

« Un enfant obèse perd 13 ans de vie sans maladie »

LES CLÉS DE LA RENTRÉE

Conso, cours philosophiques, argent, excellence... Chaque jour, jusqu'au 1^{er} septembre, « Le Soir » se penche sur un des grands défis de l'école francophone.

- ▶ Avec la rentrée scolaire se pose la question du type de repas à donner à l'enfant à midi.
- ▶ Les préjugés sur la cantine scolaire ont la vie dure.
- ▶ Certains parents lui préfèrent la traditionnelle boîte à tartines.
- ▶ Nicolas Guggenbühl, diététicien, donne ses conseils.

ENTRETIEN

L'obésité est en croissance constante chez les jeunes Belges et Européens. Le mal survient même de plus en plus tôt et est très souvent lié à l'alimentation. La rentrée scolaire se profile. Nombre de parents vont donc être amenés à se poser la question du type de repas qu'ils souhaitent donner à leurs enfants à midi. Cantine ou pas ? L'école peut-elle jouer un rôle contre l'obésité chez l'enfant ou en est-elle en partie responsable ? Existe-t-il des moyens d'endiguer l'épidémie. Diététicien, Nicolas Guggenbühl le pense et avance quelques pistes.

Confirmez-vous que le nombre d'enfants obèses ne cesse de croître ?

Oui, c'est un fléau au niveau mondial. Même si nous ne sommes pas aussi mal lotis que les Etats-Unis, la Belgique est concernée. L'excès de poids est croissant et intervient de plus en plus tôt. C'est très préoccupant. Etre obèse dès l'enfance fait perdre, en moyenne, 13 ans de vie sans maladie. Or, il me semble que c'est un problème qui ne préoccupe pas beaucoup la population.

Les repas consommés à l'école peuvent-ils jouer un rôle ?

Bien sûr. Tout comme ceux pris à la maison. L'école est l'endroit où l'enfant passe un tiers de son temps en semaine. C'est donc un cadre concerné, comme l'est le chemin de l'école où les tentations sont importantes. Cela inclut le glacier, le marchand de gaufres chez qui les parents ou les grands-parents aiment s'arrêter pour faire plaisir aux enfants.

Quelle est la façon de manger idéale à l'école ?

Ce qu'on mange à l'école dépend

de ce qu'on mange avant. Le pire des repas est généralement la collation de la récréation matinale. C'est souvent composé de barres chocolatées ou de biscuits. C'est gras, sucré, pauvre en fibres, vitamines et minéraux. L'idéal serait de remplacer tout ça par des fruits mais ce n'est pas facile. Il faut donc commencer la journée par un bon petit-déjeuner car ça a des répercussions sur tous les repas de la journée. Un enfant qui en a pris un mangera moins à la récréation et profitera totalement de son repas de midi. Il aura donc moins faim à 15 heures et profitera également totalement du repas du soir.

La question revient souvent mais c'est quoi un bon petit-déjeuner ?

On critique souvent les céréales. Il est vrai que certaines sont trop sucrées mais il ne faut pas généraliser. L'idéal est de les accompagner d'un fruit au lieu des jus de fruits en boîte qui sont trop sucrés. Le défi, c'est de réapprendre à mâcher des fruits au lieu de boire des smoothies. En variant les fruits. La banane, c'est bien mais pas tous les jours.

Pour le midi, existe-t-il une formule miracle ?

Dans la conception des menus à l'école, il y a toujours une flexion sur l'équilibre alimentaire. Ce n'est pas aussi catastrophique que les parents le disent. Le problème est qu'ils n'ont aucune vue sur ce qui se passe à la cantine. Leur enfant a-t-il mangé ses légumes ? N'a-t-il pas remplacé sa pomme par un biscuit puisqu'on propose toujours une alternative au fruit ?

Que pensez-vous de l'option boîte à tartines ?

Elle peut être bonne pour autant

que l'enfant ne mange pas tous les jours du pain blanc et que la boîte contienne aussi des fruits et/ou des légumes. Il faut également varier les accompagnements car ça peut être le berceau de la malbouffe. Quand on ouvre les boîtes, on a parfois des surprises car la préoccupation des parents est uniquement que la boîte revienne vide. Ils y mettent alors uniquement ce que l'enfant aime bien, avec des chocolats et des chips. Il existe pourtant d'autres options comme des tomates cerises ou des bâtonnets de carotte. Même si ça ne plaît pas à l'enfant au début, il va se familiariser et s'habituer. Tout est nouveau pour l'enfant. Il apprend et il apprécie en fonction du nombre d'expositions aux choses. Après 20 fois, il intègre.

