

# La cantine verte bien dans son assiette



Toutes nos publications sont disponibles :

- En *téléchargement*, depuis l'adresse internet de notre ASBL :  
**[www.cpcp.be/etudes-et-prospectives](http://www.cpcp.be/etudes-et-prospectives)**
- En *version papier*, vous pouvez les consulter dans notre centre de documentation situé :

**Rue des Deux Églises, 45 - 1000 Bruxelles**

**Tél. : 02/238 01 00 - Mail : [info@cpcp.be](mailto:info@cpcp.be)**

## INTRODUCTION

Risque d'obésité, maladies cardio-vasculaires, mal-être,... une alimentation déséquilibrée peut jouer de mauvais tours à notre santé. **En Europe, 70% des cancers sont liés à l'environnement, dont 30% à la pollution et 40% à l'alimentation<sup>1</sup>.**



Personne n'est épargné par cette réalité et encore moins les enfants : **en Belgique, un enfant sur dix affiche un surpoids<sup>2</sup>.** Que penser dès lors du rôle de l'école dans l'équilibre alimentaire de nos rejetons ? Véritable théâtre d'un va-et-vient de nourriture, l'école est tous les jours envahie de boîtes à tartines, dîners chauds, collations et boissons en tous genres. Elle n'est plus seulement un lieu d'instruction, mais aussi un lieu de vie où plusieurs repas de la journée sont consommés. Cependant, les cantines scolaires n'ont pas la cote auprès des élèves : une étude menée par la Communauté française révèle une faible fréquentation des cantines : 22,7%. En cause, le manque d'hygiène, la nourriture jugée trop riche et le prix.

L'alimentation n'influence pas uniquement la santé, elle représente également entre 20 et 30% des impacts de l'activité humaine sur l'environnement. Repenser la manière dont nous nous nourrissons constitue donc un défi de taille. Un moyen de le relever ? Passer à une alimentation responsable et donc durable.

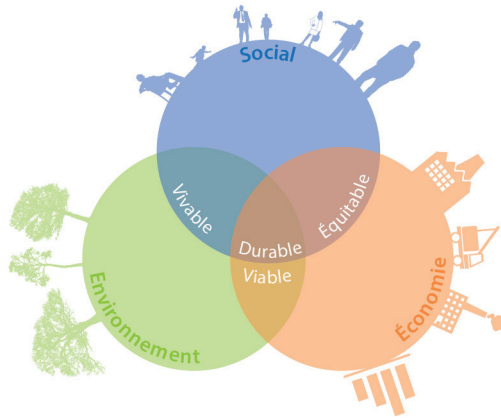
Cette publication vise, dans un premier temps, à expliquer les fondements d'une alimentation durable, pour ensuite évoquer la pertinence d'un tel concept en milieu scolaire, et plus particulièrement dans les cantines. Quelques conseils et pistes pratiques seront également abordés dans le but d'aider les écoles à mettre sur pied de petites actions saines et écologiques. Enfin, nous proposons une démarche à suivre afin de réussir une initiative durable en milieu scolaire.

<sup>1</sup> JAUD J. « Nos enfants nous accuseront » [DVD]. 2008. 112 min.

<sup>2</sup> <http://www.sante.cfwb.be/>



## I. L'ALIMENTATION DURABLE, C'EST QUOI ?



L'alimentation durable répond aux critères du développement durable basé sur trois piliers : l'environnement, le social (santé et solidarité) et l'économique (viabilité économique). Mais comment concrétiser une alimentation à la fois écologique, saine et équitable ?

Afin de préserver notre environnement, l'alimentation durable privilégie la réduction de l'empreinte écologique (pression qu'exerce l'homme sur la nature), la protection de la nature et des ressources naturelles. L'alimentation doit ainsi être issue de modes de production durables tels que l'agriculture biologique exempte de pesticides ou autres produits chimiques néfastes pour la planète.

“ *Préserver notre environnement.* ”

Respecter la saisonnalité des aliments est un autre moyen de ménager la nature. Cela signifie opter pour des modes de culture respectueux des cycles naturels des fruits et légumes. Aujourd'hui, plus personne ne s'étonne de trouver des fraises en hiver grâce à la culture sous serre. Or, ce mode de culture est souvent lié à une utilisation massive de pesticides ainsi qu'à une énorme consommation d'eau et d'électricité. Autre exemple, la salade, produit typiquement belge, que nous

faisons venir de Californie. Un légume peut ainsi parcourir plusieurs milliers de kilomètres avant d'atterrir dans notre assiette. Dans ce cas, le coût environnemental de la salade devient énorme ! Tendre vers une réduction des transports et des déchets est à la fois une nécessité et un signe d'engagement écologique.

