

Le petit CABAS 2.0

Conseils • Alimentation • Bien-être • Activité physique • Santé



Outil d'intervention en éducation et promotion de la santé auprès des enfants de 6 à 11 ans

Cette réédition de l'outil a été réalisée par les équipes de l'Ireps Nouvelle-Aquitaine¹ dans le cadre du programme «J'aime manger bouger» (financements ARS Nouvelle-Aquitaine²).

➔ REDACTION

1ère édition :

Sandrine Hannecart

Corinne Négrier

Marie Noury

Mélanie Rolland

Odile Tejero-Boisrond

Céline Turcot

Réédition :

Anthony Barbot

Séverine Bosson

Caroline Remodeau

Thomas Vandebrouck

➔ FABRICATION

Mise en page et illustrations :

Isabelle Demeurie

© Ireps Nouvelle-Aquitaine, 2018

www.IrepsNouvelleAquitaine.org

Antenne Deux-Sèvres (79)

Niort

Tél. 05 49 28 30 25

antenne79@irepsna.org

Antenne Vienne (86)

Poitiers

Tél. 05 49 41 37 49

antenne86@irepsna.org

Antenne Haute-Vienne (87)

Limoges

Tél. 05 55 37 19 57

antenne87@irepsna.org

Antenne Charente-Maritime (17)

La Rochelle

Tél. 05 46 42 24 44

antenne17@irepsna.org

Antenne Charente (16)

Angoulême

Tél. 05 45 25 30 36

antenne16@irepsna.org

SIÈGE RÉGIONAL

Antenne Gironde (33)

Bordeaux

Tél. 05 56 33 34 10

direction@irepsna.org

antenne33@irepsna.org

Antenne Landes (40)

Mont-de-Marsan

Tél. 05 58 06 29 67

antenne40@irepsna.org



Antenne Creuse (23)

Guéret

Tél. 05 55 52 36 82

antenne23@irepsna.org

Antenne Corrèze (19)

Brive-la-Gaillarde

Tél. 05 55 17 15 50

antenne19@irepsna.org

Antenne Dordogne (24)

Périgueux

Tél. 05 53 07 68 57

antenne24@irepsna.org

Antenne Lot-et-Garonne (47)

Agen (Pont-du-Casse)

Tél. 05 53 66 58 59

antenne47@irepsna.org

Antenne Pyrénées-Atlantiques (64)

Pau

Tél. 05 59 62 41 01

antenne64@irepsna.org

➔ **REMERCIEMENTS.** Nous tenons à remercier :

➔ **Pour leur participation au groupe de travail**

Caroline Carrière, Reppop³

Marion Elissalde, ARS Nouvelle-Aquitaine

Jérôme Strasbaut, Francas 33

➔ **Pour le travail diagnostique**

Pauline Dupouy, stagiaire à l'Ireps

l'ensemble des répondants à l'enquête diffusée en 2015.

➔ **Pour leur participation à la phase de test, les équipes de :**

l'ALSH⁴ de Brantôme (24)

l'ALSH d'Astaffort (47)

l'ALSH de Foulayronnes (47)

l'école élémentaire de Gabarret (40)

l'ALSH de Saint Pierre-du-Mont (40)

l'ALSH d'Arneguy (64)

1. Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé

2. Agence régionale de santé

3. Réseau de prévention et de prise en charge de l'obésité en pédiatrie

4. Accueil de loisirs sans hébergement

En 2001, le Ministère de la santé a lancé le Programme National Nutrition Santé (PNNS)¹ qui a pour objectif général “d’améliorer l’état de santé de l’ensemble de la population en agissant sur l’un de ses déterminants majeurs qu’est la nutrition”.

En effet, il est aujourd’hui établi qu’une alimentation équilibrée et l’activité physique contribuent à prévenir la survenue de l’obésité et de certaines maladies (comme le cancer, le diabète ou les risques cardiovasculaires), mais également à améliorer le bien-être et la qualité de vie.



C’est dans ce contexte national que le programme J’aime manger bouger (initialement nommé programme nutrition, prévention et santé des enfants et adolescents en Aquitaine) vise depuis 2004, à améliorer les comportements et l’environnement

des jeunes Néo-Aquitains de 3 à 25 ans en matière d’alimentation et d’activité physique. Il est une déclinaison régionale du PNNS, se basant sur ses objectifs, ses axes stratégiques et ses outils.

Ce programme, dont l’objectif est de “développer une démarche d’éducation nutritionnelle au sein des structures accueillant des enfants, adolescents et jeunes adultes sur différents territoires identifiés de la Nouvelle-Aquitaine”, se décline en **quatre principaux axes d’actions** :

- le renforcement des **compétences des professionnels** socio-éducatifs et éducatifs pour la mise en place de leur projet d’éducation et de promotion de la santé. (accompagnement sur site, formation à l’outil “Le Petit CABAS”, formation au programme “Like YOU”).
- la mise en place **d’actions pédagogiques** sur l’alimentation, l’activité physique et l’image des corps (accompagnement et co-animation sur site)
- l’amélioration de l’**offre alimentaire** en restauration collective (formation “Le temps du repas : un espace éducatif!”)
- la **sensibilisation des parents** à l’équilibre alimentaire et à la promotion de l’activité physique

Ces différents axes ont pour but de créer une cohérence dans les discours et les pratiques des acteurs intervenant auprès des jeunes au quotidien.

En partenariat avec les acteurs locaux, l’Ireps Nouvelle-Aquitaine accompagne chaque année sur site, **une vingtaine de structures** de la région, soit une soixantaine de professionnels des milieux scolaires et péri/extrascolaires, pour la mise en œuvre d’une stratégie d’éducation nutritionnelle adaptée à leur public.

De plus, **une trentaine de professionnels** socio-éducatifs bénéficient de formations à des outils et programmes d’intervention.

La formation à destination des acteurs de la restauration collective touche quant à elle, **une soixantaine de professionnels** par an.

Enfin, **100 à 200 parents** sont sensibilisés chaque année au sujet de la nutrition de leur(s) enfant(s).

La réédition du “Petit CABAS” répond au besoin de réadaptation de l’outil. En effet, une étude menée en 2015 auprès des utilisateurs a permis d’identifier les atouts et les pistes d’amélioration de la mallette. Si l’outil est globalement apprécié et semble être adapté à la pratique des utilisateurs, est notamment ressorti le besoin d’ajouter des thèmes, ainsi que d’adapter l’outil à différents contextes d’utilisation : milieu scolaire ou périscolaire, temps disponible, âge des enfants, etc.