Certaines écoles disposent encore de leur propre cuisine. Une bonne solution ?

Cela peut l'être. Néanmoins, je sais que certaines proposent très souvent des frites parce qu'elles savent que ça parle aux enfants et que ça leur permet de faire tourner l'école.

Le pire n'est-il pas à trouver dans les snacks qui pullulent aux abords des écoles secondaires ?

Il n'y a aucun règlement pour attaquer la malbouffe. On est responsable de ses choix alimentaires et on ne peut pas revenir en arrière en empêchant les adolescents de sortir à midi. Même si c'est pour manger des frites, des durums ou des sandwiches à la mayonnaise.

Le cornet de pâtes qui est à la mode est-il une bonne option ?

Ce n'est pas ce qu'il y a de pire car c'est moins gras qu'un hamburger-frites. Mais ce n'est pas nutritionnellement intéressant.

L'éclaircie peut cependant venir des snacks un peu plus sains qui font leur apparition...

On peut l'espérer. En effet, au milieu des hamburgers-frites-coca, on a un paysage plus diversifié. On a donc le choix. Mais je trouve que l'école ne remplit pas son rôle dans l'alimentation des jeunes. Il y a des idées reçues qui ont la vie dure. On croit toujours que le fait maison est meilleur que l'industriel. Or, c'est parfois pire. Des gâteaux ou des pâtés faits maison sont parfois bien plus gras que certains plats industriels. Cette croyance est basée sur une conception personnelle qui n'a rien de scientifique. ■

Propos recueillis par
FRÉDÉRIC DELEPIERRE

des durums ou des sandwiches à la mayonnaise.

Le cornet de pâtes qui est à la mode est-il une bonne option ?

Ce n'est pas ce qu'il y a de pire car c'est moins gras qu'un hamburger-frites. Mais ce n'est pas nutritionnellement intéressant.

L'éclaircie peut cependant venir des snacks un peu plus sains qui font leur apparition...

On peut l'espérer. En effet, au milieu des hamburgers-frites-coca, on a un paysage plus diversifié. On a donc le choix. Mais je trouve que l'école ne remplit pas son rôle dans l'alimentation des jeunes. Il y a des idées reçues qui ont la vie dure. On croit toujours que le fait maison est meilleur que l'industriel. Or, c'est parfois pire. Des gâteaux ou des pâtés faits maison sont parfois bien plus gras que certains plats industriels. Cette croyance est basée sur une conception personnelle qui n'a rien de scientifique. ■

Propos recueillis par
FRÉDÉRIC DELEPIERRE

bio TCO, le traiteur qui amène le durable à la cantine

REPORTAGE

Manger bio, durable et responsable à l'école. Un défi irréalisable ? Pas pour le traiteur Collard installé à Ottignies. Depuis plusieurs années, cette entreprise familiale fournit aux collectivités des menus estampillés « responsables ». Les écoles semblent accrocher puisque chaque jour, ce ne sont pas moins de 9.000 repas qui sortent des cuisines de TCO Service.

« Mon mari était cuisinier et professeur de cuisine à Wavre, explique Jeanne Collard. En 1992, nous nous sommes lancés dans le service traiteur à destination de l'événementiel. Très vite, nous avons décidé de nous lancer dans le service pour collectivités mais dans l'optique de faire de la qualité pour redorer le blason d'un secteur

où les produits sont souvent vides. Le tout en essayant de garder des prix démocratiques. »

Cette qualité, TCO dit y arriver en défendant quatre piliers. Tout d'abord, la santé. « Nos repas équi-

librés sont confectionnés avec des produits sains issus des filières de qualité différenciée dont le bio. Mais on ne peut pas travailler que le bio sinon nos prix seraient trop élevés. Il représente une trentaine de pour cent de ce que l'on cuisine. »

L'autre pilier auquel l'entreprise des Collard tient, c'est l'environnement. « Nous privilégions le durable, explique Jeanne Collard. Pour ce faire, nous travaillons au maximum avec les agriculteurs locaux en privilégiant le circuit court. C'est pour ça que nous cuisinons un maximum de légumes de saison. Cela réduit l'impact sur l'environnement. Bien sûr, ce n'est pas toujours possible. Pour les haricots ou les petits pois, nous avons recours aux surgelés. Par contre, tous nos fruits sont bio. Les 120 tonnes de pommes de terre que nous consommons par an viennent d'un producteur de Fleurus. Notre poisson provient exclusivement de Bruges et est à 100 % issu de la pêche durable. Quant à

la viande, nous l'achetons à un grand opérateur qui nous garantit qu'elle est belge, fraîche et de qualité. »