La dimension **sociale** de l'alimentation durable touche à la fois les producteurs et les consommateurs. Elle implique une solidarité avec les producteurs dans le sens où ceux-ci doivent bénéficier d'un revenu suffisant pour vivre décemment de leur travail et pouvoir investir dans leurs productions. Cette solidarité peut se traduire par le choix d'aliments issus du commerce équitable, autrement dit du commerce qui assure une juste rémunération aux agriculteurs. Recourir à des aliments de l'agriculture paysanne, plutôt qu'aux aliments issus d'une agriculture de masse, est une autre manière d'être solidaire avec

les producteurs locaux. Les filières courtes sont mises en avant, c'est-à-dire qu'on retrouve un intermédiaire maximum entre le producteur et le consommateur.

“*Implique une solidarité avec les producteurs.*”

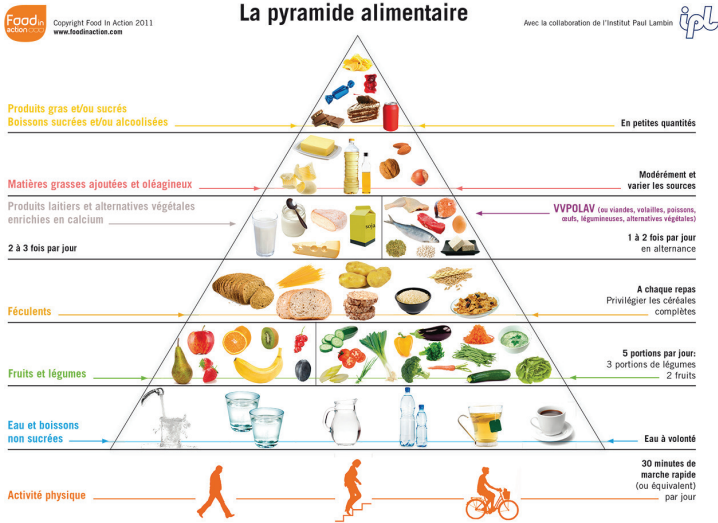
Au niveau de la **santé**, l'alimentation durable a aussi un rôle à jouer. La malbouffe commence réellement à inquiéter au vu de ses répercussions sur la santé individuelle, mais aussi sur l'équilibre de la sécurité sociale. Afin de limiter ces répercussions, les diététiciens conseillent de respecter la pyramide alimentaire<sup>3</sup> et l'équilibre nutritionnel en favorisant les produits sains et de qualité.

Enfin, la **viabilité économique**, signifie que la rentabilité n'est pas perdue de vue. Au contraire, l'alimentation durable participe au maintien du niveau de vie des agriculteurs qui tendent à mieux vivre de leurs productions. Le pilier économique est ainsi en étroite relation avec la dimension solidaire du pilier social.

---

<sup>3</sup> Voir illustration page suivante

## II. L'ALIMENTATION À L'ÉCOLE : BONNE POUR LE CORPS, SAIN POUR L'ENVIRONNEMENT



Distributeurs de boissons, petits magasins, encas, ... Autant de termes qui nous rappellent que la nourriture tient une place importante dans la vie scolaire des élèves. Or, de mauvaises habitudes alimentaires peuvent entraîner des problèmes de surpoids de plus en plus fréquents chez les enfants. Selon l'académie royale de médecine, 115.000 enfants souffrent d'obésité en Belgique, due principalement à un déséquilibre entre les calories consommées et celles dépensées.

Les enfants apprennent en premier lieu à manger comme leurs parents, en les imitant. Malheureusement, ces derniers ne mangent pas toujours convenablement, et ce pour diverses raisons : méconnaissance des pratiques alimentaires saines, budget restreint, manque de temps. Or, il est primordial de sensibiliser les jeunes, dès leur plus jeune âge, à des pratiques alimentaires saines et de les faire réfléchir à la consommation responsable. Les bonnes habitudes alimentaires prises tôt sont généralement conservées à l'âge adulte.