1. www.mangerbouger.fr

La nouvelle mallette présente ainsi un **panel plus complet de thèmes et d'activités** à réaliser avec les enfants. Le **guide pédagogique** et les **supports pédagogiques** ont également été agrémentés pour répondre aux besoins évoqués.

Pour vous accompagner dans l'appropriation de l'outil et le développement de vos actions, n'hésitez pas à faire appel aux équipes locales de l'Ireps Nouvelle-Aquitaine pour **un appui documentaire ou méthodologique**, ou encore à vous inscrire à une des **formations « Petit CABAS »** organisées chaque année sur certains territoires.

SOMMAIRE

6	Présentation de la mallette
6	1. Objectif
6	2. Contenu
6	3. Utilisation
6	↳ Le guide pédagogique
7	↳ Le dossier "Thèmes et Activités"
8	↳ Les supports pédagogiques
8	↳ Le carnet plaisir
9	Un projet de Promotion de la santé
9	1. Clarification des concepts
11	2. Mise en œuvre d'un projet
13	3. Démarche éducative en santé
13	↳ Une éthique et des valeurs
15	↳ Les compétences que l'on cherche à renforcer chez l'enfant
16	↳ Les représentations sociales de santé
17	↳ Les rôles et la posture de l'animateur
18	4. Concevoir et animer un programme d'éducation nutritionnelle
18	↳ Une éducation nutritionnelle ou une éducation au goût ?
19	↳ Cheminement pédagogique
19	↳ Organisation des ateliers
20	↳ La valorisation du projet et la concrétisation d'actions

22 : **Eléments de compréhension du champ :
les indispensables en nutrition**

22 : **1. Les déterminants du comportement alimentaire et de l'activité physique**

23 : **2. Les modèles alimentaires**

24 : **3. L'équilibre alimentaire et les rythmes de vie**

24 : ↳ L'équilibre alimentaire

26 : ↳ Les rythmes et la composition des repas

27 : ↳ Les sensations de faim et de satiété

29 : **4. L'éveil sensoriel**

29 : ↳ La construction du goût

31 : ↳ Les 5 sens et les 4 saveurs

34 : **5. L'alimentation durable**

34 : ↳ Origine et choix des aliments

35 : ↳ Gaspillage alimentaire

36 : **6. L'aliment : un produit de consommation**

36 : ↳ L'étiquetage des denrées alimentaires

38 : ↳ Les allégations

38 : ↳ Les signes officiels de la qualité

39 : ↳ Le Nutri-Score®

40 : **7. L'activité physique**

40 : ↳ Définition

40 : ↳ Pourquoi promouvoir une activité physique régulière ?

40 : ↳ Actif ou sédentaire ?

41 : ↳ Les recommandations

43 : ↳ Activité physique et alimentation

45 : **Annexes**

47 : ↳ Fiche hygiène et sécurité alimentaire

48 : ↳ Exemple de conducteur de séance

51 : ↳ Evaluation brève de fin de séance

Présentation de la mallette

1. Objectif

Cet outil s'adresse à toute personne qui souhaite mettre en place un programme autour de l'alimentation et de l'activité physique dans une démarche de promotion de la santé auprès d'enfants de 6 à 11 ans.

Il fournit les moyens de réaliser des actions pédagogiques sur le thème de l'alimentation et de l'activité physique, dans une approche par la découverte, le partage et le plaisir, afin de promouvoir des comportements favorables à la santé.

Plus précisément, les activités proposées dans le Petit CABAS 2.0 permettent d'appréhender **le sens de l'acte alimentaire et ce qui influence nos choix** (nos modes de vie, notre environnement, nos habitudes familiales et culturelles, les publicités, etc.), **la découverte des aliments** (à travers les sens, leurs origines), **l'équilibre alimentaire** (les familles d'aliments, les repères de consommation, la conception de menus, les rythmes, le grignotage) et **l'activité physique** (les différents types de pratique, les bienfaits, les leviers à la pratique, les recommandations).

A travers les pistes d'échanges, il s'agit également de replacer l'alimentation dans une **dimension culturelle et hédonique**. De plus, la question de **l'alimentation durable** est abordée en **"pensée verte"** tout au long de l'outil (choix des produits, saisonnalité, gaspillage alimentaire, gestion des déchets, etc.) - cette dernière est repérée par le symbole 

Le système digestif et sa physiologie ne sont pas travaillés dans cet outil ; ces thèmes étant traités dans les programmes scolaires.

2. Contenu

- Le présent **guide pédagogique**
- Un **dossier "Thèmes et Activités"** qui répertorie l'ensemble des fiches pratiques pour mener les ateliers
- Un **carnet plaisir**
- Des **supports d'intervention** imprimés : affiches, plateaux, photos
- Une **clé USB** pour retrouver l'ensemble des documents de la mallette, ainsi que des supports d'animation complémentaires (à imprimer selon les besoins)

3. Utilisation

Les modalités d'utilisation de la mallette sont simples et variées. Elles permettent à chaque utilisateur de **construire son propre projet** (voir chapitre 2, p9) et de **choisir les activités qui correspondent le mieux** à sa fonction, à ses objectifs éducatifs, au temps dont il dispose, aux préoccupations des enfants et au contexte de mise en place de l'action.

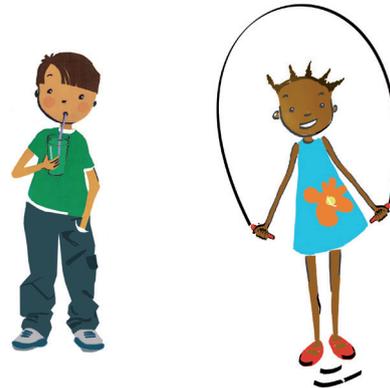
↳ Le guide pédagogique

Le guide comprend des repères sur la **conduite de projet et la démarche éducative en santé, ainsi que des éléments de connaissance** pour la mise en place des ateliers. Il présente également des pistes pour **l'évaluation** des interventions et la **valorisation** du projet.

↳ Le dossier "Thèmes et Activités"

Les activités proposées dans le Petit CABAS sont organisées en **8 pochettes thématiques** :

1. A quoi ça sert de manger ?
2. Sens et saveurs
3. L'origine des aliments
4. Une histoire de familles
5. Bougeons !
6. Les rythmes de vie
7. Conception de menus
8. Marketing et publicité



En début de dossier, le **sommaire** et le **tableau synoptique** permettent de se repérer rapidement dans les thèmes et les activités et d'identifier le matériel nécessaire (fourni ou à prévoir).

Chaque pochette thématique précise les **objectifs et les informations principales** que l'animateur doit connaître (Mémo) pour l'aider à la mise en place d'ateliers sur le sujet. Un rappel des activités proposées et des outils « pour aller plus loin » sont également présentés.

