

Bien manger, une affaire d'éducation

- Un groupe de travail vient de se créer au parlement de la Fédération Wallonie-Bruxelles sur l'alimentation saine et durable.
- Le gouvernement a lancé une série d'appels à projets dans ce domaine.
- Plusieurs initiatives existent, de la cuisine locale sur place au traiteur en conversion bio.

REPORTAGE

C'est quoi les trucs orange sur la soupe? » Devant le potage du jour à la cantine de l'Athénée royal d'Esneux, en région liégeoise, quelques adolescents sont attroupés. Des regards suspicieux inspectent les bols préparés en amont du rush de midi. « C'est du butternut, explique patiemment Katty, la cuisinière en chef de l'établissement. Une courge en forme de grosse poire qui a un goût crémeux très doux... C'est la ferme de la Grande Chevé, juste à côté, qui l'a cultivée : que du bio ! » À moitié convaincus, les jeunes se saisissent tout de même d'un petit bol, poursuivant leur chemin vers la suite du self-service.

Une équipe pédagogique motivée

Au menu aujourd'hui : 100 % local. Comme tous les jeudis depuis la rentrée, l'équipe pédagogique met en place un repas « Circuit court ». L'idée : s'approvisionner une fois par semaine au plus près des producteurs de la région. À l'initiative du projet : Romain Pastegeer, un professeur de latin passionné par le développement durable. Avec la directrice de l'établissement, Brigitte Lincé, ils ont mis les bouchées doubles pour que le projet démarre à la rentrée. « L'un passé, nous avons pris des contacts dans l'idée de sensibiliser les jeunes à l'alimentation saine, explique-t-elle. Ce sont des membres du réseau de la Ceinture aliment-terre liégeoise qui nous ont permis d'estimer la faisabilité de notre projet. » Ce réseau rassemble des acteurs de la région autour d'un projet commun : promouvoir une filière alimentaire courte et écologique. C'est grâce à ce médiateur que le lien entre l'école et les producteurs a pu se faire.

13 h : les adolescents ont fini leur bol de soupe, sans en laisser une goutte. Butternut? Adopté. « C'est très gratifiant de les voir goûter des choses inconnues et trouver ça bon, sourit Katty. Je redécouvre mon métier, même si c'est plus dur lorsque l'on doit composer avec les produits de la ferme. » Car qui dit local, dit nouvelles habitudes. « C'est un changement radical de méthode de travail, explique Romain Pastegeer. Cuisiner ne se résume plus à décongeler et ouvrir un sachet. Il faut aller chercher les produits chez les petits producteurs, nettoyer tous les légumes qui doivent être mis en place la veille pour le lendemain. Cela demande plus de maintenance et de travail, c'est sûr. »

Pendant que les élèves découvrent dans un joyeux brouhaha leur plat « cir-

cuit court » - bœuf parmentier aux bettes et épinards - en cuisine, on pense déjà au repas du lendemain. Avec près de 400 repas par jour quatre fois par semaine, la logistique doit être bien rodée. Les menus sont préparés chaque mercredi matin pour la semaine suivante par la cuisinière en chef. « Maintenant, je dois penser différemment, explique-t-elle. Penser aux légumes de saison, s'adapter en cas de mauvaise récolte... Cela demande une autre manière de construire le menu hebdomadaire. Mais grâce à ça, les déchets diminuent, les menus sont plus variés, les élèves curieux... »

Malgré la charge de travail supplémentaire, l'initiative fédère tous les membres du personnel : chacun met la main à la pâte, même sur son temps libre. Le défi? Pérenniser ce repas « durable » sur la semaine... « Puis passer à une transition générale, s'enthousiasme le professeur de latin. En se calquant davantage sur l'offre qui nous entoure, les perspectives éducationnelles sont grandes : c'est ici et maintenant que l'on forme nos futurs "consommateurs" à un manger sain et durable. »