## 1. Une santé pleine de vitalité

Une alimentation saine et variée procure vitalité, bien-être et protège d'un bon nombre de maladies telles que les maladies cardio-vasculaires, le diabète, l'ostéoporose (fragilité du squelette) et certaines formes de cancer. Manger équilibré et varié à l'école ? D'accord, mais comment ? En modifiant petit à petit les menus de la cantine, par exemple. Composer les plats en s'appuyant sur la pyramide alimentaire est un moyen de revoir son alimentation de manière saine et équilibrée.

La pyramide alimentaire place les légumes à la base de l'alimentation. Or, nombreux parents éprouvent des difficultés à faire apprécier ce type d'aliment à leurs enfants. Les frites et les « nuggets » ont plus de succès auprès des jeunes et ce choix s'explique souvent par le goût.

Le défi consiste donc à initier les jeunes à la diversité des légumes et à leurs saveurs. Des stratagèmes existent pour introduire en douceur un nouveau légume dans l'assiette des plus petits. Mélanger le légume au féculent (purée, salade de riz, salade de pâtes,...), proposer le légume sous forme de potage, créer des vinaigrettes originales pour agrémenter les crudités, titiller la curiosité par une belle palette de couleurs dans l'assiette,... Autant de techniques de camouflage dont les atouts sont incontestables lorsqu'il s'agit de faire aimer les légumes aux enfants.

« *Initier les jeunes à la diversité.* »

L'environnement dans lequel est pris le repas a également une influence sur l'appréciation de la nourriture. Organiser le réfectoire de manière à optimiser le déplacement et à limiter le bruit (placer des balles de tennis sous les pieds des chaises, par exemple) fera du repas un moment de détente et de plaisir pour tous. Une autre alternative consiste à jouer sur la convivialité de la cantine, en dressant une belle table par exemple. Nappe, sets de table et serviettes feront déjà une nette différence !





## 2. Un environnement au top de sa forme

La vie scolaire est parsemée de pratiques alimentaires qui ont un impact considérable sur l'environnement. D'où l'importance de penser à minimiser cet impact via des actions ponctuelles ou de plus grands projets tels que l'instauration d'une cantine durable. Ce lieu de restauration collective utilise quotidiennement des denrées telles que les légumes, les fruits, les céréales issus de la culture de la terre. Il importe de choisir ces denrées de manière responsable en posant des gestes réfléchis qui redonneront le sourire à Dame Nature. Opter pour l'une des démarches suivantes, c'est se mettre dès à présent sur le chemin d'un environnement plus vert :



- L'achat de produits bio ;
- Le respect de la saisonnalité des fruits et légumes ne fait pas seulement plaisir à la nature mais aussi aux papilles gustatives et parfois même au portefeuille. Le goût des fruits et légumes est en effet plus prononcé en saison qu'en dehors car ils sont cueillis à maturité. Acheter des aliments de saison permet aussi de (re) découvrir des variétés rares ou oubliées et d'ainsi soutenir la biodiversité<sup>4</sup>. Du côté du portefeuille, l'offre des variétés s'accroît en saison d'où un prix plus attractif ;
- L'achat de produits locaux soutient les producteurs régionaux et évite aux aliments de parcourir plusieurs milliers de kilomètres avant d'atterrir dans notre assiette ;
- Éviter les déchets générés par le suremballage des sandwiches, collations, boissons,... ils sont coûteux (parfois plus de 20% du produit fini)<sup>5</sup>, difficiles à traiter et polluant.

---

<sup>4</sup> La biodiversité, c'est l'ensemble des milieux naturels et des formes de vie (plantes, animaux, êtres humains, champignons, bactéries, virus...) ainsi que toutes les relations et les interactions qui existent entre les organismes vivants et entre ces organismes et leurs milieux de vie.

<sup>5</sup> <http://fr.ekopedia.org/Emballage>

### 3. Autres gestes pour la santé ET l'environnement

#### a. L'eau, source de vie



L'eau est à la base d'une alimentation saine. L'idéal est de boire au moins 1,5 litre d'eau par jour, soit plus de sept verres. L'installation de fontaines à eau à l'école est une manière d'inciter les élèves à boire régulièrement au cours de la journée. Cette initiative demande par contre la suppression des distributeurs de boissons sucrées au risque d'une concurrence trop grande. Les élèves se dirigent en effet plus volontiers vers les sodas que vers l'eau. Problème, les directions d'école ne sont pas toujours prêtes à faire une croix sur les bénéfices engrangés par la vente de sodas. Il faut dès lors se questionner sur ce qui prédomine : les bénéfices ou la santé des élèves et de l'environnement ? Par ailleurs, diverses initiatives, proposées par les communes, la Région Wallonne ou encore la Fédération Wallonie-Bruxelles, soutiennent l'installation de robinets fontaines.