Au sein du même thème, plusieurs **activités** complémentaires sont proposées. Les activités seront ainsi **choisies par l'intervenant** en fonction :

- ▶ des objectifs éducatifs,
- ▶ du temps disponible,
- ▶ de l'âge et du niveau des enfants,
- ▶ du cadre d'intervention (contexte, locaux, matériel disponible, etc.)

Pour chaque fiche activité, les objectifs pédagogiques, les compétences renforcées, la durée nécessaire à la réalisation, **l'âge** du public, les **techniques d'animation** et le **matériel** utilisé (fourni ou à prévoir) sont indiqués. Ces indications constituent une aide à l'animation et non des directives à suivre stricto sensu ; l'intervenant restant le meilleur juge des possibilités d'animation, au regard de sa connaissance du groupe et du contexte.

De plus, des **pistes pour les échanges** sont formulées et le symbole  permet de repérer la **"pensée verte"** sur l'alimentation durable.

Pour certaines fiches, les **prérequis** nécessaires sont précisés, ainsi que les précautions à prendre en termes d'**hygiène et de sécurité**.

Ces précautions sont signalées par les symboles



et



En complément, **des variantes des activités** sont imaginées pour permettre de s'adapter au mieux au contexte de l'intervention ; et des **exemples de prolongements** sont proposés.

La mise en place des interventions et des activités se fera de manière privilégiée dans le cadre d'un projet global de promotion de la santé (voir chapitre 2, p.9). Ce projet **pourra ainsi s'échelonner sur plusieurs séances** et suivra, autant que possible, la **progression** proposée par la mallette. Par exemple, il est important d'avoir réalisé l'atelier sur les familles d'aliments avant d'aborder l'atelier sur l'équilibre des repas. Cependant, l'outil permet une certaine flexibilité : le choix des thèmes et activités et leur progression peuvent s'adapter au regard des besoins et demandes recueillis, de l'âge des enfants, du temps disponible, etc.

↳ Les supports pédagogiques

Divers supports pédagogiques ont été créés afin de faciliter la mise en œuvre des activités. L'ensemble des documents sont disponibles sur la clé USB, permettant une reproduction libre en fonction des besoins de l'animation. Les **supports les plus fréquemment utilisés ont été imprimés** et joints à la mallette. **Le tableau synoptique** répertorie les différents supports pédagogiques, en fonction des activités auxquelles ils font référence.

↳ Le carnet plaisir

En complément des ateliers, un « carnet plaisir » est proposé, livret individuel distribué à chaque enfant, qui sera rempli en famille au fur et à mesure de la progression des séances.

Pour chaque thème, il propose un **travail préparatoire** à l'atelier, des espaces de **réflexion individuelle** à réaliser lors de certaines activités, ainsi qu'une **synthèse ludique** sous forme de jeux et de dessins à compléter à l'issue de la séance. Des espaces vierges sont également proposés à votre imagination.

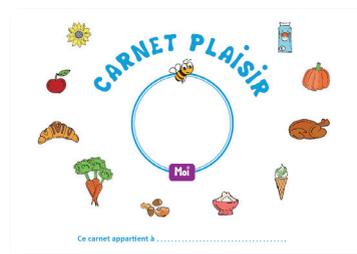
Le carnet plaisir constitue la « **mémoire** » des ateliers réalisés et assure le **lien entre l'enfant et son entourage familial**. Il est aussi un **outil d'évaluation** périodique en termes de connaissances acquises, de réflexion par les enfants et de communication entre ces derniers et leurs parents. Il participe à la qualité de l'action.



