

Bonne bouffe à l'école. Vos enjeux

L'alimentation à l'école ? Un sujet bien connu par les parents mais peu évoqué. Les cantines scolaires, c'est vrai, ce n'est pas terrible, mais la vie est là, pas toujours simple et tranquille. Au moins, le petit a droit à une soupe (enfin, très souvent !) s'il n'a le repas chaud. Et de rêver à se rattraper pour le souper où on lui donnera les portions de légumes et de fruit prescrits par tous les diététiciens pour mieux grandir.

Mais la Ligue des familles est là pour épauler les parents et, heureusement, elle a de la suite dans les idées. Pour mémoire, à l'occasion des élections régionales et européennes de juin 2009 (lire le Ligeur du 13 mai) nous avons interpellé les candidats sur ce sujet. Tous ont reconnu l'importance et la pertinence de la question, peu ont été concrets dans leurs propositions. Le thème mérite donc que l'on y revienne, histoire de faire bouger les choses.

Quels sont les acteurs concernés ? Parole de Ligue en page 2 fait le point sur les responsabilités de chacun. Quant à ce dossier, il propose un état des lieux de l'alimentation à l'école du petit déjeuner au goûter (que nous avons pu faire grâce à votre participation à notre sondage sur les menus scolaires, merci !), et pose la question de ce qu'il faudrait faire, demain, pour changer les choses. Enfin, pour compléter et élargir le sujet, une analyse des enjeux et notre nouvelle campagne "Citoyenparents à la soupe !" avec ses rendez-vous tout près de chez vous autour du 28 novembre. À ne pas rater (lire en page 6) !

Aujourd'hui, les repas à l'école

Grâce à vous, nous en savons un peu plus sur l'alimentation à l'école quant aux menus, aux lieux, à l'encadrement, au bruit, etc. Vous avez répondu à notre appel paru dans le supplément du Ligeur du 30 septembre en nous envoyant une centaine de témoignages : des dessins d'enfant, des menus, des descriptions de lieux où sont pris les repas, des documents pédagogiques destinés aux enfants, etc. Vous en avez profité aussi pour nous faire part de vos coups de gueule et coups de cœur de parents ; ce qui nous fait penser que nous touchons là une question sensible.

Au premier rang de vos préoccupations se trouvent les conditions dans lesquelles les repas sont pris : ce qu'il y a autour de l'assiette, c'est-à-dire les espaces, le bruit, le temps, l'encadrement. Puis viennent des questions relatives à la qualité des repas : autrement dit, ce qu'il y a dans l'assiette de vos enfants. Là, les résultats sont contrastés. Positifs sur certains points - 94 % des écoles proposent de la soupe pour le repas du midi - ils le sont moins, voire franchement négatifs, sur d'autres aspects :

beaucoup (trop ?) de viande de qualité douteuse comme des nuggets, du cordon bleu (le vendredi étant encore pour 13 % des écoles, le jour du poisson), peu de légumes, plus (trop ?) de pâtisseries que de fruits. Concernant les féculents, les résultats sont meilleurs. Les enfants reçoivent 53 % de pommes de terre à midi quoique 14 % des écoles leur servent des frites...

Vos témoignages nous ont également interpellés sur la valeur écologique de certains produits : servir des fraises en octobre, bof. Saison, contre-saison, peut mieux faire (10 % des écoles s'approvisionnent en produits de saison). Enfin, 6 % des aliments proviennent de l'alimentation biologique. Là aussi, des améliorations sont attendues.

La grande inconnue de tous les documents recueillis et de nos investigations concerne la qualité et les quantités de nourritures proposées à nos enfants. Pas de grammage des aliments dans l'assiette : la viande, les légumes, le pain, les céréales... Rien non plus sur leur origine. Certains menus affichent une offre volontairement attractive du point de vue

diététique. Cette offre reste à décoder : entre les haricots verts de l'agriculteur du coin et les légumes conservés en boîte bon marché, il y a un monde nutritionnel d'écart.

Pour autant, vos témoignages viennent étayer les enjeux de la campagne de la Ligue des familles et donner de la chaire et du corps à nos revendications.

Des chiffres

En Communauté française, 83 % des écoles primaires et 76 % des écoles secondaires proposent des repas chauds. Cette offre concerne seulement 25 % des élèves (les autres, 65 % viennent avec leurs tartines) : il est à noter que ce pourcentage augmente quand le repas est cuisiné sur place. 10 % des élèves rentrent dîner à la maison (1).

(1) Selon une enquête de la cellule "Manger bouger" auprès de 40 % des établissements scolaires de la Communauté française en 2008. L'ensemble des données (statistiques, enquêtes, publications etc.) est référencé dans les analyses disponibles sur www.citoyenparent.be à la rubrique "Campagne".

Demain, que faire ?

Bien manger à la cantine scolaire, c'est d'abord l'affaire de l'école. Mais, outre les acteurs concernés (lire en page 2), c'est aussi un peu la nôtre, à nous les parents. Surtout quand notre même est inscrit "aux tartines"! Des pistes pour une meilleure alimentation dans les établissements scolaires sont à notre portée. Nous vous en proposons six.

Petit déjeuner : l'école "roue de secours"

Chacun connaît l'importance de ce repas. Il permet d'assurer les apports nutritionnels nécessaires pour bien démarrer la journée, de prévenir des grignotages et d'éviter les coups de barre dans la matinée. Là, le rôle éducatif des parents est essentiel. C'est à eux de s'assurer que les enfants et les adolescents prennent ce repas crucial tout en veillant au respect des principes de variété et d'équilibre.

Toutefois, les statistiques (www.e-sante.be) indiquent qu'un adolescent sur six arrive à l'école sans avoir pris de petit déjeuner. Dès lors, on peut s'interroger sur la nécessité pour les écoles d'offrir la possibilité de pallier ce manque. Certaines écoles prennent des initiatives dans ce sens en permettant aux élèves arrivés tôt ou ceux qui n'ont pas déjeuné à la maison de se restaurer. Cette proposition est en tout état de cause plus pertinente que la collation de 10 heures.