Une autre crainte des directions est le mauvais usage des fontaines à eau par les élèves. En mobilisant tous les acteurs de l'école, il est pourtant possible d'éduquer à un usage respectueux de l'eau et à une utilisation correcte des robinets à eau, comme en témoigne Madame Lebrun, directrice de l'école maternelle Reine Astrid à Bruxelles. « *Les enfants se sont habitués à boire aux robinets fontaines chaque fois qu'ils le souhaitent, ils en ont du plaisir. Dès le plus jeune âge, ils apprennent à les utiliser et en termes de psychomotricité il s'agit d'un réel apprentissage.* »

En outre, les fontaines à eau s'avèrent écologiques étant donné qu'elles génèrent zéro emballage.

## b. Une collation pour tous

La collation est une habitude alimentaire ancrée dans la pratique scolaire depuis des décennies. Du verre de lait d'autrefois, nous sommes passés à une conception très différente du dix-heures : barres chocolatées, biscuits enrobés de caramel, chips,... Selon de nombreux pédiatres, la collation telle qu'elle est perçue et consommée doit être revue. En effet, ce petit encas se justifie uniquement s'il est sain !

Instaurer le principe de la **collation collective** dans les classes est une manière de valoriser des habitudes de consommation plus saines, de réduire considérablement les déchets et de créer un moment de convivialité et de partage. Le concept est simple : les parents, avec leurs enfants, organisent la collation pour l'ensemble de la classe. Salades ou brochettes de fruits, fruits secs, bâtonnets de légume, yoghourts, cubes de fromage, barres de céréales, ... Faites varier les plaisirs !

## c. Protéines en veux-tu en voilà

« Nous, les Belges, figurons en 4<sup>ème</sup> place sur la liste des plus gros consommateurs de viande d'Europe. Nous mangeons en moyenne 160 grammes de viande par jour - une quantité de plus de 50 % supérieure à la dose maximale recommandée de 100 grammes par jour. »<sup>6</sup>

Outre la santé, la production de viande met aussi la nature à rude épreuve : 1kg de bœuf engendre près de 80 fois plus de gaz à effet de serre qu'1kg de blé et représente l'équivalent de 60km en voiture<sup>7</sup>.

“*Diminution des quantités de viande.*”

Les arguments en faveur d'une diminution des quantités de viande sont bien connus donc place à l'action ! Nos assiettes feront désormais la part belle aux légumineuses (lentilles, soja, pois chiches, haricots rouges,...), aux œufs, véritables sources de protéines, et aux poissons. La FAO (Organisa-

---

<sup>6</sup> « L'alimentation en classe, l'environnement au menu », dossier pédagogique, Bruxelles Environnement, 2011, téléchargeable [www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be)

<sup>7</sup> « Si on mangeait moins de viande ? », Fiche-conseil n° 127, ecoconso, octobre 2010

tion des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture) souligne toutefois que 75% des réserves mondiales de poissons sont en danger (thon, cabillaud, merlu, sole,...). Mieux vaut donc privilégier les produits de pêche durable, comme ceux qui portent le label Marine Stewardship Council (MSC)<sup>8</sup>.

Enfin, parce que diminution ne signifie tout de même pas suppression, les cuisiniers préféreront des viandes telles que le poulet et le porc qui sont moins chères et moins pénalisantes pour l'environnement.

### III. INSTAURER UNE CANTINE DURABLE : COMMENT S'Y PRENDRE ?

#### 1. Difficultés rencontrées

Le budget est souvent une question épineuse lorsque nous abordons le thème de l'alimentation durable. Beaucoup pensent que manger de manière responsable et équilibrée génère un coût excessif. Or, l'alimentation durable est tout à fait envisageable sans augmenter sensiblement son budget. Diminuer la proportion de viande engendre des économies qui permettront l'achat de produits bio, par exemple. Abandonner les produits finis ainsi que les plats préparés et favoriser le fait maison demande peut-être plus de temps mais permet au final d'épargner beaucoup d'argent.