Pochette atelier



Fiche activité



Carnet plaisir

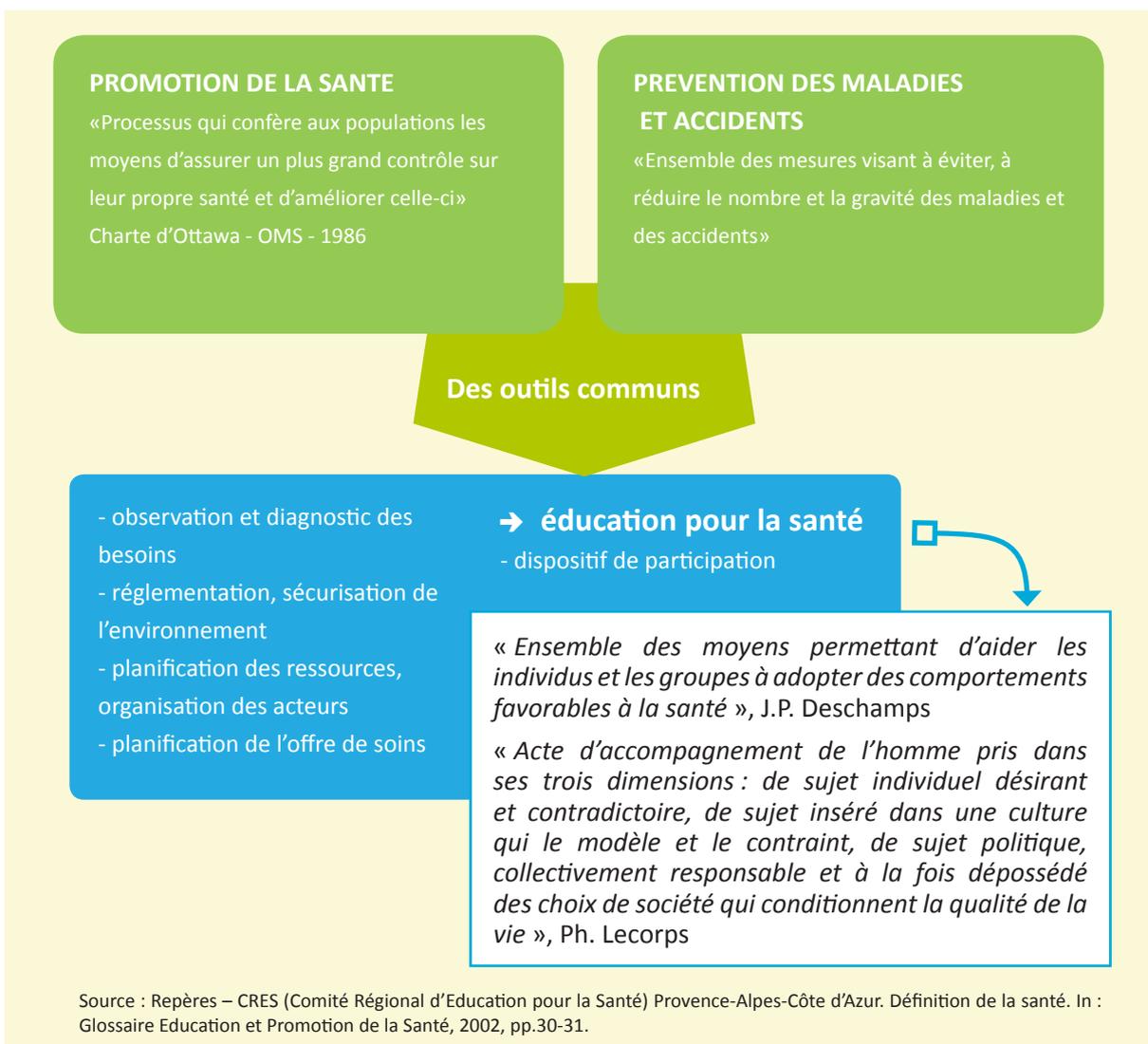
1. Clarification des concepts

Dans notre pratique, nous sommes amenés à entendre ou utiliser des termes comme « prévention », « éducation pour la santé », « promotion de la santé » dès que l'on souhaite mettre en œuvre un projet traitant de la santé du public que l'on rencontre.

Afin que l'ensemble des partenaires partage un cadre de réflexion commun et puisse travailler en cohérence, redéfinir les différents concepts autour de la santé est un préalable nécessaire avant toute action sur le terrain.

Il est pertinent de distinguer deux niveaux :

- Celui du cadre d'intervention :
 - un cadre large : la promotion de la santé
 - un cadre plus spécifique : la prévention
- Celui des axes d'intervention, dont fait partie l'éducation pour la santé.



Le programme «J'aime manger bouger » illustre cette démarche de promotion de la santé des enfants :

→ **Il favorise une approche globale et positive de la santé.**

L'approche globale se caractérise par la prise en compte **des déterminants de santé** : c'est l'ensemble des facteurs (politiques, économiques, sociaux, culturels, environnementaux, comportementaux et biologiques), qui peuvent favoriser ou porter atteinte à la qualité de vie et à l'état de santé des individus et populations.

L'approche positive privilégie une démarche basée sur la valorisation, le confort, le développement des ressources internes et externes de l'individu tout en identifiant les notions de risque et de maladie.

Les **actions pédagogiques** s'articulent avec des niveaux d'intervention différents : dépistage précoce de l'obésité, réflexion sur l'offre alimentaire et le cadre des repas, prise en compte de l'environnement familial, ...

→ **Il est orienté vers la réduction des inégalités de santé.**

Les différents **diagnostics** réalisés permettent entre autre aux **comités de pilotage** d'identifier les sites à prioriser pour recueillir leur souhait d'investir ce projet dans ses différentes dimensions : formation des intervenants / animateurs, du personnel de restauration, co-animation des ateliers auprès des enfants et soutien du monde médical pour des accompagnements individuels.

Ainsi, les ateliers sont construits de manière à ce que les interventions auprès des enfants supposent une prise en compte et un **respect de leur environnement familial** dans les aspects socioéconomiques et culturels. En effet, les habitudes alimentaires ne sont pas les mêmes selon les milieux sociaux, les régions, l'origine des parents, leurs croyances religieuses.

→ **Il se fonde sur la participation des enfants.**

La promotion de la santé place les actions de santé dans une perspective de **participation et de responsabilisation** de l'individu. Elle part du principe de ne pas imposer une idée ou un comportement, mais de permettre une attitude responsable et épanouissante¹. Ainsi les échanges dans les ateliers ne discriminent pas les pratiques alimentaires et d'activité physique mais les interrogent par une **démarche participative, réflexive et interactive**.

Le programme intègre aussi bien les **enfants** que leur **entourage familial, social, éducatif et médical**.

→ **Il privilégie le renforcement des ressources personnelles et sociales des enfants** à travers une démarche éducative spécifique (voir p. 13).

Des valeurs et une éthique

1. Un engagement éthique : respect de l'individu et des groupes, parole, écoute, non jugement...

L'intervenant s'engage à prendre en compte l'autre en tant qu'individu dans sa singularité.

2. Une vision globale et positive de la santé : référence à la définition de l'OMS

Associée à la notion de mieux-être et de qualité de vie, la santé est à considérer dans ses trois composantes, physique, psychique et sociale.

3. Le respect du libre choix des personnes et des groupes : « ne pas décider, ne pas faire à la place de... »

C'est respecter l'expérience et les compétences que les jeunes ont acquises concernant leur santé ainsi que leur capacité à changer et faire des choix parmi plusieurs comportements possibles.

4. Une perspective d'autonomie, une pratique de responsabilisation

Un des enjeux de l'éducation pour la santé est de donner aux jeunes les moyens de faire des choix éclairés favorables à leur santé ; de renforcer leurs capacités à interagir avec leur environnement (savoir s'affirmer, avoir une analyse critique, savoir trouver de l'aide...).

Dans « Recommandations pour une démarche de qualité des actions d'éducation pour la santé en milieu scolaire », 2007, Pôle régional de compétences en éducation pour la santé d'Aquitaine.

1. Les principes d'une démarche d'éducation pour la santé des adolescents, sur <http://www.mangerbouger.fr/pro/education/agir-3/pour-une-politique-nutritionnelle-a-l-ecole/les-principes-d-une-demarche-d-education-pour-la-sante-des-adolescents.html>

Pour agir de manière efficace en Promotion de la santé, l'OMS a identifié en 1986 (Charte d'Ottawa) 5 axes stratégiques² illustrés dans le schéma ci-dessous :

Exemple d'un projet « Nutrition », articulé autour des 5 axes de la Promotion de la santé

- Inscription d'un projet « nutrition » dans la politique de la ville
- Décret du 04 mai 2017 obligeant la mention « photo retouchée »
- Loi du 9 août 2004 prohibant les boissons et produits alimentaires payants dans les établissements scolaires



- Aménagement de pistes cyclables
- Offre et accès à des lieux de pratique d'activité physique
- Restaurant scolaire adapté

- Ne pas déléguer l'éducation nutritionnelle aux seuls services de soins, mais favoriser l'implication des autres secteurs (scolaire, périscolaire, collectivité, centres sociaux, milieu sportif, etc.)
- Réseau de dépistage du surpoids et de l'obésité infantile (ex : Le Repop en ex-Aquitaine).

Les ateliers permettent aux enfants de se familiariser avec les aliments, comprendre ce qui influence leur comportements, d'identifier des freins et leviers à la pratique d'activité physique, de développer leur esprit critique, et leur capacité à faire des choix éclairés, etc.