Collation : à éviter

Aujourd'hui, la communauté scientifique en matière de nutrition et de diététique s'accorde à remettre en cause la collation de 10 heures. Et pourtant, une récente étude du CRIOC montre que neuf jeunes sur dix prennent une collation à 10h, qu'ils sont trois sur quatre à la préparer chez eux, qu'un élève sur quatre la reçoit ou l'achète à l'école et qu'ils sont huit sur dix à consommer des snacks trop gras et trop sucrés. Or, la collation est à l'origine d'un apport en sucre et en gras superflu et coupe l'appétit de midi, ce qui engendre un grignotage ultérieur.

● **Notre proposition** : retirer les distributeurs de snacks et de sodas dans les écoles et rendre l'eau potable plus accessible. Et pour les enfants qui n'ont pas pris de petit déjeuner, proposer un fruit,

ou pourquoi pas, de la soupe qui a la vertu d'apporter une dose de légumes et d'ouvrir l'appétit pour le midi.

Vu d'une petite école de Flandre

« Pas de réfectoire et pas de dîner chaud. Alleen boterhammetjes... Les enfants mangent dans les classes, avec leur prof. Une table dans un coin de la classe est dédiée à cela et tout se

passé dans le calme. À 10h, la collation est un fruit, obligatoire pour tout le monde. Ils le mangent dans le hall commun des maternelles (genre 8 m sur 8, très lumineux et coloré, avec accès direct aux toilettes et évier - dix éviers à hauteur des enfants!), en trois petits cercles (pour les trois maternelles) formés par des bancs. Le prof a une boîte

avec son matos pour éplucher les légumes. Au centre du cercle, deux petits seaux : un pour le compost, un pour les autres déchets. C'est seulement après ce "fruit tijd" que les enfants peuvent sortir et jouer dans la cour.

Même topo pour la collation de l'après-midi, bien nommée "koekjes tijd" : petit rond dans le hall, différents seaux pour différents types de déchets. Consigne : geen chocolade pour les maternelles, car cela salit trop les mains. Donc gaufres, biscuits secs parfois nappés de chocolat.

Ah oui, ce qui est marrant aussi, c'est que le Coca est interdit!"

Midi : lieu et durée des repas à revoir

Vive les sports d'hiver

« Je suis maman de deux enfants en maternelle. Les repas de midi Sodexo coûtent 2,50€ pour les maternelles, 3,50€ pour les primaires. La soupe : 0,50€. Les enfants prennent leurs repas dans un réfectoire hyperbruyant, la nourriture est livrée dans des bacs thermos. Le personnel encadrant est trop peu nombreux et pas qualifié. Des ALE avec tournantes régulières. Ma fille se plaint de la vitesse à laquelle il faut manger et dit que 'les madames crient beaucoup' et qu'avec certaines on ne peut pas dire un mot. Les enfants reviennent toujours avec le dessert dans le cartable car ils n'ont pas le temps de le prendre à table. Le service suivant n'attend pas ! Il

n'y a pas de possibilité de mettre les boîtes à tartines dans un frigo. Pas d'éviers à proximité, les toilettes les plus proches (deux W-C. pour les maternelles, c'est-à-dire pour soixante enfants), pas d'essuie ni de savon dans les toilettes. Il y a une fontaine à eau dans le réfectoire. Pour couronner le tout : il n'y a pas de tri des déchets. Canettes, berlingots, trognons dans des poubelles sans tri, tout est mélangé. Le comité de parents est uniquement préoccupé par le remplissage de comptes en banque pour sports d'hiver, excursions et achats de matériel".

Les témoignages de cet ordre sont nombreux dans notre enquête. Consacrer un espace de qualité pour la prise du repas apparaît comme l'élément le plus problématique actuellement dans nos écoles. C'est là où doivent donc converger les plus gros efforts.

À ce sujet, une enquête réalisée par la cellule "Manger bouger" de la Communauté française auprès de 40 % d'établissements scolaires montre que 75 % des écoles déclarent leur réfectoire en bon état. Parmi ces écoles, plus de la moitié estiment toutefois que l'état de leur réfectoire doit être amélioré.

Et surtout, seulement 25 % proposent des espaces de repas dont la qualité est douteuse. Concrètement, il s'agit souvent de la classe même ; lieu tout à fait inapproprié puisqu'il n'offre pas de rupture entre l'espace de travail et l'espace de repas et dont l'infrastructure n'est pas adéquate. On retrouve également la salle de gym ; lieu encore plus inapproprié avec ses odeurs, sa réso-

nance, son manque de matériel adapté, etc.

Et même lorsque l'école dispose d'un réfectoire, le confort n'est pas au rendez-vous. Tout le monde a dans les oreilles le bruit qui y règne. Les problèmes relevés sont de plusieurs ordres et parfois cumulés : une acoustique défectueuse, des espaces regroupant trop d'élèves à la fois (en raison de l'exiguïté ou de l'ampleur des locaux), des lieux visuellement peu accueillants, une disposition du mobilier inconfortable et des locaux mal aérés ou mal isolés. Il faut ajouter, enfin, que cet ensemble de facteurs rend l'encadrement des repas par les adultes difficile. Ces constats montrent l'importance d'investir dans la qualité des bâtiments scolaires.