“ *L'alimentation durable est tout à fait envisageable sans augmenter sensiblement son budget.* ”

Par ailleurs, manger des produits de qualité, cultivés biologiquement peut sembler cher à première vue, mais leur coût environnemental est nettement moindre que celui des produits issus de l'agriculture classique. Tout est donc

une question de priorité : préserver la nature d'aujourd'hui ne semble peut-être pas capital à l'heure actuelle, mais ce le sera pour les générations de demain !

---

<sup>8</sup> Ce label reconnaît et valorise la pêche durable qui contribue, entre autres, à la protection du milieu marin.

Enfin, ceux qui se lanceront dans l'aventure durable seront, sans doute, vite récompensés. En effet, même si cela ne figure pas en tête de leurs priorités actuelles, les responsables politiques montrent une certaine préoccupation pour l'alimentation durable en milieu scolaire. Cette préoccupation se matérialise dans des propositions de loi dont celle de Catherine Fonck, Député fédéral, qui propose de déduire fiscalement les frais de repas chauds servis dans les cantines labellisées. Il faudra, cependant, encore être patient avant qu'une telle proposition ne devienne effective.

Fait maison vous dites ? Mais cela prendrait trop de temps ! Cette réponse, nous l'entendons couramment dans les cuisines des cantines scolaires. Or, prendre le temps de préparer à manger reste la clé d'une nourriture saine et de qualité. Le secret ? Grappiller quelques minutes accordées à une tâche pour les redonner à une autre. Exemple : certains légumes bio, comme les carottes, n'ont plus besoin d'être épluchés car ils ne sont pas traités.

Changer ses habitudes n'est pas chose aisée et nécessite de la bonne volonté. Le désir d'une école de modifier ses pratiques alimentaires se heurte souvent à de nombreuses réticences que ce soit de la part du personnel, des parents ou encore des élèves. Il est donc primordial d'inclure ces intervenants dans tout processus de changement afin qu'ils soient informés, sensibilisés et qu'ils se sentent concernés par le projet.



## 2. Première étape : informer pour mieux accepter

Sensibiliser les personnes concernées par un projet assure une plus grande chance de réussite. En effet, qui dit changement, dit certaines craintes à surmonter. Dans le cadre de l'alimentation, nous retrouvons les craintes des parents : est-ce que mon enfant aura assez à manger ? ; combien cela va-t-il nous coûter ? ; celles des enfants : est-ce que ce sera bon ? ; ou encore celles du personnel cuisinier : comment s'y prendre pour offrir une alimentation saine et durable ?



Concernant les parents, les séances d'information sont une solution d'ordre formel, mais il en existe d'autres plus informelles telles que la fancy-fair, la journée portes ouvertes, le journal de l'école,... Tous ces moments de rencontre entre la famille et l'école sont des opportunités d'expliquer la raison d'être d'un projet, ses objectifs et ses effets positifs. Ils sont également l'occasion de répondre aux questions et craintes des parents, de

lever certaines réticences ainsi que d'échanger sur les différents points de vue. En général, créer une alliance entre l'école et les parents à travers le dialogue renforce et accélère un projet.

Du côté des élèves, il est nécessaire d'intégrer le plan dans une démarche globale, c'est-à-dire d'insérer des actions de sensibilisation dans le programme scolaire. En matière d'alimentation, les changements opérés en cuisine peuvent être expliqués en classe par les professeurs. Très concrètement, le professeur de sciences peut aborder les calories, enseigner le mécanisme de la digestion afin de démontrer l'impact d'une alimentation saine sur la santé, ou encore organiser la visite d'une ferme afin de sensibiliser les élèves aux modes de production durable. Le cours de géographie peut, quant à lui, faire l'objet d'un chapitre sur la provenance des aliments à l'aide de cartes. Ce sera l'opportunité de discuter des effets de l'achat local sur l'environnement. Même en éducation physique, il est possible de démontrer comment les nutriments peuvent améliorer une performance physique.