- Implication des différents partenaires et des familles dès le début du projet
- Le processus favorise la participation des enfants aux différentes étapes du projet.
- Actions portées par les jeunes

2. Mise en œuvre d'un projet

Si le Petit CABAS est un outil facilement utilisable par des intervenants, il est néanmoins souhaitable que les activités proposées entrent dans le cadre d'un **projet global de promotion de la santé**.

Pour vous aider à concevoir votre projet, vous pouvez consulter la fiche pratique « animation d'ateliers collectifs en éducation pour la santé », consultable sur la clé USB et également accessible sur le site internet de l'Ireps Nouvelle-Aquitaine. Vous pouvez aussi faire appel à nos conseillers méthodologiques dans nos antennes départementales pour vous accompagner.

On distingue communément **quatre phases en méthodologie de projet**, complémentaires et indissociables les unes des autres, pour assurer la qualité des actions de santé.

→ **L'analyse de la situation** permet de comprendre le contexte du projet et de mieux connaître la problématique et les besoins du public (repérer les savoirs du groupe et les leviers sur lesquels appuyer l'action). C'est aussi l'occasion pour l'animateur de se questionner sur ses propres valeurs et systèmes de représentation. C'est une étape indispensable pour donner du sens au projet et vérifier son bien-fondé.

.....
2. Charte d'Ottawa pour la Promotion de la santé. OMS. 1986.

→ **La définition des objectifs** est indispensable pour donner les orientations du projet et établir une stratégie d'intervention, au regard des besoins identifiés. Il s'agit de préciser ce qui doit être atteint en termes de résultats. Mais également de préciser les modalités d'intervention, le calendrier, les moyens mis en œuvre, le rôle des différents acteurs, etc.

→ **La mise en œuvre des actions** est l'étape de réalisation des activités prévues. Il peut s'agir d'intervention auprès des enfants, mais également de travailler en partenariat avec la restauration collective, les associations sportives, les parents d'élèves, etc.

→ **L'évaluation du projet** permet de :

- connaître les résultats et les impacts du projet,
- valoriser les actions,
- fournir des arguments pour la reconduction du projet,
- identifier des pistes d'amélioration.

Il est possible d'évaluer 2 dimensions :

- le **processus** : les réalisations prévues ont-elles bien été mises en œuvre? Avec quels moyens? Le calendrier a-t-il été respecté, etc.

- les **résultats** (quantitatifs et qualitatifs) : les objectifs ont-ils été atteints? (nombre de personnes touchées, types d'habiletés développées, etc.)

L'évaluation se pense dès l'initiation du projet et tout au long de son déroulement, car elle nécessite la définition d'indicateurs et la création d'outils d'évaluation et de recueil de données.

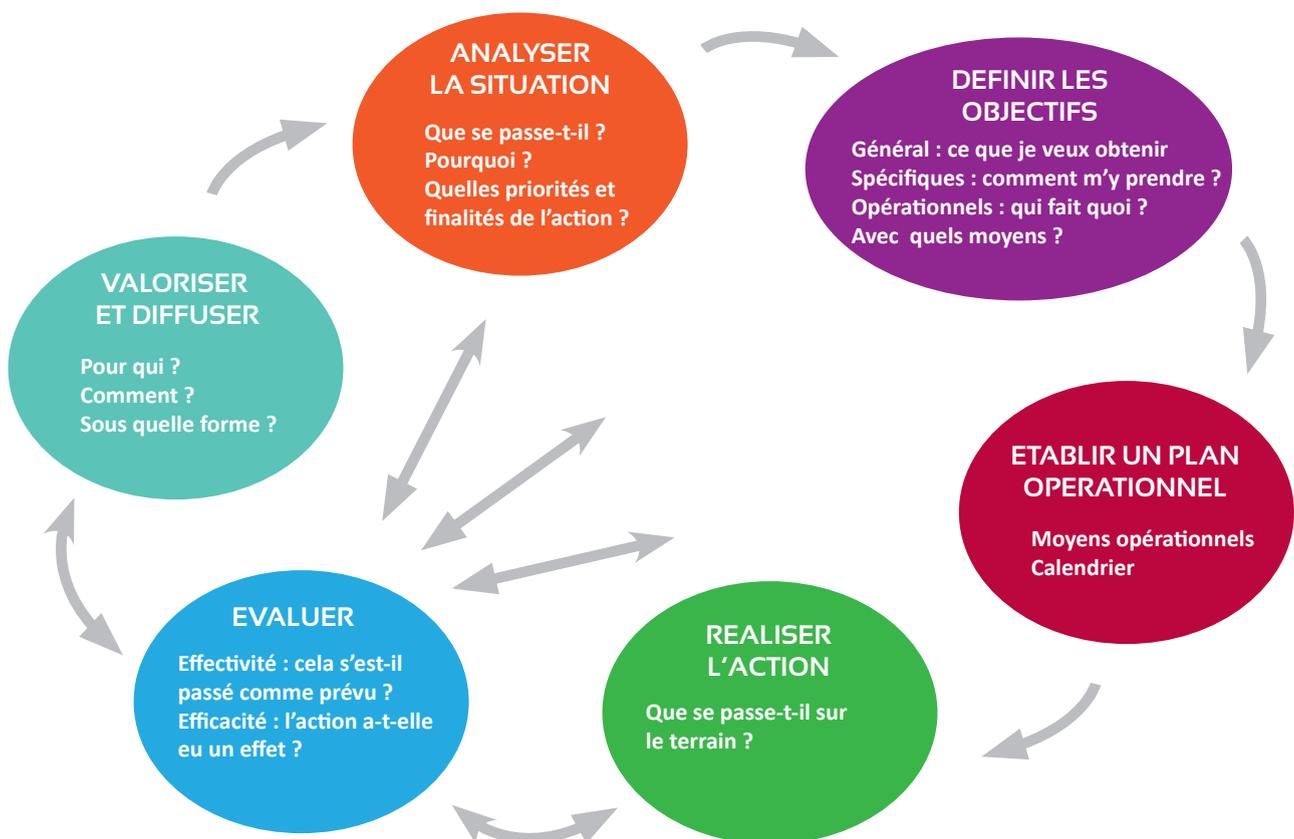


Schéma Ireps Nouvelle-Aquitaine

3. Démarche éducative en santé

↳ Une éthique et des valeurs

L'éducation pour la santé n'est pas neutre mais est porteuse d'un projet pour l'Homme et la société. Elle est avant tout une pratique sociale et s'articule avec notre vision du monde, de l'Homme, de la santé, de l'éducation, vision sous-tendue par des enjeux idéologiques, politiques et institutionnels, perçus ou non perçus.