Les jeudis végétariens

La viande, TCO affirme tout faire pour en réduire la consommation. « Nos menus sont réalisés par une diététicienne sur la base des demandes des écoles, poursuit

Jeanne Collard. Il va de soi qu'elle veille à l'équilibre nutritionnel tout en variant au maximum le contenu de l'assiette. On utilise ainsi des légumes oubliés, des céréales ou des légumineuses comme des lentilles ou des pois chiches. Il est important de développer le goût et la découverte chez l'enfant. Quand il connaît un produit, il s'en sert plusieurs fois. Au début, nos plus jeunes clients n'aimaient pas le quinoa, maintenant, c'est à la mode et ils en raffolent. Il est également primordial de sensibiliser l'enfant à l'environnement car il représente l'avenir. »

Manger bio et durable a cepen-

dant un coût. Les responsables de TCO Service en sont conscients mais ils tiennent à leur credo du bio abordable. « Nous voulons que nos repas restent dans la four-

chette de 2,60 euros à 3,50 euros maximum, assène Jeanne Collard. Pour compenser le surcoût amené par le bio, nous proposons tous les jeudis à nos clients un menu végétarien. En septembre, nos enfants découvriront ainsi le vol-au-vent de quorn accompagné de riz et de champignons. Ou encore des pâtes aux lentilles et courgettes au pistou. Il y a moyen de se montrer très original avec les menus végétariens. Tout en veillant à l'apport quotidien dont a besoin l'enfant. »

Poursuivant dans sa logique, TCO Service a récemment franchi un nouveau cap. « Nous avons décidé de nous rapprocher de nos producteurs de légumes, sourit la patronne. Nous avons ouvert une nouvelle cuisine au milieu des champs à Daussoula. » ■

F.De.

sodexo « Nous répondons à toutes les requêtes formulées »

Chaque jour, en Belgique, à peu près 30.000 enfants sont nourris par des plateaux-repas achetés par les écoles à la multinationale Sodexo. Des repas parfois décriés car ils seraient trop gras, contiendraient trop de sel ou ne seraient pas équilibrés. Ce dont se défend la société par la voix de Kathleen Ervinckx, sa manager en nutrition, qui explique que Sodexo se tient strictement au cahier des charges qu'elle reçoit des collectivités dont les demandes pour une alimentation saine et équilibrée ne cessent d'augmenter.

1 Evolution des demandes « Les demandes évoluent avec le temps, explique la nutritionniste. Ce qui ne change pas, c'est l'importance de proposer chaque jour des repas de qualité, variés et équilibrés, mettant en valeur la notion de gastronomie. Nous répondons toujours aux exigences demandées dans le cahier des charges, comme le fait de veiller à un bon équilibre énergétique, de varier les apports alimentaires, de stimuler la consommation de fruits frais.

Au niveau des évolutions, nous rencontrons une forte demande pour équilibrer les apports en protéines, notamment en insérant régulièrement des protéines végétales ; de plus en plus de demandes de fiches techniques qui décrivent exactement les ingrédients, les techniques de préparation et modes de cuisson, avec également une évaluation nutritionnelle des différents aliments.

Enfin, nous percevons une demande d'information plus importante en matière

de gestion des déchets. »

2 Le durable La demande pour une alimentation durable est également en hausse, chez le restaurateur pour collectivités. « Nous le constatons surtout dans le sud du pays et la région bruxelloise, commente Kathleen Ervinckx. On souhaite des ingrédients issus de l'agriculture biologique, la mise en avant des produits de saison, le recours au circuit court et des ingrédients Fairtrade comme le cacao et les bananes. On sollicite aussi de notre part des actions proposées en matière de formation à l'alimentation durable. »

3 Le porc De nombreux cahiers des charges demandent désormais une autre offre en face de Sodexo. Cela peut être par exemple de la volaille, du poisson ou un plat végétarien.