Enfin, au niveau de l'équipe de cuisine, des formations sont proposées notamment par Bruxelles Environnement<sup>9</sup>, l'APEF<sup>10</sup>, le CIRIAH<sup>11</sup> ou autres associations telles que l'Association Française Dolto. Riches en trucs et astuces, elles donnent une multitude de conseils pratiques destinés à la réduction des déchets, à l'alimentation saine, au travail avec les producteurs locaux ou encore au choix possible entre produits locaux, bio et équitables. Selon Marc Den Blinden, chef cuisinier de l'Institut Redouté-Peiffer à Anderlecht, « ces nouvelles méthodes n'ont pas bousculé nos habitudes. Et c'est même encore mieux : suivre le calendrier des légumes selon les saisons nous rend beaucoup plus créatifs, comme on l'était durant nos études. »

En plus d'enseigner de nouvelles méthodes, de fournir des informations et des solutions intéressantes, ces formations sont le théâtre d'un échange sur les pratiques des différents participants, qui peuvent aller plus loin en créant des réseaux de partage de l'information.

### 3. Avancer pas à pas

Vouloir révolutionner le monde d'un coup de baguette magique est utopique. Il en va de même dans les plus petites structures de la société telles que l'école. Amener un changement dans la façon de se nourrir en milieu scolaire concerne beaucoup de monde (directeur, professeurs, personnel, parents, élèves, fournisseurs) et demande dès lors un temps d'adaptation plus ou moins long. C'est pourquoi, il sera adéquat d'appliquer une démarche étape par étape étalée sur le long terme.

*« Modifier les habitudes de consommation pas à pas. »*

Une école qui aimerait passer aux produits bio, respecter la saisonnalité des aliments ou réduire la consommation de certains produits, comme la viande, devra le faire pas à pas : en passant à un nouvel aliment, puis à un autre, en s'adressant à de nouveaux producteurs pour un premier type de produit, puis pour un second,...

<sup>9</sup> Voir point 5. Besoin d'un petit coup de pouce ?

<sup>10</sup> Association Paritaire pour l'Emploi et la Formation

<sup>11</sup> Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaires



Un autre moyen d'échelonner le changement consiste à attribuer à chaque jour de la semaine un thème de prédilection : lundi, produits du terroir ; mardi, zéro déchet ; jeudi, végétarien ; vendredi, bio. De cette manière, la tâche semble moins ardue et le changement, loin d'être radical, se fait accepter plus en douceur.

#### 4. Évaluer

Appréciation personnelle, examens, bilan d'entreprise,... L'homme évalue sans cesse ses actions. Le moment de l'évaluation permet de prendre du recul, de juger l'évolution d'un projet, ses points forts, ses faiblesses afin de réorienter le projet, d'y apporter des modifications et des améliorations. En outre, l'évaluation suscite la réflexion et développe l'esprit critique de chacun.

Introduire l'alimentation durable dans une cantine scolaire est un projet de grande ampleur. Qui dit projet, dit évaluation avant, pendant et après. En amont, il importe d'évaluer la situation du moment afin de mettre en évidence les freins et les atouts à la démarche. Cette première évaluation permet de formuler les objectifs à atteindre. Elle pourra être comparée à l'évaluation finale afin de constater l'évolution de la situation.

Durant le pilotage du projet, il est également intéressant d'effectuer une ou plusieurs évaluation(s) à des moments clés. Ces dernières permettront de récolter les avis, d'observer les points à améliorer et ainsi d'ajuster le tir.

Enfin, l'évaluation finale donnera une note d'appréciation. Ce sera le moment d'estimer si les objectifs de départ ont été atteints et de tirer des enseignements pour une action future.

Ces évaluations se feront auprès du personnel cuisinier, des professeurs, des parents et bien entendu des élèves. Tous ces intervenants ont leur mot à dire et doivent pouvoir exprimer leur opinion. C'est en tenant compte de l'avis de chacun qu'une démarche constructive et participative, essentielle à la réussite du programme, se mettra naturellement en place.