L'éducation pour la santé s'inscrit donc dans une **posture éthique**³ et dans une **démarche éducative particulière**.

La démarche éducative marque à la fois une intervention extérieure dans la vie d'une personne ainsi qu'un travail sur elle-même. « Cette double opération n'a de sens que s'il s'agit de répondre à un constat d'incomplétude, d'inachèvement, de manque, d'insuffisance ou d'insatisfaction, et de produire du changement. Les enjeux de l'action éducative en matière de santé sont donc toujours des enjeux de changement »⁴.

Ces enjeux de changement s'inscrivent dans un processus qui vise à **donner à chacun le désir et la capacité de faire des choix éclairés pour sa santé et son bien-être, et d'interagir avec son environnement** (savoir s'affirmer, avoir une analyse critique, savoir trouver de l'aide...).

→ La démarche éducative suppose une **approche positive**, c'est à dire une approche qui n'est pas basée sur la peur et la culpabilité mais qui **valorise et renforce les aptitudes individuelles et la capacité à faire des choix, l'entraide et la solidarité** (Voir p.15).

→ La démarche éducative vise à **accompagner** la personne vers une meilleure qualité de vie, ce qui suppose un **travail sur les représentations** (Voir p. 16). Ce travail s'inscrit dans le temps et peut aboutir à un remaniement des attitudes et des comportements face à la prise de risque, selon le processus détaillé p.14.

→ Dans le cadre du programme « J'aime manger bouger », notre travail éducatif auprès des enfants ne porte pas sur le risque, la prise de risque ou la maladie mais s'inscrit bien dans l'accompagnement du **développement de l'enfant, sujet singulier vivant dans une communauté, acteur de sa santé**. L'alimentation est alors envisagée dans une approche globale (Voir p.22).

→ L'action éducative encourage un travail d'accompagnement par **l'écoute et le questionnement** (Voir p.17). Les interactions dans le groupe favorisent un remaniement des représentations et des intentions d'actions.

Informé : un élément nécessaire mais pas suffisant

Toute information nouvelle se heurte à un système jusque-là équilibré de connaissances et de représentations créant ainsi de la dissonance cognitive.

Apporter une information, donner un conseil de santé sans prendre en compte les habitudes et les connaissances de la personne à laquelle on s'adresse, risque non seulement d'être inutile mais de provoquer du trouble et du désarroi.

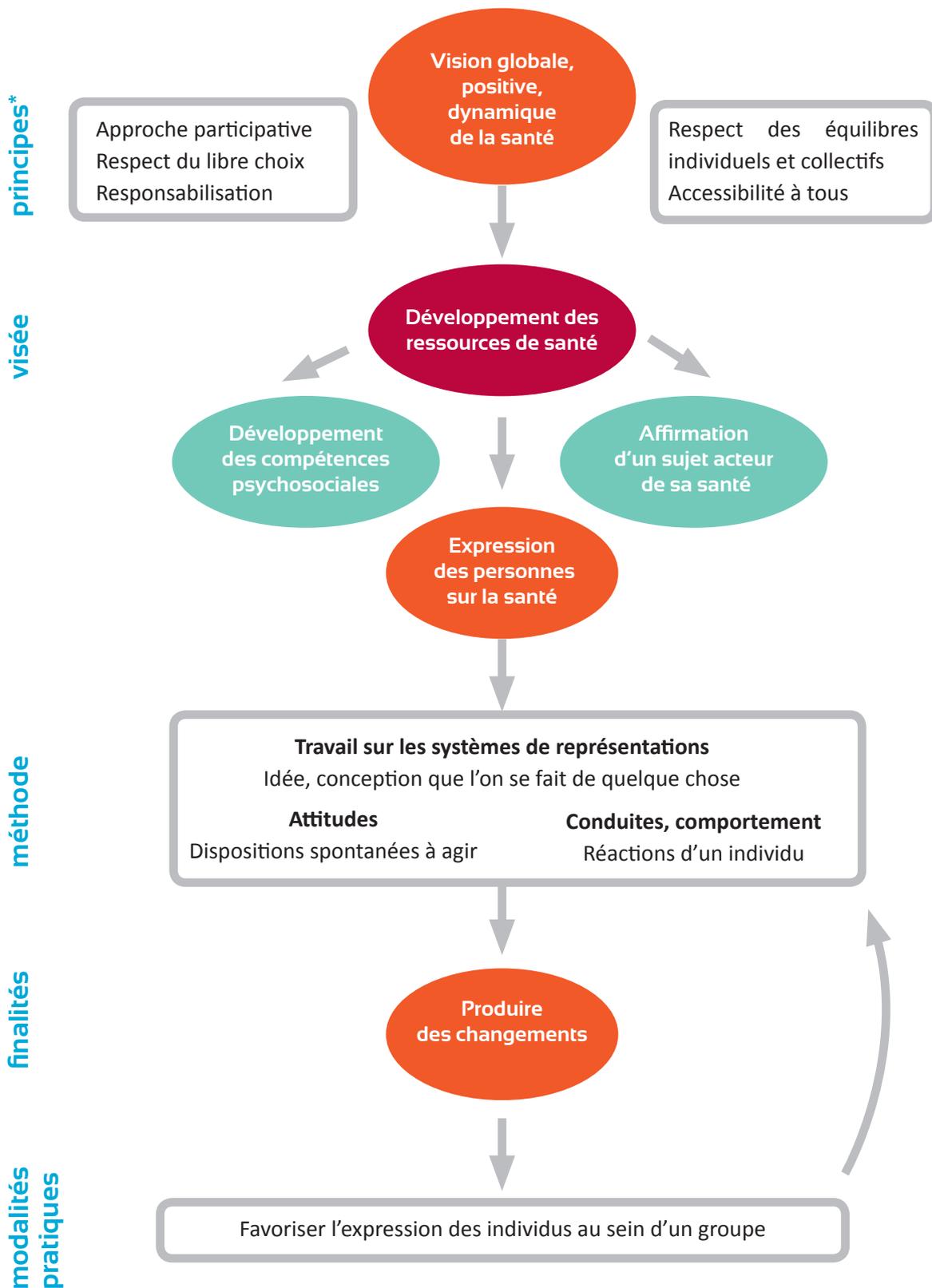
C'est pourquoi dans une démarche d'éducation pour la santé, on commencera par explorer les connaissances, interroger les croyances, les opinions et les préoccupations des enfants sur le thème de santé que l'on souhaite aborder avec eux.

En effet, être à l'écoute des représentations exprimées par les enfants favorise un possible changement d'habitudes, d'attitudes et de comportements.