● **Notre proposition** : même s'il est impossible de déplacer les murs, nous avons relevé des expériences qui témoignent de pistes d'actions

concrètes. Par exemple : la pose de panneaux acoustiques au plafond, une répartition astucieuse des groupes par tables, un embellissement des lieux, etc. Sans oublier des toilettes en nombre suffisant, propres et accessibles

Comme un Boeing

“*L'acoustique du réfectoire est épouvantable. Très vite, c'est un brouhaha fatiguant et qui rend nerveux. On s'en rend compte en fait dès la première réunion des parents dans le réfectoire. Ce qui fait que les enfants se plaignent de l'ambiance pendant les repas, car même le bruit des couverts est envahissant. Les enfants ne sont pas invités à se laver les mains. Jusqu'à l'année passée, ils recevaient de l'eau du robinet. Cette année ce n'est plus le cas car des parents râlaient parce que les petits rapportaient leur bouteille en plastique pleine !*”

Par ailleurs, en ce qui concerne la durée du repas le midi, de nombreuses écoles, pour des raisons d'espaces de réfectoire trop exigus, organisent plusieurs services de repas. Cela implique que les premiers repas sont pris très tôt (vers 11h30) et les derniers repas très tard (vers 13 heures et plus). À noter que les spécialistes s'accordent à privilégier les conditions de prise de repas (les espaces) sur les horaires.

● **Notre proposition** : un repas un peu décalé, mais pris dans un environnement correct est un moindre mal. Il n'empêche, le témoignage cité précédemment montre bien que la rapidité nuit à la qualité de la prise des repas, qu'elle est source d'une mauvaise alimentation et qu'elle génère de mauvaises habitudes.

Goûter : à prévoir

Là encore, les nutritionnistes sont formels : le goûter doit être considéré comme un véritable repas.

Pour trois raisons principales : il répond aux besoins physiologiques de croissance des enfants et des adolescents, il prévient les grignotages (voire le “Je mange tout ce que je trouve”) et il garantit un équilibre alimentaire (le repas du soir plus léger facilite la digestion de la nuit et ouvre la faim pour le petit déjeuner).

Le goûter est donc un vrai repas et non une collation. Idéalement, ce repas devrait alors se

prendre à table et être composé de pain garni, d'un fruit et d'un produit laitier (lait, yaourt, fromages). Ce repas relève a priori de la responsabilité des parents. Cependant, les rythmes de ces derniers ont considérablement changé et, aujourd'hui, une majorité d'enfants fréquentent les garderies et autres dispositifs d'accueil extrascolaire. C'est alors aux écoles et/ou aux opérateurs de cet accueil de proposer ce repas.

● **Notre proposition** : peu d'écoles prévoient un temps et un espace pour le goûter. Nous avons malgré tout repéré des initiatives intéressantes, comme celle d'une école à Ottignies qui a inclus le goûter (du pain, de la confiture et des fruits) dans le prix de la garderie. Une expérience qui relie les vertus (retrouvées) du pain et la valeur des circuits courts et locaux (avec le boulanger du coin!).

Et la boisson ?

L'alimentation ne se limite pas à l'absorption d'aliments. Boire, c'est aussi se nourrir et trop souvent cette activité est négligée.

Un accès à l'eau doit être garanti tout au long de la journée. L'offre d'eau doit répondre à trois facteurs :
- être potable : en Belgique, l'eau du robinet est toujours potable et de qualité à condition évidemment de la proposer dans un endroit propre et adéquat ;
- être accessible : des points de distribution sont à prévoir à différents endroits de l'école, en nombre suffisant et dans des lieux appropriés (pas les toilettes) et surveillés (pour éviter les gaspillages et les jeux) ;

- être gratuite : il n'est pas inutile de rappeler que l'eau en bouteille est 100 à 300 fois plus chère que l'eau du robinet.

● **Notre proposition** : des gestes simples sont à prévoir pour encourager la consommation d'eau. Remettre aux enfants des gobelets non jetables et/ou des gourdes, et ne pas oublier les cruches pour le temps des repas. L'enjeu de cette consommation dépasse des strictes exigences de santé. En effet, une offre d'eau potable accessible et gratuite permet non seulement de boire davantage tout au long de la journée, mais également de réduire la consommation de sodas (qu'on apporte ou qu'on achète sur place), donc de limiter le budget des boissons et enfin de diminuer l'impact sur l'environnement

(production et transport des bouteilles, pas de déchets, pas de marketing, etc.). À noter une nouvelle fois qu'une gestion de l'eau dans l'école est une source [...] de travail pédagogique pour les écoles.

Attention, des écoles proposent, sur le temps de midi, des sodas plutôt que de l'eau. De plus, le marché des distributeurs est détenu à 94 % par Coca-Cola qui lie les écoles par des contrats difficiles à casser. D'autant plus que très souvent les distributeurs de boissons et/ou de snacks sont utilisés comme source de financement pour alimenter les caisses scolaires, acquérir de nouveaux équipements, participer au paiement des voyages scolaires, voire alimenter la “caisse noire” destinée à améliorer l'encadrement extrascolaire,...

● **Notre proposition** : certaines écoles ont remplacé les distributeurs par un petit magasin tenu par des élèves qui proposent des fruits, des produits plus compatibles avec des critères d'alimentation durable ou des produits du commerce équitable (les J'M Oxfam, par exemple).

Pas assez de vente de coca

Une institutrice raconte : “*Les repas se déroulent de 12h20 à 12h45. Nous mangeons dans nos classes avec les enfants du primaire. Les enfants de maternelle se rendent au réfectoire afin de déballer tartines et boissons dans des assiettes et gobelet prévus à cet effet. Les enfants peuvent demander selon leur envie de la soupe chaque jour. Cette soupe nous est livrée deux fois par semaine et vient d'un organisme extérieur. Cette soupe est vendue aux enfants au prix de 50 cents à volonté. Ce dîner est amené par une maman bien sympa qui nous donne un coup de main. Il y a quelque temps, nous possédions un distributeur Coca contenant jus d'orange, pomme, eau plate, eau pétillante, cacao, lait à la fraise. Le distributeur a été retiré : il y avait du gaspillage et les enfants n'achetaient pas assez*”.

Sans commentaires

Au cours des années précédentes, Coca-Cola a élaboré un code de conduite qui nous permet de proposer nos boissons de manière responsable dans l'enceinte des écoles. À cet effet, nous nous concertons en permanence avec les autorités, les directions des écoles, les associations de parents, les enseignants et les élèves. En voici les lignes directrices :

“Dans les écoles primaires, nous proposons exclusivement des jus de fruit, de l'eau minérale ou du lait demi-écrémé. Nos distributeurs ne portent aucune mention de marques”.