## 5. Besoin d'un petit coup de pouce ?

Se lancer dans l'inconnu peut a priori faire peur. Afin de faire face à cette difficulté, des aides et soutiens en tous genres ont été conçus et sont mis à disposition des écoles. Parmi ces petits coups de pouce, nous retenons quelques initiatives :

- Le programme « Fruits et légumes à l'école » : initiative de l'Union Européenne cofinancée par la Région de Bruxelles-Capitale et la Wallonie. Ce programme octroie une aide aux écoles qui distribuent gratuitement des fruits et des légumes à leurs élèves des classes maternelles et primaires ;
- Le projet « Cantines durables en Région bruxelloise » : démarré en 2008 par Bruxelles Environnement en partenariat avec l'association BioForum Wallonie, ce projet offre un accompagnement gratuit pour devenir plus durable ;
- Le « Jeudi Veggie » : cette campagne de l'asbl EVA a pour but de développer l'idée d'un jeudi végétarien (au moins) une fois par semaine ;
- Les formations thématiques et pratiques proposées par le CIRIAH, l'APEF ou encore gratuitement par Bruxelles Environnement. Au menu : des dégustations, des tables-rondes, un salon et des thèmes comme le gaspillage alimentaire, les protéines (végétales et animales), les marchés publics, les outils de communication, les produits de saison, etc ;
- L'outil « Se mettre à table » de l'asbl CORDES s'accompagne d'un atelier d'expérimentation pour se familiariser avec cet outil de concertation collective au sein de l'école et autour de l'alimentation.

En se renseignant auprès de ces organisations, il est possible de trouver une mine d'autres informations qui constituent de véritables trésors pour les établissements scolaires.



## CONCLUSION

La scolarité joue un rôle crucial dans la santé de nos enfants et celle de l'environnement. Avec la complicité des parents et autres aides extérieures, l'école peut entamer une série d'actions durables afin de sensibiliser les générations futures à la problématique de l'alimentation. En éduquant aujourd'hui nos enfants à des habitudes alimentaires saines et respectueuses de la nature, nous les aidons à se protéger à vie des maladies liées à l'alimentation et nous valorisons notre patrimoine naturel. Certes, changer les comportements alimentaires et les mentalités prend du temps. Mais, voir son projet évoluer vers l'objectif final procure satisfaction et sentiment de réussite, tout en participant activement à une société meilleure.

Le changement ne se fera donc pas en un tour de main. Il faut élaborer une stratégie. De prime abord, un projet nécessite l'adhésion de divers intervenants (professeurs, cuisiniers, parents, élèves) afin qu'ils deviennent des acteurs et non des opposants au projet. Comment ? En combinant actions et sensibilisation (séances d'information pour les parents, formations pour le personnel, explications en classe pour les élèves). Ensuite, il s'agit d'appliquer la méthode des petits pas. Rien ne sert de se précipiter au risque de passer à côté de l'objectif. Commencer par de légers changements et se donner le temps de les adopter pleinement permettront de bâtir des bases solides pour des changements de plus grande ampleur.

Enfin, nous conseillons de prévoir des moments d'évaluation avant, pendant et après le projet afin de fixer des objectifs clairs, de réorienter le projet si nécessaire et d'en évaluer les effets. En outre, cette démarche ne peut que favoriser l'implication et la participation de chacun.

Pour terminer, nous aimerions rappeler aux écoles qu'elles ne sont pas seules. Le monde politique manifeste en effet sa préoccupation pour la santé et l'environnement en milieu scolaire et s'engage à y améliorer l'offre alimentaire. C'est ainsi que de nombreuses initiatives, émanant des communes, de la Région ou de la Communauté, en partenariat avec des asbl, ont été rendues possibles. Cette gamme d'aides et de soutiens aux projets durables contribuent à donner un coup de pouce aux écoles qui oseront l'aventure.

Tous les ingrédients sont donc réunis, il ne reste plus qu'à mettre la main à la pâte !

## BIBLIOGRAPHIE

### a. Conseils, aides et outils pédagogiques

- Bruxelles Environnement, *L'alimentation en classe, l'environnement au menu*, dossier pédagogique, 2011, téléchargeable.  
[www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be)
- La campagne « *Jeudi Veggie* » de l'asbl EVA.  
[www.jeudiveggie.be](http://www.jeudiveggie.be)
- Le cycle d'animations « *Jardins des couleurs* », Le début des haricots asbl.  
[www.haricots.org/node/744](http://www.haricots.org/node/744)
- Le programme européen *fruits et légumes à l'école*  
[www.restaurationcollectivedurable.be](http://www.restaurationcollectivedurable.be)
- Le projet *Une école bien dans son assiette*, GoodPlanet Belgium asbl.  
[www.biendanssonassiette.be/](http://www.biendanssonassiette.be/)
- Le réseau des CRIE en Wallonie (Centres Régionaux d'Initiation à l'environnement).  
[www.crie.be/](http://www.crie.be/)
- Les fiches outils du projet « *midis à l'école* », CORDES asbl.  
<http://cordesasbl.be/>
- Les outils pédagogiques « *En rang d'oignons* »  
[www.mangerbouger.be/En-rang-d-oignons](http://www.mangerbouger.be/En-rang-d-oignons)  
et *Une année aux petits oignons*  
[www.pipsa.be/actualite/une-annee-aux-petits-oignons.html](http://www.pipsa.be/actualite/une-annee-aux-petits-oignons.html)
- Le triptyque « *La santé au menu des cantines* », 2012.  
[www.sante.cfwb.be](http://www.sante.cfwb.be))
- Propositions pour accommoder les restes.  
[www.quefaireavec.com/](http://www.quefaireavec.com/))

