

Bien manger dès l'école, c'est facile

● L'Europe simplifie son programme de distribution de fruits, de légumes et de lait dans les écoles.

● A l'Ecole du Laveu à Liège, on cultive, mange et prépare des produits frais et sains.

● Une étude montre un lien entre pauvreté et mauvaise alimentation.

Les fruits à l'école, c'est la cerise sur le gâteau pour les enfants du Laveu

Reportage Isabelle Lemaire

L'école du Laveu à Liège n'a pas attendu le vote du rapport Tarabella (lire ci-contre) pour distribuer gratuitement toute l'année des fruits et des légumes à ses 450 élèves de maternelle et de primaire. "Un programme tout à fait dans la ligne de la pédagogie Freinet qu'applique l'établissement", précise Dominique Moës, la coordinatrice des projets à l'école du Laveu. Des projets pédagogiques qui comprennent la culture d'un potager où poussent des légumes et des herbes aromatiques ainsi que des ateliers cuisine où les produits frais sont transformés en soupes, compotes, purées, potées, biscuits ou tartes.

Les chips sont bannis de l'école

L'établissement a à cœur de sensibiliser les enfants aux dangers de la malbouffe. "Les chips comme collation sont interdits. Si des élèves en apportent quand même, ils sont remis dans la mallette. On n'est pas allé jusqu'à bannir les barres chocolatées, car c'est difficile", indique un éducateur.

Jeudi, le grossiste Fresho, qui sert d'intermédiaire entre les producteurs et l'école, a livré trois caisses de fruits et de légumes : une de cerises, une de mini-pastèques et l'autre de choux-raves. Pas sûr que ce légume fasse le bonheur gustatif des enfants... "Si si, assure Dominique Moës, les enfants découvrent de nouvelles saveurs et ça se passe très bien." Un coup d'œil à l'étiquetage des cageots permet de constater que, en dehors des fameux choux-raves produits en Wallonie, les fruits viennent de beaucoup plus loin, Sud de la France pour les cerises et Espagne pour les pastèques. Pour le local, on

repasera. Pour le bio aussi.

Direction une salle de classe où des élèves du cycle 5-8 ans vont préparer un clafoutis aux cerises. "Avec les enfants, on décide si on cuisine les produits ou si on les mange tels quels", signale Mylène Maciejewski, l'institutrice. Aujourd'hui, ce sera les deux. Les élèves poignent avec gourmandise dans le cageot de fruits et font un sort aux cerises. Les bouches se barbouillent de rouge et des "hmm, c'est bon", retentissent ci et là.

Dans un joyeux bazar, les enfants mettent avec enthousiasme la main à la pâte pour confectionner le clafoutis. Nous demandons à Lou (8 ans), l'autre Lou (7 ans 1/2), Marius (5 ans) et Soufiane (7 ans) s'ils mangent des fruits et des légumes frais à la maison. "Oui, c'est super bon les fruits!", répondent-ils en cœur. "Et on cuisine aussi", ajoutent Lou et Soufiane. Ont-ils découvert de nouveaux produits, grâce à ce programme de distribution ? "Je n'avais jamais mangé d'orange sanguine", dit Lou (8 ans). "Je n'aime pas les poivrons mais si on en apportait à l'école, j'en mangerais quand même", soutient la petite fille.

Même la rhubarbe passe comme une fleur

Tous affirment prendre du plaisir à s'occuper du potager de l'école, à préparer et manger les fruits et les légumes. Cela étonne même quelque peu l'institutrice. "J'ai été surprise qu'ils aiment la rhubarbe, par exemple. En fait, c'est facile de leur faire goûter de tout", déclare Mylène Maciejewski. Beaucoup d'enfants qui fréquentent l'école du Laveu sont issus de familles déjà sensibilisées à la nourriture saine et au bio. Cette initiative n'est qu'un petit plus dans leur vie mais pour d'autres, "qui mangent très mal à la maison", nous glisse-t-on, elle revêt une importance capitale.

Tous affirment prendre du plaisir à s'occuper du potager de l'école, à préparer et manger les fruits et les légumes.

Le coup de pouce de l'Europe à la santé des jeunes

Le Parlement européen a voté mercredi dernier le rapport Tarabella (du nom de l'eurodéputé socialiste liégeois) qui consacre la distribution gratuite de fruits, de légumes et de lait dans les écoles de l'Union européenne. Elle s'adresse en priorité aux enfants âgés de 2 à 12 ans mais les écoles secondaires peuvent aussi s'inscrire. L'objectif est de soutenir les circuits courts de distribution, de promouvoir une alimentation saine dès le plus jeune âge et de lutter contre l'obésité. Plus qu'une nouvelle mesure, il s'agit surtout de la simplification de deux programmes de distribution qui existent depuis des années (le lait depuis 1977 et les

fruits/légumes depuis 2007).

