi agréable, 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... !

La qualité des moments de repas peut se voir améliorée en organisant autrement les espaces et le temps de midi. Si on associe la qualité à l'absence de bruit, la détente, la convivialité, le respect du rythme de chacun, l'ambiance... alors la décoration, l'agencement des tables, l'horaire, la circulation dans le réfectoire, l'accès aux toilettes, aux vestiaires, à la cour de récré sont des éléments

déterminants. De même, selon que le repas se déroule dans la classe, dans un réfectoire ou dans une salle polyvalente, en silence ou en musique; ou encore selon qu'il y a eu une récréation avant et/ou après le repas, l'impact sur le bien être des élèves et des adultes de l'école sera différent selon l'appréciation des uns et des autres. ☼ (voir fiche focus n° 14 "bruit").

Encadrement : la qualité des moments de repas est déterminée par le travail d'une série de personnes impliquées : le personnel d'encadrement, le personnel en cuisine et au service, le traiteur, le restaurateur. Si le moment de repas a une valeur éducative, les personnes qui encadrent le repas jouent un rôle important tant dans le service des repas que dans la « surveillance » des élèves ☼ (voir fiche focus n° 13 "règles à l'école").

Respect de l'environnement et de la santé : le personnel de cuisine, le/la cuisinier(e) ont aussi un rôle fondamental car avec le gestion-

¹ Document téléchargeable sur www.oivo-crioc.org/files/gr/4549fr.pdf

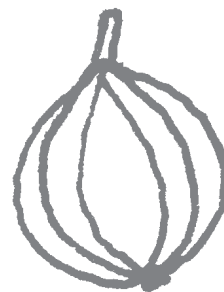
IL N'Y A PAS QU'UNE FAÇON DE MANGER À L'ÉCOLE...

Repas fabriqués où ?	Par qui ?	Mangés où ?	Qui gère ?
Cuisinés dans l'école	Par du personnel de l'école Par du personnel de la firme de restauration Par des parents Par des élèves de la section hôtellerie ou d'une section « services aux personnes »	Au réfectoire, dans la cantine de l'école	La cuisinière, l'économiste, le cuisinier de la firme de restauration, le directeur, le comité des repas scolaires, la commune, le P.O, les parents, l'asbl de l'école, la firme de restauration, le traiteur
Cuisinés à l'extérieur de l'école	Par des institutions communales (CPAS, etc.) Par une firme de restauration, un traiteur Par un parent...(soupe)	Dans le réfectoire, dans l'école ou dans un restaurant scolaire en dehors de l'école	Le PO La commune La direction Autres
Pique-niques préparés à la maison	Par l'élève Par le/les parents Par d'autres	Dans la cantine, dans la classe, dans la cour, dans les environs de l'école : un parc, la rue...	La famille L'élève
« Prêt à manger » achetés dans les environs de l'école	Les commerçants	Dans un snack/un commerce des environs/ la rue, l'école	La famille L'élève
« Prêt à manger » achetés dans l'école	Par du personnel de l'école ou la personne en charge	Dans la cantine, dans la classe, dans la cour...	Le PO, la direction et les personnes en charge des sandwiches, des distributeurs, des petits magasins...

naire, le directeur, le PO, l'économiste ou encore un(e) diététicien(ne), ils peuvent veiller à équilibrer les menus sur le plan de la santé et du respect de l'environnement en sélectionnant les aliments en fonction de critères durables, de leur mode de production et de distribution, des saisons, de leurs qualités nutritionnelles ou diététiques mais aussi en variant les modes de préparation pour diversifier les saveurs et les goûts.

Une réorganisation des repas à l'école permettra aux élèves de prendre plaisir à vivre ce moment de midi que ce soit en dégustant son assiette ou son pique-nique ou en jouant/bougeant à la récréation, seul et/ou avec ses copains. Sous cet angle « idéal », nourri suffisamment de manière durable et équilibrée, l'élève sera certainement mieux disposé à de nouveaux apprentissages, à prendre soin de son corps et de sa santé et à se sentir bien avec lui-même et avec les autres. ■

Oui Mais...



Oui... il est vrai que le directeur d'école, le PO, les personnes en charge des repas ne sont pas toujours des spécialistes en matière d'équilibre alimentaire.