4 Les allergies « Il est essentiel de faire la distinction entre une allergie et une intolérance alimentaire, précise la nutritionniste. Une allergie est déclenchée par une réaction immunitaire de l'organisme et peut mettre la vie d'une personne en danger. L'intolérance alimentaire est quant à elle en général causée par un défaut au niveau du métabolisme et complexifie la digestion d'un aliment. La vie d'une personne ne sera pas mise en danger. Nous proposons des repas dans le cadre des intolérances alimentaires mais il est impossible de garantir l'absence absolue de toute trace d'allergènes dans les préparations en cuisine de collectivité. Dans le cas d'allergies, nous proposons donc une alternative de plats préparés sans allergènes. »

5 Critiques Les critiques de parents et de spécialistes sont fréquentes à l'encontre des repas servis par les cuisines pour collectivités. Trop de sel par ici ou trop de graisses par là. Kathleen Ervinckx les réfute avec force. « Notre politique alimentaire s'inscrit dans le Plan National Nutrition Santé, affirme-t-elle. Dès la petite enfance, nous mettons l'accent sur l'éducation aux goûts, aux saveurs, à

l'équilibre nutritionnel. Nos menus sont élaborés par des diététiciennes et les valeurs nutritionnelles sont systématiquement calculées pour chaque menu. Nous travaillons également sur la base d'un plan alimentaire qui est un ensemble de structures de menus organisés de façon à respecter variété et équilibre alimentaire au fil des semaines. Il se présente sous forme de tableaux hebdomadaires dans lesquels figurent des catégories de produits : crudités, féculents, légumes et fruits cuits, produit laitiers, viandes, etc. »

6 Variété Sodexo assure proposer chaque jour aux enfants des légumes différents. « En maternelle et en primaire, afin d'éduquer les enfants à des saveurs d'antan, nous mettons à l'honneur les légumes oubliés de manière amusante par notre action Les Légumes Gugusses, explique la nutritionniste. Les enfants font ainsi la connaissance d'Harlette la bette ou d'Harvais le panais. Notre credo : ne pas exclure, mais éduquer, faire déguster, leur apprendre les bons réflexes pour une alimentation saine, leur faire goûter de nouveaux aliments. » Les parents seront-ils convaincus ? ■

FRÉDÉRIC DELEPIERRE

tartines « Un repas équilibré et moins cher »

PORTRAIT

La cantine scolaire, Anne-Sophie l'avait d'abord choisie lorsque son fils Mattéo, aujourd'hui âgé de 6 ans, est entré à l'école. Elle a finalement revu sa position. Très vite, elle a opté pour la boîte à tartines. Tout en veillant à ce que cette dernière soit composée de façon équilibrée tous les jours. Pas question que la progéniture ne se nourrisse que de choco ou de jambon.

« Lorsque Mattéo est entré en 1^{re} maternelle, j'ai fait le choix de la cantine, explique la jeune maman tournaisienne. Je pensais que c'était l'idéal puisque mon fils mangeait de tout. A la maison, il est même demandeur de fruits et légumes et en redemande lorsqu'il a fini son assiette. Après quelques repas à la cantine, j'ai vite déchanté. Lorsqu'il rentrait le soir, il disait que ce n'était pas bon. Pour me faire une idée, je suis allée voir en personne à quoi ressemblaient les plats préparés par la société locale qui fournit plusieurs écoles de la région. A la lecture des menus, c'était alléchant. Mais dans l'assiette, c'était vraiment trop industriel et ça n'avait rien d'authentique. J'ai décidé de changer. »

Le choix d'Anne-Sophie s'est alors porté sur la bonne vieille boîte à tartines et le « fait maison ». « Je tiens à ce que mon fils, tout comme moi d'ailleurs, ait une alimentation équilibrée. Que ce soit à la maison ou à l'école. Il est vrai que ça prend un peu de temps, mais je m'y tiens. D'autant que ça me revient

moins cher. J'élabore les menus de la semaine durant le week-end en fonction de nos envies et je fais mes courses en conséquence. Le principe de base est que j'achète toujours des petits

pains. Comme nous en mangeons tous les deux, ça permet de varier tous les jours en passant d'un blanc, à un complet ou à un autre au froment, par exemple. J'évite le multigrain car Mattéo est encore jeune et c'est trop riche pour son organisme. Quant à la garniture, elle peut être composée de blanc de poulet, de charcuterie, de viande froide ou de fromage. J'évite au maximum les préparations à base de mayonnaise. Le tout est toujours agrémenté de feuilles de salade, de tomates, de compotes ou d'autres légumes. La boîte contient aussi toujours un jus et un fruit. Ça change de certains copains de classe qui ne mangent que des tartines au choco... »

Quand son agenda le lui permet, la mère de famille tente aussi de pousser plus loin son envie de variété dans le repas. « Je sais que mon fils aime bien les salades froides. Quand il fait chaud, j'essaie de lui préparer des plats froids à base de pâtes ou de riz. Parfois, ça peut être des cakes salés. Au comté, par exemple. Ce n'est pas du temps perdu puisque j'en profite aussi. Cela crée un lien entre nous aussi car il est tellement curieux qu'il vient voir tous les matins ce que je lui prépare. » ■

F.De.