Pas de produits industriels

L'Europe est partie du constat connu que les citoyens européens ne mangent pas quotidiennement les cinq fruits et légumes recommandés. Seuls 12 % des Belges colent à ce standard contre 36 % d'Européens. Le rapport Tarabella a exclu certains produits des listes de distribution, comme les yaourts aromatisés, le lait chocolaté et les compotes industrielles. Il fait la part belle (sur le papier du moins) aux produits bio, locaux et de saison. Le programme vise aussi à simplifier les lourdes démarches administratives dont doivent s'acquitter les écoles souscrivant à l'initiative. Les établissements se plaignent de délais très longs avant de toucher les subsides.

I.L.

1020

ÉCOLES BELGES FRANCOPHONES

soit un tiers des établissements de Wallonie et de Bruxelles, participent au programme de distribution de fruits, de légumes et de lait subsidié par l'Union européenne. Cela représente 209 000 enfants. À l'échelle européenne, 30 millions d'enfants et 200 000 écoles sont concernés. Avec le rapport Tarabella et sa procédure administrative simplifiée, on attend une participation accrue des établissements scolaires dans les années à venir.

143

TONNES

de produits frais ont été distribués en 2014 dans les écoles de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Fresho, l'entreprise qui sert d'intermédiaire entre des producteurs et des écoles wallonnes, précise que ce sont les producteurs qui fixent leurs prix. *"S'ils sont corrects, on ne discute pas mais s'ils sont trop élevés, on renonce à l'achat"*, indique son directeur Paul Ghislain. Le budget est de 10,50 euros par an et par enfant. Les écoles qui bénéficient de subsides sont libres d'acheter les produits où elles veulent.

1,7

MILLION D'EUROS

C'est le budget annuel alloué par l'Union européenne à la Belgique dans le cadre du programme. Bruxelles

et la Wallonie récupèrent 700 000 euros.

La Région wallonne co-finance le projet pour moitié. *"En moyenne, 60 % du budget sont utilisés"*, mentionne Marc Tarabella. Les écoles utilisent cet argent non seulement pour l'achat de produits mais aussi pour des projets éducatifs autour de l'alimentation, comme de la cuisine ou des visites chez des producteurs.

L'équilibre alimentaire dépend du niveau des revenus

Étude. Selon l'étude Nutrinet Santé Belgique, menée sur Internet et dès 2013 auprès de 1170 Belges âgés de 18 à plus de 60 ans (les "Nutrinautes"), des liens concrets existent entre l'âge, le sexe, le niveau de revenus et la manière de s'alimenter. L'enquête démontre que les plus jeunes sondés (les 18-30 ans) et les sujets disposant des plus faibles revenus sont les plus nombreux à consommer moins de cinq fruits et légumes au quotidien. Relation de cause à effet : l'apport en fibres alimentaires (généralement insuffisant, souligne l'étude, surtout chez les femmes et les jeunes) est donc plus faible chez les personnes moins favorisées socio-économiquement. Les jeunes, particulièrement, et les précarisés ont un comportement alimentaire à plus haut risque d'obésité et de maladies chroniques. La consommation de produits laitiers est plus souvent inférieure aux recommandations parmi les faibles revenus (2,5 à 3,5 produits par jour). Les trois quarts des femmes précarisées sont sous les recommandations. Les hommes consomment plus de viande et de charcuterie que les femmes et les sondés masculins âgés de 31 à 60 ans se révèlent être les plus carnivores. En moyenne, la population masculine belge mange 152 grammes de viande par jour. Les Nutrinautes hommes à hauts revenus en consomment 107 grammes par jour contre 95 grammes pour les plus pauvres. La conclusion de l'étude est sans appel : *"L'équilibre alimentaire dépend de l'épaisseur de son portefeuille."*
I.L.

Épinglé

Un jeune sur quatre ne prend pas de petit déjeuner

Rhétos. En préambule à un séminaire organisé en janvier dernier à Namur sur les jeunes et l'alimentation, l'ASBL Ose la science a mené une enquête sur les habitudes alimentaires des rhétoriciens namurois. Trois cents jeunes ont répondu à un questionnaire. Il ressort que 35% des élèves de rhétos sont sensibles aux achats de produits issus de l'agriculture locale. Quels aliments consomment-ils principalement ? La moitié d'entre eux affirment manger des fruits, des légumes de saison et locaux ainsi que des produits frais. Ils sont 11% à choisir des surgelés ou des conserves et seulement 3% des fruits et des légumes hors saison ou lointains. Les auteurs de l'enquête s'interrogent sur ce chiffre de 3%, au vu, disent-ils, *"des étalages de supermarchés qui croulent sous le poids des fraises en hiver ou des kiwis en été"*. Le matin, les céréales ou les tartines sont prisées par 42% des sondés. Un jeune sur quatre ne déjeune pas; un sur dix se contente d'avaler un jus de fruit ou un fruit ou encore un café, un pain au chocolat ou un biscuit; 13% mangent un yaourt. A midi, les adolescents privilégient des tartines (45%). Un jeune sur trois achète son repas dans un commerce local (pour 24% un sandwich garni, 6% un cornet de pâtes). Au repas du soir, seuls 3% des rhétoriciens mangent une salade garnie ou de la soupe. L'immense majorité soupe en famille autour d'un repas complet. **I.L.**