Mais... des balises pour établir les menus et offrir des repas qui soient de qualité et respectueux de l'environnement et de la santé sont expliquées dans des outils accessibles à tous (voir ci-dessous « Pour aller plus loin »).

Oui... négocier avec les personnes concernées n'est pas toujours facile.

Mais... améliorer la surveillance, l'organisation, la préparation des repas ou la gestion des déchets... c'est une responsabilité à partager entre tous les acteurs de l'école. Investir les moments et les lieux d'échanges avec les parents, les professionnels de santé (PSE et PMS) et autres ressources de la Commune ou du secteur associatif, permettra d'échafauder ensemble de petites ou grandes améliorations.

Oui... c'est bien de se poser ces questions sur l'alimentation, le réfectoire, les cantines.

Mais... ce serait dommage d'en rester là ! Partant de la nourriture, c'est toute notre manière de vivre et de percevoir le monde qui se dévoile petit à petit... Comme le dit le maire de Barjac en France (cfr. Film « Nos enfants nous accuseront – Ref médiathèque TN5611), « l'enfant est conditionné à un hédonisme gastronomique limité au gras, au sucré, au coloré avec des E plein l'assiette... L'important ne se limite pas à ce qui se trouve dans notre assiette... ». Ces questions en valent la peine et nous amènent à poser des actes à la fois éducatifs et citoyens en faveur de la santé et de l'environnement.

Pour aller plus loin

– « La santé au menu des cantines » (www.sante.cfwb.be): une initiative conjointe des ministres de la santé, de l'enseignement et de l'enfance avec un cahier spécial des charges téléchargeable pour permettre d'améliorer l'offre de repas cuisinés soit en externe soit par du personnel dans l'école.

– Des formations pour le personnel de cuisine de collectivité sur les normes d'hygiène à respecter (HACCP) et les recommandations nutritionnelles à appliquer en milieu scolaire sont organisées par le CIRIHA et l'Union belge des diététiciens de Belgique francophone (UBDLF) ou encore par l'APEF (www.apefasbl.org).

– Des formations pour les personnes encadrant les repas à l'école www.fraje.be, www.associationfdolto.be...

Des outils et des accompagnements par des associations du secteur non marchand :

- Le projet « Une école bien dans son assiette », GoodPlanet Belgium asbl (ex. Green asbl) (www.biendanssonassiette.be/).

- Des fiches outils du projet « midis à l'école », CORDES asbl, mais aussi les outils pédagogiques « En rang d'oignons » (www.mangerbouger.be/En-rang-d-oignons) et « Une année aux petits oignons » (www.pipsa.be/actualite/une-annee-aux-petits-oignons.html) pour aborder en classe le thème des fruits et des légumes souvent trop peu consommés.

- Des associations ressources: COREN asbl pour des animations sur le gaspillage alimentaire et mener un audit environnemental;

Empreintes asbl pour questionner l'impact de notre alimentation sur la planète ou aborder la question du bruit.

– Le Jeu de la ficelle, Rencontre des Continents asbl (www.rdcontinents.canalblog.com) pour s'interroger sur le contenu de l'assiette.

– Deux malles pédagogiques « de mon assiette à la planète », outil du Réseau Idées (<http://www.reseau-idee.be/outils-pedagogiques/malles/malles-alimentation/>) pour explorer ces liens entre environnement et alimentation.

– Divers appels à projet lancés par la Fondation Roi Baudouin autour de l'alimentation: « Mieux manger à l'école », « Mieux manger durant le temps libre » et « Alimentation saine pour les groupes socialement défavorisés »; les projets développés sont présentés sur le site de la Fondation www.KBS-FRB.be

– « L'alimentation en classe, l'environnement au menu », dossier pédagogique, Bruxelles Environnement, 2011, téléchargeable www.bruxellesenvironnement.be

– Des outils sur l'alimentation téléchargeables sur www.sante.cfwb.be (voir publications): « IABC des menus équilibrés et de l'hygiène », « sac à tartines, sac à malices » et « A l'école d'une alimentation saine, à table les cartables », « Enfant et nutrition, guide à l'usage des professionnels », 2009.

– www.restaurationcollectivedurable.be. Bioforum Wallonie et l'IBGE Bruxelles Environnement présentent leur projet de cantine et restauration collective durable. Un site riche d'informations.

– Voir aussi http://fr.ekopedia.org/Comment_convertir_une_cantine_au_bio