Externaliser la fabrication

Passer au local, voire au bio, tous les jours, c'est le pari de Véronique Urbain, directrice depuis trente ans de la petite école maternelle Ecoline Rosières, près de Rixensart. À 10 h, cette directrice dy-

namique attend de pied ferme le traiteur Didier Hesse. Au volant de la camionnette de sa petite entreprise familiale, il arrive pile à l'heure aux portes de l'établissement. En quelques gestes précis, ce professionnel sort des bacs isothermes les plats chauds pour ce midi. Immédiatement, Véronique Urbain met la soupe au bain-marie préparé à cet effet. « Comme ça, la chaîne du chaud est maintenue et tout est directement consommable », explique le traiteur. Dix minutes plus tard, il repart : « Malheureusement, toutes les écoles mangent à la même heure... sourit-il. On est obligé de s'y prendre un peu à l'avance : nous commençons dès 5 h du matin à préparer les cent litres de potage quotidiens. Il faut aller vite pour arriver avant midi dans les douze écoles que nous livrons ! Le bio, c'est beaucoup d'organisation et d'investissement. »

Une série d'appels à projets

« Mais ça vaut le coup, ponctue la directrice qui nourrit ainsi depuis cinq

ans les 110 enfants inscrits à la cantine. Cela reste une cuisine de grand groupe, mais c'est aussi bon qu'à la maison ! Mettre en pratique ce choix philosophique pour de l'alimentation saine et durable aurait été impossible sans traiteur. » La philosophie ne s'arrête pas là : l'équipe pédagogique de l'école maternelle a installé des « carrés potagers » dans la cour.

Six grands bacs de près de trois mètres chacun. « Les élèves de l'école primaire adjacente s'en occupent, mais impliquent aussi les maternelles, explique Véronique Urbain. Cela nous permet parfois d'avoir des collations du jardin. » Dans les bacs : des courgettes et des citrouilles sont prêtes à être ramassées. « Les enfants font parfois leur petit marché, poursuit la directrice. Ils vendent des légumes à prix modique pour racheter ensuite de nouvelles graines à replanter. Là, ce sont des fraises qui viennent d'être semées en

précision des collations printanières... » Ces deux manières de changer les habitudes à la cantine ne sont qu'une des nombreuses initiatives mises en place par les établissements scolaires. La Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB) a elle-même investi un budget de

800.000 euros dans cette thématique pour l'année scolaire 2018-2019. Elle a également initié deux axes de travail pour les écoles fondamentales l'année dernière. « L'objectif est d'inciter les grandes structures scolaires à déposer un projet en faveur d'une alimentation saine et durable, explique la ministre de l'Éducation Marie-Martine Schyns (CDH). Premier appel à projets : identifier ce qui peut être concrètement mis en place, comme des soupes gratuites ou des fontaines à eau. Deuxième axe : pour les écoles qui disposent de cantines, établir un contact avec des opérateurs extérieurs permettant de franchir le pas vers des repas "durables". Ces actions pourront aussi se développer dans le cadre du plan de pilotage des écoles. » L'un des appels à projets retenus s'est concrétisé à la rentrée (voir encadré).

« Mais il faut aller plus loin, observe Christos Doukeridis (Ecolo) qui préside le groupe de travail créé il y a peu au parlement de la Fédération Wallonie-Bruxelles. L'objectif est de toucher toutes les écoles en Fédération et pas uniquement d'encourager des initiatives ponctuelles. Il faut aussi associer les acteurs de la filière agricole et associative. » Le débat est lancé au parlement : le groupe s'apprête à discuter avec une série d'acteurs et d'experts du domaine mercredi prochain. ■

MARIE THIEFFRY

PROJET-PILOTE**Bio, local et gratuit**

À la rentrée scolaire, un projet pilote a été mis en place dans 78 écoles de l'enseignement maternel à encadrement différencié, en milieu socio-économique défavorisé. Objectif : fournir des repas gratuits à tous ces élèves de maternelle, sur toute la semaine, mercredi excepté. « *Des repas chauds et complets, sains et issus de producteurs locaux, gratuitement : c'était le défi*, explique le cabinet de la ministre de l'Enseignement de promotion sociale, de la Jeunesse, des Droits des femmes et de l'Égalité des chances, Isabelle Simonis (PS). *Lorsque l'appel à projets a été lancé, nous avons reçu beaucoup trop de demandes par rapport au budget prévu... Le sujet passionne et les établissements sont extrêmement motivés. Pour l'instant, les premiers retours du projet pilote sont bons : nous avons même réussi à dégager des budgets supplémentaires pour l'année prochaine.* » Un total de quatre millions d'euros sera donc investi au terme des deux années. « *L'initiative permet de toucher près de 4.000 enfants, soit environ 10 % des enfants des écoles à indice socio-économique faible*, analyse le cabinet de la ministre. *Pour généraliser la mesure dans l'encadrement différencié, il nous faudrait environ 19 millions d'euros. Une première évaluation est attendue courant janvier.* »