Dans « Apprendre la santé à l'école » B. Sandrin-Berthon, ESF Editeur

3. Les ancrages théoriques de l'éducation pour la santé, La santé de l'homme n°377, mai-juin 2005, INPES, pp15-57.

4. Les enjeux de l'éducation pour la santé. B. Goudet, CRAES-CRIPS Aquitaine, 2005.



Les intentions éducatives :

- aider les enfants à se construire une opinion,
- leur permettre de découvrir ce qui influence leurs comportements (habitudes familiales, culturelles, publicité, envie de faire comme les autres...),
- les aider à développer leurs capacités d'expression, d'écoute, de réflexion et d'analyse.

*Principes issus de la Charte du réseau des comités d'éducation pour la santé, aujourd'hui porté par la Fnes.

↳ Les compétences que l'on cherche à renforcer chez l'enfant

→ Des compétences relatives aux objectifs pédagogiques :

3 types d'habiletés peuvent être renforcées de manières complémentaires, selon les objectifs visés.

- **les savoirs** (connaissances, raisonnement) : connaître les effets sur la santé, identifier les facteurs de protection et de prévention par rapport aux risques, ainsi que les ressources et modes de vie favorables.

- **les savoir-faire individuels et sociaux** (compétences, aptitudes) : l'acquisition d'habiletés gestuelles, la capacité à mettre en pratique des modes de vie, à améliorer ou consolider des liens sociaux et à se situer dans les environnements.

- **les savoir-être** (attitudes, postures) : se questionner sur ses motivations à adopter de nouveaux comportements de santé, éclairer les habitudes et comportements, découvrir de nouvelles pratiques et alternatives.

→ Des compétences transversales :

Par ailleurs, l'approche éducative en santé s'appuie sur le renforcement des compétences psychosociales⁵ (ou CPS): c'est la capacité à **mobiliser un ensemble de ressources** (savoir, savoir-faire et savoir-être) dans une situation pertinente.

Ces compétences ont un **effet bénéfique pour la protection de sa santé** : il s'agit d'accroître ses compétences « à agir pour » et « non à lutter contre ». Elles donnent aux personnes davantage de possibilités de contrôle de leur propre santé et de leur environnement et les rend plus aptes à faire des choix judicieux.

Les approches basées sur le renforcement des compétences psychosociales ont prouvé leur efficacité non seulement pour prévenir les problèmes de santé liés à des **comportements à risque** (les conduites addictives, les comportements violents, les comportements sexuels à risque...) mais également pour **favoriser la santé globale** et la **qualité de vie** des individus⁶.

Elles constituent ainsi un axe fort des déterminants d'une santé physique, mentale et sociale.

Les CPS se retrouvent au cœur de différentes finalités éducatives : le bien-être et la qualité de vie, la socialisation et l'autonomie, la citoyenneté et le vivre ensemble, la prévention des conduites à risque (consommations à risque, addictions, troubles du comportement alimentaire, violences...), les processus d'apprentissage et la réussite éducative et scolaire.

Le développement des CPS peut influencer sur la représentation que nous avons de nous-même et des autres, de même que sur la manière dont les autres nous perçoivent. Les CPS contribuent au **sentiment d'auto-efficacité, de confiance en soi et d'estime de soi**. Elles jouent un rôle important dans la promotion du bien-être mental de chacun, qui lui-même enrichit nos motivations à prendre soin de nous et des autres.

Pour favoriser le développement de ces compétences, différents niveaux d'objectifs sont également mis en œuvre dans la progression pédagogique de l'enfant :

- la prise de conscience,
- l'analyse,
- l'expérimentation,
- l'appropriation,
- et l'intégration.

C'est seulement en travaillant sur la durée, aux différents niveaux et dans les différents domaines que l'on peut espérer contribuer à des applications dans la vie quotidienne et à une évolution des enfants rencontrés vers des comportements plus favorables à leur santé et celles de leur entourage.

5. Cf. La boîte à outil Compétences psychosociales : <https://sites.google.com/a/educationsante-pch.org/la-boite-a-ou-tils-competences-psychosociales/cps>

6. Dossier « Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes ». La santé en action n°431. Mars 2015. INPES, pp10-40.

Les compétences psychosociales (CPS)

« C'est la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. » Définition OMS, 1993*

5 couples de compétences ont été définis :

Avoir conscience de soi	Savoir communiquer efficacement	Avoir une pensée créative	Savoir gérer son stress	Savoir résoudre des problèmes
Avoir de l'empathie pour les autres	Etre habile dans ses relations interpersonnelles	Avoir une pensée critique	Savoir gérer ses émotions	Savoir prendre des décisions

Pour faciliter leur repérage et appropriation au cours des différentes activités proposées dans le petit CABAS, les compétences mises en œuvre sont identifiées pour chaque activité proposée :

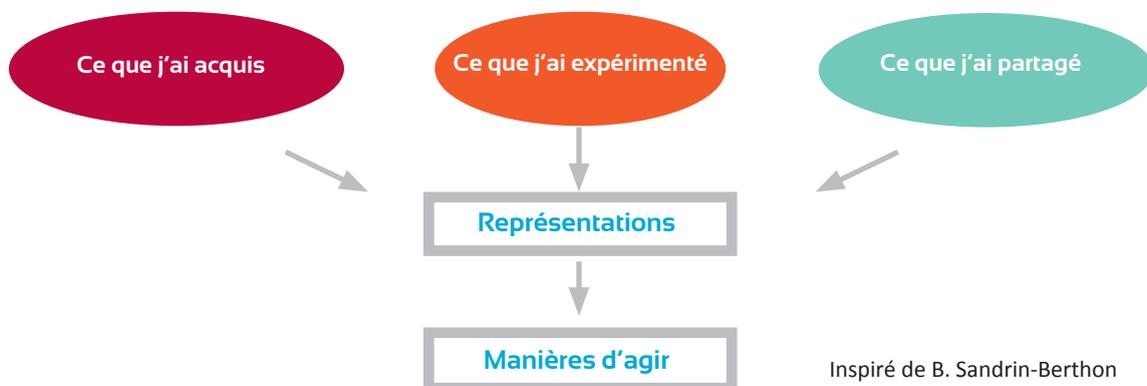
CPS principalement renforcées par l'activité
CPS complémentaires, sollicitées dans l'activité
CPS pas ou peu travaillées

* Life skills education for children and adolescents in schools. Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes, OMS, 1993.

↳ Les représentations sociales de santé

Une représentation est une **image mentale**, construite à partir de faits **subjectifs**. Chaque individu a ses propres représentations. Elles se construisent **à partir du vécu, des expériences de vie**, ce qui a été transmis, à partir des groupes d'appartenance.