Dans l'enseignement secondaire, l'accent repose sur le choix et la variété. Nous recommandons uniquement la présence de jus de fruit sans sucres ajoutés et d'eau ; l'école est libre de décider de proposer également des boissons sportives ou des boissons rafraichissantes.

Au cours des dernières années, nos représentants ont visité toutes les écoles disposant de nos appareils, en vue d'expliquer ce code de conduite, son interprétation pratique et d'adapter les distributeurs. Fin 2007, toutes les écoles de l'enseignement primaire appliquaient le code de conduite de l'autorégulation, un pourcentage qui s'élevait à 96 % dans l'enseignement secondaire.

Les écoles clientes auprès de Coca-Cola peuvent participer au “Programme d'épargne Support “. De quoi s'agit-il ? Nous “récompensons” les écoles qui respectent notre code éthique en leur attribuant des points qui peuvent être échangés contre du matériel de sport et des animations sportives. Au total, 1 067 écoles se sont inscrites durant l'année scolaire 2006-2007, pour un montant de 323 646 euros de matériel sportif et d'animations. De cette manière, nous stimulons aussi l'éducation physique à l'école.”

Le code de conduite peut être consulté dans son intégralité sur www.cocacolabelgium.be/ Code-de-conduite-pour-les-écoles.

Les enjeux à la loupe

Tandis que des équipes pédagogiques se bougent, inventent et innovent pour trouver des solutions réalistes (et réalisées), d'autres ignorent les problèmes reléguant la question à la sphère privée. Bien sûr, c'est aux parents, en premier, de veiller à la qualité de l'alimentation de leurs enfants. Et peut-être certains parents qui liront les recommandations et conseils adressés aux écoles s'en inspireront-ils au passage. Tant mieux. Cela dit, la qualité de l'alimentation scolaire renvoie à une série d'enjeux qui couvrent autant des réalités sociales, politiques, sanitaires que des principes d'égalité, de respect de l'environnement et de cohérence de l'action publique. Vaste programme.

La santé

L'alimentation à l'école pourrait passer pour un sujet secondaire, réservé à une minorité de familles privilégiées qui se soucient de la provenance des produits et de l'équilibre diététique de leurs enfants autant que de la réussite scolaire. Et pourtant, une alimentation de qualité à l'école est le gage d'une bonne santé des enfants d'aujourd'hui et des adultes de demain. Autrement dit, c'est une véritable question de santé publique. Premier des maux visés, l'obésité. Il faut savoir qu'en Belgique une personne sur dix est obèse et qu'un adulte sur deux et un enfant sur cinq sont en surpoids. En vingt ans, l'obésité et le surpoids infantiles ont augmenté

de 17 %. Aujourd'hui environ 19 % des 9-12 ans et 5 % des 19-21 ans sont concernés par ce problème de santé. Problème d'autant plus préoccupant que le risque de persistance de l'obésité à l'âge adulte varie de 20 à 50 % et que cette maladie est associée à la surmortalité chez l'adulte. L'obésité favorise en effet les troubles de la santé tels que l'hypertension, les maladies cardio-vasculaires, les troubles respiratoires et endocriniens, le diabète, les troubles psycho-sociaux, les conséquences orthopédiques... En Belgique, le coût des

pathologies liées à l'obésité représente 6 % du budget de l'INAMI. (lire en page 8) :

Tout le monde le sait, les bonnes habitudes se prennent tôt... c'est-à-dire dès l'enfance, donc à l'école. Le temps du repas, même s'il n'est pas reconnu comme un temps scolaire par la Communauté française, n'est pas moins en plein milieu de la journée d'école. C'est là un moment clé pour éduquer à la santé et poser les bases d'une alimentation saine.

Il n'est pas inutile de rappeler **les consignes de base pour une alimentation saine** :

- prendre quatre vrais repas et éviter le grignotage entre les repas ;
- respecter les principes de la pyramide alimentaire (équilibre et variété) ; manger plusieurs portions de fruits et de légumes, limiter la consommation de viande à 100gr par jour, trois à quatre fois par

semaine, et varier les sources de protéines (œufs, fromages, soja, pois chiches, quinoa) ;

- boire 1,5 litre d'eau par jour ;
- éduquer aux goûts, aux saveurs, aux saisons.

Les parents font de la soupe

“ La soupe est préparée par les parents chacun à leur tour (la déléguée de classe fait le calendrier en début d'année) avec des consignes concernant la composition afin d'éviter les problèmes pour les enfants intolérants au lait de vache ou autres substances allergisantes (des légumes et des épices, c'est tout!). C'est l'occasion pour les enfants de goûter la diversité des préparations, voire de participer à la maison à la préparation et de pouvoir en parler à table avec ses *amarades*.

Ce n'est pas une charge énorme : une classe étant composée de 15 à 25 enfants, cela fait une casserole de soupe à préparer tous les mois en moyenne.

En cas d'oubli d'un parent, l'enseignante a deux litres de soupe de réserve que le parent distrahit

est prié de remplacer pour le prochain oubli !

On peut aussi échanger ses jours de soupe avec les autres parents en cas de problème organisationnel... Tout cela est l'occasion d'échange avec les autres. Si un enfant a particulièrement apprécié la recette d'un autre c'est aussi l'occasion d'élargir la

palette de ses recettes... (J'ai comme cela échangé une recette de soupe à l'ortie contre une recette de soupe aux lentilles!).

Le fait d'avoir de la soupe à l'école a obligé mon fils à la goûter, à l'aimer et à en manger aussi à la maison."