BONNE BOUFFE**Des fruits à la récré**

Pour inciter les écoles à proposer des produits sains à leurs élèves, un programme européen a été mis en place, en janvier 2010, en collaboration avec les Régions wallonne et bruxelloise. L'opération « Fruits et légumes à l'école » octroie une aide financière aux établissements scolaires, qui peuvent dès lors offrir une alimentation équilibrée aux élèves (du maternel au primaire). Chaque école peut bénéficier d'un montant de 10,50 euros par personne et par année scolaire, une somme qui représente l'équivalent d'un panier de fruits et légumes variés par écolier.

Au menu, une vingtaine d'aliments frais : « *Il s'agit de privilégier les fruits et légumes issus de productions agricoles du terroir* », explique Éric Etienne, attaché de presse du ministre de l'Agriculture, René Colin. Côté fruits, c'est une nette préférence qui se marque pour les pommes et les poires, avec environ « *243,8 tonnes consommées durant l'année 2012-2013, dans 1.400 écoles de la Fédération Wallonie Bruxelles* », précise Éric Etienne. Il ajoute qu'il s'agit de produits qui sont « *tout autant demandés que proposés* ». Côté crudités, les brocolis, carottes, champignons et autres choux ont la cote. Mais les produits suggérés peuvent changer selon les saisons, l'objectif étant de « *respecter une certaine diversité dans les aliments proposés, dans la mesure du possible, par des producteurs locaux* », souligne l'attaché de presse.

Pour bénéficier de l'aide offerte par le programme « Fruits et légumes à l'école », la démarche est simple : il suffit à l'établissement scolaire de s'inscrire en remplissant un formulaire, valable pour une période définie (trois mois ou un an). En plus de la distribution d'aliments sains visant le développement des bonnes habitudes alimentaires de la part des plus jeunes, il s'agit également de veiller au maintien de celles-ci, grâce à un accompagnement pédagogique adapté. En effet, l'établissement scolaire doit faire preuve d'initiative et proposer diverses actions, dites « mesures d'accompagnement » destinées à sensibiliser les élèves.

VALENTINE ANTOINE

MALBOUFFE**Le distributeur de sodas fait de la résistance**

Circuler aux abords des écoles, c'est l'assurance de voir défilier des snacks en tous genres. L'un propose le traditionnel hamburger-frites-coca, l'autre une multitude de sandwiches garnis à la mayonnaise. Certains jouent la carte de l'alternatif. De-ci de-là apparaissent des bars à soupes. Ils sont toujours moins nombreux que les enseignes à l'italienne qui rencontrent un franc succès avec les cornets de pâtes à la mode. Quoi que l'adolescent autorisé par ses parents à prendre le repas à l'extérieur aura choisi de manger, il l'accompagnera d'un soda hypercalorique. Or, s'ils ont disparu quasi totalement des écoles primaires, ces distributeurs pullulent toujours dans la majorité des établissements secondaires. Malgré l'intention déjà plusieurs fois exprimée par le monde politique de les en voir disparaître.

C'est que la présence des distributeurs de sodas dans les écoles représente une manne financière non négligeable. « *Nous sommes coincés entre les exigences de santé et les exigences économiques*, commente un responsable d'école. *En effet, renoncer aux distributeurs de sodas, c'est aussi renoncer à une somme d'argent importante, entre 2.000 et 4.000 euros par an.* » C'est ainsi que certains établissements scolaires jouent un double jeu. D'un côté, ils tendent à sensibiliser les élèves avec des campagnes de promotion à une bonne hygiène de vie en militant pour des produits frais et la consommation de fruits et légumes. Alors que de l'autre côté, ils refusent d'abandonner les distributeurs de sodas.

D'autres offres existent pourtant. Les distributeurs de boissons équitables de type Oxfam ont fait leur apparition au sein de certaines écoles. Le succès n'est pas encore total tant il n'est pas aisé de convaincre les ados de changer leurs habitudes. Les machines n'engendrent donc pas encore suffisamment de recettes au point de pouvoir envoyer les distributeurs classiques à la casse. « *Le jus de fruit, c'est bien de temps en temps*, commente Julien, 14 ans, étudiant à Braine-l'Alleud, *mais je ne peux pas me passer de sodas.* »

F.DE.