

Une école bien dans son assiette

Un enfant belge sur cinq est en surpoids dont 3,7% de garçons obèses et 2,3% de filles. C'est beaucoup trop. En cause : la malbouffe et le manque d'exercices. Aujourd'hui, certaines écoles prennent les choses en main...

Les chiffres relatifs à l'obésité des jeunes en Belgique n'est pas dramatique par rapport à d'autres pays européens. Avec la Norvège et les Pays-Bas, elle se situe d'ailleurs parmi les pays les mieux classés. Pour expliquer ces différences, les chercheurs ont étudié les habitudes de vie. Là encore, la Belgique est plutôt bonne élève, avec notamment un bon taux d'enfants qui se rendent à l'école de manière active (à vélo ou à pied).

Les auteurs remarquent néanmoins que les jeunes belges consomment près d'un demi-litre de sodas divers par jour... Leur point faible !

Outre les problèmes de santé que l'obésité entraîne, il faut aussi tenir compte de l'impact psychologique de cette maladie sur les enfants via, notamment, les moqueries dont ils font l'objet dans les cours de récréation.

De plus en plus d'initiatives scolaires

Conscients que le surpoids est un problème de société qui ne cesse de s'amplifier d'année en année, certains établissements scolaires ont pris des dispositions afin de prévenir l'obésité à l'école et, de façon plus globale, la malbouffe.

- La pause-fruits : de nombreuses écoles (surtout en maternelles, dommage que cette mesure soit abandonnée chez les plus grands) ont instauré des « pause-fruits » lors des récréations de 10h.

- Les repas bio : certains établissements proposent désormais une alimentation bio à la cantine. Cette initiative, encore marginale, pourrait bien faire des petits à l'avenir. A l'heure actuelle, la Fédération Wallonie-Bruxelles ne peut contraindre les établissements scolaires en ce sens car les repas sont considérés comme un « temps non scolaire ».

- Une éducation à l'alimentation : la Fédération Wallonie-Bruxelles a développé un « plan attitudes saines » largement consacré à l'alimentation à l'école prenant principalement en compte les questions diététiques/santé. Certaines écoles ont également mis sur pied la culture d'un potager ou l'organisation de la journée de la pomme ou du potiron. Les enfants sont alors pleinement acteurs de leur alimentation en passant du champ à la table.

A améliorer...

- Les distributeurs : la majorité des écoles disposent de distributeurs de snacks mauvais pour la santé : sucreries, chips et autres sodas

- Les collations : selon les spécialistes en nutrition, les snacks de 10h et de 14h ne seraient pas vraiment nécessaires, et favoriseraient même le surpoids. A plus forte raison qu'ils se sont transformés, au fil du temps, en orgie de biscuits, céréales et autres boissons sucrées.

- Les collations : selon les spécialistes en nutrition, les snacks de 10h et de 14h ne seraient pas vraiment nécessaires, et favoriseraient même le surpoids. A plus forte raison qu'ils se sont transformés, au fil du temps, en orgie de biscuits, céréales et autres boissons sucrées.

- Les collations : selon les spécialistes en nutrition, les snacks de 10h et de 14h ne seraient pas vraiment nécessaires, et favoriseraient même le surpoids. A plus forte raison qu'ils se sont transformés, au fil du temps, en orgie de biscuits, céréales et autres boissons sucrées.

- Les collations : selon les spécialistes en nutrition, les snacks de 10h et de 14h ne seraient pas vraiment nécessaires, et favoriseraient même le surpoids. A plus forte raison qu'ils se sont transformés, au fil du temps, en orgie de biscuits, céréales et autres boissons sucrées.

- Les collations : selon les spécialistes en nutrition, les snacks de 10h et de 14h ne seraient pas vraiment nécessaires, et favoriseraient même le surpoids. A plus forte raison qu'ils se sont transformés, au fil du temps, en orgie de biscuits, céréales et autres boissons sucrées.

- Les collations : selon les spécialistes en nutrition, les snacks de 10h et de 14h ne seraient pas vraiment nécessaires, et favoriseraient même le surpoids. A plus forte raison qu'ils se sont transformés, au fil du temps, en orgie de biscuits, céréales et autres boissons sucrées.

- Les collations : selon les spécialistes en nutrition, les snacks de 10h et de 14h ne seraient pas vraiment nécessaires, et favoriseraient même le surpoids. A plus forte raison qu'ils se sont transformés, au fil du temps, en orgie de biscuits, céréales et autres boissons sucrées.

Aussi une question de moyens...

Malbouffe et niveau social inférieur vont souvent de paire car manger sain et bio a aussi un coût... « La collation la moins chère, ce sont les chips. Ça ne coûte rien, un paquet sans marque... Les enfants viennent souvent à l'école avec cela comme collation. Ce n'est pas l'idéal », témoigne un enseignant.

Malbouffe et niveau social inférieur vont souvent de paire car manger sain et bio a aussi un coût... « La collation la moins chère, ce sont les chips. Ça ne coûte rien, un paquet sans marque... Les enfants viennent souvent à l'école avec cela comme collation. Ce n'est pas l'idéal », témoigne un enseignant.

Malbouffe et niveau social inférieur vont souvent de paire car manger sain et bio a aussi un coût... « La collation la moins chère, ce sont les chips. Ça ne coûte rien, un paquet sans marque... Les enfants viennent souvent à l'école avec cela comme collation. Ce n'est pas l'idéal », témoigne un enseignant.

Malbouffe et niveau social inférieur vont souvent de paire car manger sain et bio a aussi un coût... « La collation la moins chère, ce sont les chips. Ça ne coûte rien, un paquet sans marque... Les enfants viennent souvent à l'école avec cela comme collation. Ce n'est pas l'idéal », témoigne un enseignant.

D'où vient la collation de 10h ?

La collation de 10 heures ne devait être à l'origine qu'une simple « pause lait ». Proposée par Mendès France dans les années cinquante, elle visait à lutter contre les carences en calcium chez les jeunes. Aujourd'hui, cette habitude alimentaire est moins justifiée car la déficience en calcium n'existe pratiquement plus chez les enfants de 4 à 12 ans. De plus, à l'heure actuelle, la collation se compose, le plus souvent, d'aliments gras et sucrés.

Quelques chiffres

- Environ 4 écoles sur 5 proposent des repas chauds en Fédération Wallonie-Bruxelles (écoles primaires et secondaires confondues).

- La moitié des établissements fait appel à une société externe pour la préparation des repas chauds (Sodexho, traiteurs locaux, CPAS de la commune...) Dans l'autre moitié des cas, les écoles disposent de leur propre personnel pour préparer les repas en interne.

- A peine 1/5ème des élèves se rendent régulièrement à la cantine de leur école pour y prendre un repas chaud. Ce taux est beaucoup plus faible dans l'enseignement secondaire que fondamental.