Le prix

L'accès démocratique à une alimentation de qualité est fondamental. Pour info, le prix d'un repas chaud en maternelle et primaire varie de 1€ à 2,8€ et de 1,5€ jusqu'à 4,8€ en secondaire. Les témoignages de parents expriment souvent le fait qu'ils sont prêts à mettre le prix pour un repas de qualité. C'est entendu. Il faut cependant signaler que le dîner est devenu un facteur de compétition entre établissements et qu'il participe fortement à ce que l'on appelle le marché scolaire. Certaines écoles espèrent attirer les parents par des offres de repas alléchantes : produits de qualité, bio, frais, diversifiés, équilibrés et sains. C'est bien, mais à quel prix ? L'alimentation de qualité est un droit pour tous, quel que soit l'école, la région, ou le réseau.

Il n'y a pas une soupe catholique et une soupe laïque

“ Dans notre commune, une asbl se charge de l'alimentation des enfants des écoles libres et communales de l'entité en répondant à un cahier des charges précis et exigeant. Les prix des repas est de 2,60€ par enfant pour la maternelle et de 3,10€ pour le primaire. Le potage est à 0,50€. Cela nous prouve qu'il est possible d'avoir une politique générale d'alimentation sans cloisonner les enfants entre réseau. Il n'y a pas une soupe catholique et une soupe laïque !”.

L'environnement

Le respect de certains critères environnementaux à deux moments-clés de la chaîne alimentaire permet d'avoir un impact non-polluant sur notre planète.

À l'achat, les choix devraient privilégier :

- des aliments produits à proximité du lieu d'achat : ils consomment moins d'énergie que ceux venant de l'autre bout de la planète ;
- des aliments produits naturellement, avec le moins possible d'intrants chimiques et de pesticides : ils sont meilleurs pour la santé du consommateur, du producteur, et limitent les pollutions des sols et nappes phréatiques, de l'air, etc. ;
- des produits de saison : ils limitent le transport et la conservation longue des produits ;
- des aliments peu emballés, utilisant des matières recyclables et conditionnés en grande quantité : ils génèrent moins de déchets.

À l'usage, il est bon d'être attentif à :

- éviter le gaspillage alimentaire : environ 30 kg de déchets d'aliments par personne se retrouvent dans les poubelles tout-venant des Bruxellois (à noter le manque de statistiques semblables pour les écoles) ;
- récupérer et accommoder les restes : ce qui suppose de les conserver dans de bonnes conditions
- trier les déchets (tri sélectif, gestion d'un compost...).

Soulignons ici l'intérêt pédagogique pour les enfants de voir que l'école est, elle-même, engagée dans la préservation de l'environnement. Une démarche cohérente à l'école renforce les messages éducatifs. L'inverse est également vrai... Notre sondage révèle à ce sujet des pratiques très contradictoires. Alors que certaines écoles font du tri des déchets une activité pédagogique, d'autres ne respectent pas les conseils de base du tri sélectif et du recyclage.

La fabrication

Les écoles, en qualité de collectivité, sont directement concernées par les critères de production de la nourriture et des biens qu'elles achètent.

- Favoriser une agriculture locale au Nord, c'est-à-dire près de chez nous, est fondamentale. Cela encourage la viabilité économique d'une agriculture paysanne durable confrontée aux menaces d'une agro-industrie mondialisée par le renforcement de circuits courts et cela donne un visage aux producteurs de nos produits.
- Favoriser un commerce équitable au Sud est simultanément une action importante dans les comportements d'achat. De cette manière, le respect des droits humains dans la filière de production et de consommation est pris en compte, la rémunération aux producteurs est plus juste et les conditions de travail sont correctes. Toutefois, notre enquête a mis en lumière le fait qu'une grande partie des produits issus du commerce équitable ne sont pas adaptés à la restauration collective : conditionnement en petites quantités qui génèrent un surcroît de travail et une augmentation des déchets d'emballage... Le message est passé.

A vos choix

Il n'y a pas de consommation idéale et totalement cohérente. Les choix et les comportements d'achat sont toujours le résultat d'une conciliation difficile entre différents paramètres.

Citons à titre d'exemple quelques "contradictions" possibles :

- le choix de snacks de commerce équitable est favorable aux producteurs du Sud et défavorable à la santé ;
- un repas biologique issu de l'agriculture locale peut coûter 25 % plus cher qu'un repas de faible qualité ;
- la machine de Coca est dangereuse pour la santé mais rapporte à la caisse sociale de l'école.

C'est pourquoi nous plaçons pour que les acteurs de la restauration et de l'alimentation à l'école soient informés et conseillés afin qu'ils soient en capacité de faire des choix, que ces choix soient transparents et que les améliorations soient réalisées progressivement, pas à pas, pour résoudre durablement les problèmes actuels.

Ce que vous pouvez faire tout de suite...

Vous souhaitez qu'une alimentation de qualité se retrouve dans toutes les écoles? Pour cela, il faut que vous haussiez le ton et que vous clamiez haut et fort vos exigences. La Ligue des familles est là, à côté de vous, prête à vous épauler dans ce combat. Un combat qui se résume en trois propositions :

- considérer les temps de repas comme des temps scolaires ;
- contraindre les écoles et former les opérateurs de restauration à intégrer des critères de qualité pour le repas ;
- améliorer les espaces de repas à l'école.

Ces revendications, la Ligue est prête à les porter auprès des décideurs - la Communauté française, les Communes et les pouvoirs organisateurs de l'école - et à encourager des groupes de citoyen-parents à développer des projets concrets.

Les actions en détail

Les actions permettant d'atteindre ces objectifs sont de plusieurs natures et se situent à plusieurs niveaux.

- Le soutien à des initiatives organisées autour de la rédaction et de l'application d'un cahier des charges qui contraint les écoles à respecter certains principes et certaines pratiques comme l'exemple de la Commune de Sombreffe (Lire le reportage en page 7).
- Un grand rendez-vous le 28 novembre pour boire un bol de soupe avec le groupe local de la Ligue des familles près de chez vous (Lire l'agenda en page 6).
- **Le lancement d'une pétition à nous renvoyer d'ici le 31 janvier à la Ligue des familles, avenue de Béco, 109 à 1050 Bruxelles ou sur citoyenparent.be.** Tout ce qui concerne la campagne : matériel, études, analyses, guide de campagne, logo etc. est disponible sur notre site web à la même adresse.