M.TH.

le nutritionniste « Manger local ne coûte pas plus cher, au contraire »

ENTRETIEN

Le professeur Yvan Laronde est biochimiste et nutritionniste à la faculté des bioingénieurs de l'UCLouvain. Il évalue les aliments et leur impact positif sur la santé humaine.

C'est quoi, manger sain et durable ?

Une alimentation saine, c'est respecter un équilibre nutritionnel tel que recommandé par les diététiciens. L'idéal, c'est de consommer un peu de tout, dans les bonnes proportions. Pour s'y retrouver, le Vlaams Instituut Gezond Leven (Vigex) a réinventé en septembre dernier la traditionnelle pyramide de l'alimentation. Après la publication des dernières recommandations du Conseil supérieur de la santé en 2016, elle avait besoin d'être actualisée. En retournant le triangle, les scientifiques ont classé tous les aliments selon leur effet sur la santé et l'environnement : des aliments « sains » jusqu'à ceux qu'il « faut éviter ».

L'accent est mis sur les produits d'origine végétale. Ils forment, avec l'eau, la base de la pyramide. Cette base est à compléter, avec modération, par des produits d'origine animale. Pas trop de viande rouge ni de beurre car ces aliments sont riches en matières grasses saturées... Mais ça ne veut pas dire pas qu'il ne faut pas en manger pour autant ! Ces produits contiennent aussi des nutriments essentiels pour notre organisme, comme

le fer dans la viande rouge ou les vitamines liposolubles dans le beurre. Il faut manger moins de matière animale, mais meilleure. Quitte à payer un peu plus cher, mais au moins en payer le juste prix. Les aliments très transformés sont, quant à eux, à consommer avec modération. Les plus problématiques d'entre eux sont d'ailleurs bien séparés de la pyramide dans un cercle rouge.

Pour l'alimentation durable, plusieurs facteurs entrent en compte : consommer local, de saison et raisonnablement, sans excès.

Comment franchir le pas ?

La clef qui permettra de faire évoluer les choses selon moi, c'est d'impliquer le corps enseignant et les élèves dans le processus de production des denrées alimentaires et dans les préparations culinaires. Rendre les enfants acteurs de leur alimentation, qu'ils comprennent d'où vient ce qu'ils trouvent dans leurs assiettes ! Les produits alimentaires peuvent même devenir objets

d'étude. Avec ce que l'on mange, on peut faire de la biologie, des mathématiques, de la physique... Enormément de notions et de valeurs peuvent ainsi être transmises aux enfants.

Autre élément-clef vecteur d'évolution pour les cantines : revenir à la simplicité de l'aliment pour minimiser l'impact écologique mais aussi les coûts. Manger local et de saison ne coûte pas plus cher, au contraire.

Un « truc » pour encourager les enfants à manger mieux dans les cantines ?

Outre remettre l'alimentation à sa juste place, on peut valoriser les aliments dans le self-service. Beaucoup de cantines fonctionnent avec ce système. Or, la manière dont on agence les choses influence beaucoup nos choix. Si l'on place au début du self les pâtes et à la fin les légumes, les enfants risquent de prendre moins de légumes... Réfléchir à la disposition permet de susciter une démarche alimentaire plus équilibrée. Autre truc : la taille des assiettes. Une grande assiette stimule la prise alimentaire excessive. Il vaut mieux charger une petite assiette et avoir la possibilité de se resservir.

Oui, ces transitions demandent un certain investissement. Mais ne devrait-on pas consacrer plus d'énergie à ce que l'on donne à manger à nos enfants qu'à d'autres préoccupations moins vitales ? ■

Propos recueillis par
M.T.H.