### b. Documentaire

- JAUD J., *Nos enfants nous accuseront* [DVD]. 2008. 112 min.

### c. Sitographie

- TENAERTS (M.-N.), *Le paradoxe de l'alimentation à l'école : entre abondance et risques*, analyse UFAPEC n°11, 2010  
[www.ufapec.be/nos-analyses/1110-paradoxe-alimentation/#\\_ftn1](http://www.ufapec.be/nos-analyses/1110-paradoxe-alimentation/#_ftn1)), consulté le 6 novembre
- DIVE (A.), *Les cantines n'ont pas la cote*, Site internet lalibre.be, 19 septembre 2011.  
[www.lalibre.be/debats/opinions/les-cantines-n-ont-pas-la-cote-51b7321fe4b0de6db97550a0](http://www.lalibre.be/debats/opinions/les-cantines-n-ont-pas-la-cote-51b7321fe4b0de6db97550a0)), consulté le 6 novembre
- Le site internet Restauration Collective Durable.  
[www.restaurationcollectivedurable.be](http://www.restaurationcollectivedurable.be), consulté le 4 novembre
- Nubel asbl, *La Pyramide Alimentaire*, Commentaire Scientifique, avril 2011.  
[www.nubel.be/fra/manual/la\\_pyramide\\_alimentaire.asp](http://www.nubel.be/fra/manual/la_pyramide_alimentaire.asp)), consulté le 8 novembre
- *Quelles sont les causes de l'obésité et du surpoids chez les jeunes ?*, Site internet Organisation Mondiale de la Santé.  
[www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_why/fr/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_why/fr/index.html)), consulté le 13 novembre
- DUAUT (A.), *Ces cantines qui passent au vert*, Site internet Studeo.  
<http://studioweb.lesoir.be/studeo/%C3%A9tudes/sant%C3%A9-ces-cantines-qui-passent-au-vert>), consulté le 5 novembre
- *L'éducation à la saine alimentation*, Site internet Veille Action, 11 novembre 2012.  
<http://veilleaction.org/les-fiches-pratiques/saine-alimentation/l-education-a-la-saine-alimentation-a-l-ecole.html>), consulté le 4 novembre
- GUGGENBUHL (N.), *Améliorer l'offre en matière d'alimentation saine*, Fondation Roi Baudouin, juin 2008.  
[www.kbs-frb.be/uploadedfiles/kbs-frb/05%29\\_pictures,\\_documents\\_and\\_external\\_sites/09%29\\_publications/alim-ecole-fr.pdf](http://www.kbs-frb.be/uploadedfiles/kbs-frb/05%29_pictures,_documents_and_external_sites/09%29_publications/alim-ecole-fr.pdf)), consulté le 3 novembre
- TERET (C.), *Cuisiner et manger durable à l'école*, Symbiose, automne 2010, p.9-11.  
[www.symbioses.be/pdf/88/dossier/Sy-88-9-11.pdf](http://www.symbioses.be/pdf/88/dossier/Sy-88-9-11.pdf)), consulté le 6 novembre

Auteur : Géraldine Courtois  
Décembre 2013

DÉSIREUX D'EN SAVOIR PLUS !

Animation, conférence, table ronde... n'hésitez pas à nous contacter,  
Nous sommes à votre service pour organiser des activités sur cette thématique.

[www.cpcp.be](http://www.cpcp.be)



Avec le soutien du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles







**Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation**

**Rue des Deux Églises 45 - 1000 Bruxelles**

**Tél. : 02/238 01 00**

**info@cpcp.be**