Et pour finir, la parole à la maman de Dounia qui a interrogé sa fille et qui nous laisse un goût agréable et des envies d'agir !

“ On peut manger à la garderie si on arrive tôt, à 7h30. Cela ne pose aucuns soucis. Ils sont très peu nombreux à cette heure et l'ambiance est très familiale. Ils sont assis sur des petites tables et peuvent toujours consommer de l'eau prise au robinet - pour peu que l'enfant ait une bouteille

vide-gourde dans son sac.

Je demande à Dounia : “Et à midi, cela se passe comment ?” Sa réponse est spontanée. Elle me dit très naturellement : “Chouette !”

Dounia est dans le groupe des dîners froids. Les enfants, une dizaine, mangent sur une table en classe. On mange à même la table. “On doit la nettoyer après le repas sauf, me dit Dounia, si on est assis à sa table”. Doit-on se nettoyer les mains avant les repas ? “Oui, avant. Janick, l'institutrice dit qu'il faut le faire”. Seuls les enfants de 3e “tartines” sont dans la classe et c'est Janick qui les surveille. Parfois aussi, elle surveille la classe attenante de 4e. Des fois, elle corrige, alors elle dit : “Il ne faut pas venir m'embêter”. Est-ce qu'on peut parler ? Dounia me regarde avec des yeux étonnés, elle me répond, “Mais, oui” Tout bas ? “Mais non, normal, comme maintenant !”

Le dîner, ça prend longtemps ? “Ça dépend. Lucas, il met beaucoup de temps”. Et s'il n'a pas fini, alors Janick va prévenir Marra, qui surveille les enfants dans la cour, que Lucas est en classe. Très clairement, l'enfant dans cette école dispose de tout son temps pour dîner. “Quand on a fini vite, on prend un jeu de société”.

“Si on veut de la soupe, on va la chercher à deux au dîner chaud. Un pour la cruche, l'autre pour les bols. Si on veut de l'eau, on prend son gobelet personnel laissé constamment en classe.”

Est-on obligé de manger sa tartine ? Au moins un petit peu. Si ça ne va pas, “tu verras avec ta maman”

À 15h45, après les cours, les enfants vont dans la cour de récréation. Il y a là des petites tables en bois avec bancs, meubles de jardin. Les enfants peuvent s'y installer mais ne sont pas obligés, alors Dounia préfère manger debout tout en jouant.

Avant de sortir, ils ont pris leur collation dans leur cartable.

À 17h, une collation leur est présentée ; des fruits ou des biscuits, et cela uniquement le mercredi.

Des fruits (poires, raisins, bananes...) préparés, épluchés et coupés en morceaux.

Les enfants peuvent en prendre autant qu'ils veulent, les biscuits, non, un seul.

Ils sont tous assis très calmement : l'ambiance est très détendue.

Les petits sont assis avec les grands.

D. C

Nos rendez-vous près de chez vous

Lors d'une bourse, d'une brocante, à l'occasion d'une activité organisée par une autre association, la Ligue des familles vous invite à découvrir la campagne. Et quoi de plus agréable et de cohérent que de le faire autour d'un bol de soupe fumante ? Occasion de papoter, de faire connaissance... et de signer les cartes postales de pétitions qui seront proposées !

• **Lors des ateliers culinaires à Beloeil :**

Le mercredi 18 novembre de 15h à 17h, le vendredi 21 novembre de 9h à 12h, le mardi 24 novembre de 13h30 à 16h, le jeudi 26 novembre de 9h à 13h30, le samedi 28 novembre de 9h à 13h30, le mercredi 5 décembre de 9h30 à 11h30, le vendredi 21 décembre de 13h à 16h. Rendez-vous rue Bernard Hecquet, 43 à 7973 Stamburges

• **À l'occasion de la bourse aux jouets d'Auderghem**, les samedi 21 novembre (en journée) et dimanche 22 novembre 2009 de 9h à 12h30 à la Salle du Blankedelle, avenue des Héros, 40.

• **À l'occasion de l'inauguration du verger conservatoire et du potager commun à Manhay,**

le samedi 21 novembre de 13h à 15h au Verger conservatoire de Harre (suivre le fléchage).

• **Lors d'une brocante aux jouets :**

- À Woluwé-Saint-Pierre, le dimanche 22 novembre de 8h à 12h, au Centre communautaire, avenue des Shetlands, 15.

- À Légglise, le dimanche 22 novembre de 14h à 16h, rue Chauffour 108, avec exposition du photo reportage à propos des repas par les enfants à l'école.

• **Lors du rendez-vous des "bébés rencontres"** à Auderghem, le jeudi 26 novembre 2009 de 9h30 à 12h30, dans les locaux de l'ONE, 1366 Chée de Wavre.

• **Après la plantations d'arbres (et la séance photos) pour fêter les enfants nés en 2008 et 2009** à Mouscron, le samedi 28 novembre vers 11h, rue Julien Millie, 40.

• **À l'occasion d'une fête de Saint Nicolas :**

- À Berchem Sainte Agathe, le samedi 28 novembre, de 14h à 17h30, au Centre commercial Basilix, avenue Charles Quint.

- À Jette, le dimanche 29 novembre, de 15h à 16h, à la salle des fêtes, place Cardinal Mercier (au-dessus de la bibliothèque).

• **Lors du marché de Noël de Braine-le-Château**, le dimanche 20 décembre, sur la place de Braine-le-Château.

• **À l'occasion d'un petit déjeuner matin malin à Perwez**, le dimanche 31 janvier de 8h à 11h30, à la Maison de village de Braffe, rue du Quesnoy.

• **Dans un parc, à Schaerbeek**, le dimanche 29 novembre 2009 de 14h à 16h, au Parc Huart Hamoir. On vous communiquera aussi les **résultats d'un sondage qui a été mené sur la commune. Dans la salle d'escalade de Saint-Gilles**, le dimanche 29 novembre 2009 de 11h à 13h, place Morichar.

• **Au marché :**

- à Watermael Boitsfort (Plaine de jeux, place Payfa-Bischofsheim) le dimanche 29 novembre 2009 de 11h30 à 13h,

- à Nivelles (Grand Place) le samedi 28 novembre de 10h à 12h,

- à Woluwe-Saint-Pierre (Place Dumon) le samedi 28 novembre de 10h à 12h,

- à Verviers (Place du Marché) le samedi 28 novembre de 10h à 13h,

- à Charleroi le dimanche 29 novembre matin avec l'accompagnement musical de la fanfare "La Fred Music Band",

- à Braine-l'Alleud (Place Roi Baudouin 1er) le vendredi 27 novembre matin,

- à Silly le dimanche 29 novembre de 11h à 12h30,

- à Binche le samedi 28 novembre de 10h à 12h.

Lors d'une rencontre film et conférence à Gerpinnes, autour du documentaire "Nos enfants nous accuseront" de Jean-Paul Jaud qui raconte la cantine scolaire d'un village d'Ardèche qui invite le bio à sa table et interpelle tout le village. Le jeudi 26 novembre à 19h30 à la Maison de village de Lausprelle Acoz (Centre culturel de Gerpinnes) - Rue de Villers, 63 - 6280 Acoz/Lausprelle, Le jeudi 26 novembre à 20h à Malmédy

Lors de la conférence : "Bien dans mon assiette, le plaisir de manger sain" à Mamimédy, le jeudi 26 novembre, à la salle de l'Abbaye, 10 place du Châtelet (juste à gauche de la cathédrale). Nous mangeons machinalement, sans nous poser de questions ou pas assez en tout cas. Mais que mangeons-nous ? Qu'avons-nous dans notre assiette ? Quelque chose d'intime qui fera de nous ce que nous serons demain !

Obésité : le “manger vite” fait dérailler nos enfants

L'obésité, considérée comme une épidémie mondiale, interpelle le monde médical depuis presque un demi-siècle. C'est que cette maladie continue à se développer en dépit de nombreux programmes de prévention engagés par les responsables scientifiques et le monde politique, largement soutenus par les médias dont le Ligeur. Coup d'œil sur cette question de santé publique.

La mobilisation contre l'obésité est justifiée non seulement par la gravité des conséquences sanitaires mais aussi en raison des répercussions économiques prévisibles qui sont de nature à mettre davantage en péril les systèmes d'assurance maladie. Le surpoids induit des complications de différents ordres : problèmes orthopédiques, troubles psychiques caractérisés par de la non-estime de soi, de la dépression. Ces complications s'observent déjà chez les enfants et les adolescents chez lesquels on met en évidence de l'hypertension artérielle et un hyperinsulinisme, annonçant l'évolution vers un diabète de type 2, sans compter la tristesse, voire la dépression liées à leurs contre-performances au plan sportif et aux moqueries dont ils font l'objet, entre autres à l'école.

Mais pourquoi n'arrive-t-on pas à enrayer la progression du surpoids, alors que la solution paraît simple, puisque chacun sait qu'il suffirait de manger moins et de bouger plus pour régler ce problème de santé ? Simple en apparence et pourtant chacun connaît dans son entourage de gros mangeurs jamais rassasiés qui n'arrivent pas à grossir et dont le poids reste inférieur à ce qui est considéré comme idéal. On connaît aussi des obèses très actifs et qui ne mangent pas plus que d'autres personnes de poids normal. Alors, ne devient pas obèse qui veut !

Dès lors, les mesures de prévention largement diffusées s'adressent-elles à tous ?

Le patrimoine génétique est déterminant, mais n'explique pas tout. George Bray, sociologue écrit : *“La génétique arme le coup, et l'environnement appuie sur la gâchette”*. L'environnement comprend, entre autres, les habitudes alimentaires et l'accès aux activités physiques.

L'origine du surpoids

Quelles sont les particularités de l'alimentation d'aujourd'hui qui pourraient être à l'origine du surpoids ?

Les habitudes alimentaires évoluent insidieusement en raison du mode de vie et en fonction de la disponibilité alimentaire. Nous sommes à l'ère

du : “Pas le temps”. Le temps des achats, le temps des préparations des repas, le temps de manger s'amenuisent. Les industriels de l'agro-alimentaire l'ont bien compris et développent donc le “prêt à l'emploi” qui en tient compte. Vite traités, vite préparés, vite mangés, peu d'ustensiles à laver. Très bien, mais faut-il encourager cette accélération ? Certainement pas car, en mangeant vite, on mange souvent plus que de raison.

L'alimentation à la maison commence par le petit déjeuner, souvent pris à la hâte lorsque les enfants sont “couche-tard” et dorment encore un peu devant leur bol du matin. Le choix se porte donc sur des aliments qui demandent peu de mastication : céréales instantanées trempées dans du lait (céréales qui contiennent jusqu'à 40 % de sucres), tranches de pain sans croûtes garnis de pâtes chocolatées, jus de fruits sucrés au lieu de fruits à croquer. Pour près de 15 % des enfants, ce repas est refusé. Puis vient l'heure de la récréation (normalement destinée à se “récréer”) en milieu de matinée, transformée au cours des quarante dernières années, en “temps de restauration” et qui pour se donner bonne conscience, est appelée “collation santé”, obligatoire dans certaines écoles. Cette collation empiète sur le temps consacré anciennement à jouer et procure en moyenne 300 kcalories, le plus souvent inutiles.

À midi, la majorité des enfants mangent à l'école, beaucoup choisissent le repas emmené de la maison. D'autres consomment le repas de la cantine scolaire. Dans les deux cas, ces repas peuvent être parfaitement équilibrés ou au contraire mal composés. Mais, dans la majorité des cas, le temps du repas est insuffisant. Anciennement, les enfants disposaient de deux heures, une heure consacrée au repas, une heure aux jeux. Aujourd'hui, les enfants apprennent à manger rapidement puisque le temps qui leur est accordé a diminué de moitié. Le fait de manger vite présente plusieurs inconvénients favorisant le développement du surpoids. Manger vite ne permet pas de reconnaître la satiété destinée à réguler les ingesta en fonction des besoins. Si l'enfant doit se dépêcher, on va composer le repas qui en tient compte. Le pain sera mou et garni de ce que le gosse accepte le mieux : du thon-mayonnaise au chocolat à tartiner.

Pour l'enfant qui mange à la cantine scolaire, le choix des viandes hachées, des pâtes, purées et autres fritures est préféré au choix de légumes et pommes de terre nature avec viandes à mâcher.

L'équilibre nutritionnel en pâtit inévitablement.

Dans certaines écoles, une nouvelle récréation est prévue à 14 h (après une heure de classe !) récréation à nouveau transformée en temps de “restauration”, ce qui constitue déjà le quatrième repas de la journée.

Ainsi, l'occasion de manger durant la journée scolaire a été multipliée par trois en quarante ans.

Le goûter est souvent transformé en dégustation de pâtisseries plutôt qu'en un repas composé de pain garni accompagné de fruit et de lait.

Le soir, le menu se compose souvent en fonction du temps de préparation dont dispose la maman. Les pâtes, les frites, les viandes hachées, ou le prêt à l'emploi viennent au secours des mamans sous pression et c'est malheureusement une source de repas avalé vite-vite et parfois consommés en trop grande quantité.

Alors, que peut la campagne qui est destinée à augmenter la consommation de fruits et légumes face à cette évolution ?

Activité physique

Les enfants ont sans doute plus d'accès à des cours ou des stages sportifs mais moins de temps de jeu à l'extérieur pour différentes raisons : manque d'infrastructure, temps consacré à la télé ou aux jeux sur ordinateur plus important. Des études épidémiologiques tentent de répondre à ces questions.

Conseils pour garder la ligne

Que faire au plan alimentaire lorsque la génétique prédispose à l'obésité ?

En famille, l'organisation des repas devrait être parmi les priorités. Favoriser le schéma de quatre repas par jour, avec un intervalle suffisant : petit déjeuner, dîner, goûter, souper. La durée de repas optimale devrait être d'environ 20 à 30 minutes. Inviter les enfants à faire connaissance avec les aliments en leur demandant de les décrire en termes de consistance, de goût, de couleur, etc. Plus les enfants peuvent parler des aliments, plus ils apprennent à les apprécier.

La valorisation des légumes et des fruits en leur faisant une belle place à, au moins, deux repas par jour est l'un des facteurs de prévention du surpoids grâce à la satiété qu'ils confèrent puisqu'ils ajoutent du volume au repas sans trop augmenter la valeur énergétique. Le pain sera préféré aux viennoiseries et constituera la base de deux à trois repas par jour. Bien évidemment, la quantité des graisses doit être limitée (graisses de préparation, charcuterie, viennoiseries, chips, fritures) et leur qualité bien équilibrée en faisant appel à différentes sources.



L'excès de protéines n'est pas souhaitable non plus : la surconsommation de viande est fréquente et aussi coûteuse que néfaste à long terme. En moyenne, les enfants ont besoin de 10 g de viande par année d'âge et par jour, par exemple 70 g à

7 ans. Le choix de charcuteries maigres est préférable. Le poisson devrait faire partie du menu deux fois par semaine. Enfin, la boisson des repas et en dehors des repas, c'est l'eau, sans ajout de grenadine ou autre sirop. Les jus et limonades sont une source d'énergie : de 400 kcal. Pour quatre verres (de 250 ml) de jus "sans sucre

ajouté", le chiffre passe à 600 kcal. Ces quelques conseils peuvent mener tout votre petit monde à un mode de vie équilibré, ce qui est bien moins douloureux que s'infliger un régime à vie.

Marie-Josée Mozin

Édifiant. Alarmant. Terrifiant. Aucun mot n'est trop fort pour qualifier **Nos enfants nous accuseront**, le film de Jean-Paul Jaud. Alors que le grand public est en passe de s'habituer aux films-catastrophe-climatiques, comme ceux d'Al Gore, de Nicolas Hulot ou de Yann Arthus-Bertrand, ce long documentaire recentre son propos sur la terre avec un petit "t", la terre de culture, le sol nourricier. Jean-Paul Jaud ne survole pas l'Amazonie, il concentre ses efforts sur ce que nous avons de plus cher : les enfants. Et, dès les premières minutes, il assène ce constat implacable : la nouvelle génération d'enfants sera la première de l'Histoire moderne à être en moins bonne santé que ses parents.

Les séquences les plus dures sont entrecoupées d'images des enfants de Barjac, village des Cévennes dont l'école a définitivement adopté le bio. Cette petite école est le fil rouge du film, avec sa cantine à taille humaine, son sympathique petit potager et ses nombreux produits locaux. Leur aventure bio a l'air plus que concluante, et d'une dérisoire facilité. Mais ne nous trompons pas. Le tout-au-bio n'est pour l'instant qu'une utopie. Les producteurs, pris à la gorge, ne peuvent conformer leurs exploitations aux exigences du bio d'un claquement de doigt. Sans volonté politique, le discours restera vain.

Nos enfants nous accuseront est donc une démarche salutaire, qui n'est pas exempte de critiques pour autant, et dérangera certains par son militantisme (frôlant parfois la propagande). Mais que faire d'autres face à une telle urgence ? Comment réveiller les consciences endormies face à l'ampleur du phénomène ? Ce film est un cri désespéré doublé d'un message d'espoir. Car oui, un autre monde est possible. Et oui, il est urgent de changer radicalement nos habitudes de vie. Pour notre santé, pour la Terre, et pour que nos enfants ne nous accusent pas.

Plus d'infos sur www.nosenfantsnousaccuseront-lefilm.com