Les représentations constituent **un système d'interprétation de la réalité** que chacun porte en soi et qui régit les relations des individus à leur environnement physique et social. Elles vont donc **guider les choix, les comportements, les pratiques et les interactions sociales, en leur donnant sens** (cf. Pratiques sociales et représentations. ABRIC J-C. PUF. 1997).



→ **Pour les enfants** : faciliter l'expression des représentations, c'est permettre de questionner les attitudes, les comportements, ce qui nous influence, appréhender la complexité d'un thème, etc. C'est favoriser la prise de recul et la confrontation d'idées, développer son esprit d'analyse, atténuer les préjugés...

→ **Pour l'animateur** : l'expression des représentations des enfants lui permet d'appréhender les besoins et le système de pensée des participants ; de les voir tels qu'ils sont et non pas tels qu'il les imagine afin d'être au plus près de leurs préoccupations et de leur réalité. Cela permet également de poser les bases d'une démarche participative. Ces éléments lui sont utiles pour adapter ensuite son discours et ses interventions, et pour instaurer un climat de confiance dans le groupe.

Il est également important que l'adulte se questionne sur ses propres représentations, avant d'intervenir auprès d'un groupe ; nos propres représentations ayant une influence sur notre relation aux autres et notre façon d'aborder la santé.

↳ Les rôles et la posture de l'animateur

→ Une réflexion préalable

Pour mener les ateliers à bien, l'animateur pourra avoir une réflexion préalable, lui permettant de clarifier **ses intentions éducatives, ses motivations, ses représentations et ses objectifs d'action**. Cette démarche va permettre à l'animateur de s'abstraire de sa situation individuelle et de son expérience personnelle afin de ne pas se présenter comme un modèle pour les enfants.

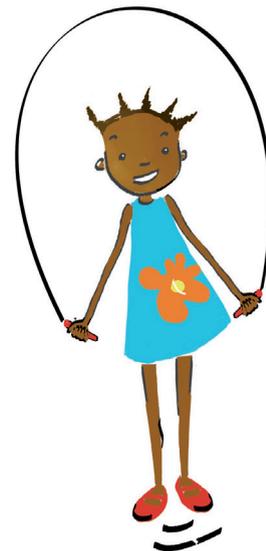
Ce temps permet d'identifier ses limites, de prendre de la distance par rapport à sa propre expérience. Ainsi l'intervenant pourra se questionner sur ses valeurs, le contexte et le sens de l'action, quels échos le sujet fait-il chez lui, etc.

De plus, il est conseillé **d'expérimenter** les activités avant de les proposer aux enfants, en particulier celles basées sur le corps et les sens, afin d'identifier les ressentis possibles, mettre des mots sur les sensations et imaginer voire adapter le déroulement de l'atelier.

→ Une posture d'accompagnement

L'animateur assure plusieurs rôles au sein du groupe⁷ :

- **un rôle d'animation** : il fait vivre le groupe, organise les travaux, aménage l'espace, régule les échanges, etc.
- **un rôle de cadre** : il est le garant de la sécurité affective et physique des enfants.
- **un rôle pédagogique** : il construit un cheminement logique et propose des modalités pédagogiques adaptées à son public, afin de lui permettre de s'interroger, comprendre ce qui l'influence, acquérir des connaissances, construire des réponses et développer sa capacité à faire des choix et à agir.



7. 25 techniques d'animation pour promouvoir la santé. Douiller A et coll. 2015

Pour assurer ces différents rôles l'animateur doit avoir **une posture d'écoute, d'accompagnement et d'orientation** :

- impliquer les enfants dans une démarche ludique et participative,
- favoriser les interactions dans le groupe,
- favoriser la réflexion et la confrontation de points de vue,
- ne pas culpabiliser, ne pas imposer de norme ou de discours unique,
- instaurer un climat de coopération et non de compétition (par ex., les ateliers ne seront pas notés),
- apporter des connaissances actualisées et validées,
- ne pas obliger les enfants à prendre la parole mais les inviter à exprimer leur avis,
- ne pas interrompre celui qui parle, ni monopoliser la parole,
- accepter que chacun ressente les choses différemment, exprime des avis divergents.

4. Concevoir et animer un programme d'éducation nutritionnelle

↳ Une éducation nutritionnelle ou une éducation au goût ?

→ **L'éducation pour la santé appliquée à la nutrition** correspond à **l'éducation nutritionnelle**. A savoir, le terme "nutrition" prend en compte les entrées d'énergie (alimentation) et les sorties d'énergie (niveaux d'activité physique et de sédentarité, qualité du sommeil...). Il s'agit d'un processus qui peut démarrer dès la petite enfance et se poursuivre tout au long de la vie.

L'éducation nutritionnelle est un ensemble d'activités d'information et d'éducation qui incite les individus à devenir acteur de leur bonne santé, à identifier comment y parvenir, à agir à son niveau individuellement et collectivement pour conserver la santé et à recourir à une aide en cas de besoin. Elle doit permettre aux individus de faire des choix éclairés et de développer des habitudes de vie en termes d'alimentation et de pratique d'activités physiques favorables à la santé⁸.

→ **L'éducation au goût⁹ est un des volets de l'éducation nutritionnelle** et de la politique éducative de santé. L'éveil au goût permet le développement chez l'enfant de la capacité à apprécier des saveurs différentes, à les différencier et à parler de ses sensations mais permet également de valoriser le patrimoine culinaire et les produits de haute qualité nutritionnelle, et de sensibiliser aux modes de production et à la saisonnalité des produits.

↳ Cheminement pédagogique

Le cheminement pédagogique sera de préférence construit selon la progression suivante :

→ **S'interroger** sur l'alimentation et l'activité physique (ce que les enfants en connaissent, ce qu'ils en pensent, leurs représentations, leurs habitudes et comportements...).

→ **Connaître et comprendre les aliments**, ce qui influence nos choix et comportements (s'informer, repérer, découvrir, développer des savoir-faire...).

→ **Agir, construire et faire des choix** dans des mises en situation (par exemple la composition des menus).

8. Dictionnaire des cultures alimentaire. Poulain JP. Paris : Editions Puf. 2012

9. Pour en savoir plus : ANEGJ – association nationale pour l'éducation au goût des jeunes

Progression pédagogique du Petit CABAS

L'organisation des thèmes a été pensée pour suivre une progression logique. Cependant, en fonction des besoins des enfants et des objectifs fixés par l'animateur, ce dernier pourra choisir les thèmes et activités qui lui paraissent les plus pertinents. Il est toutefois recommandé de commencer par le premier thème présenté « A quoi ça sert de manger » et de suivre les préconisations concernant les prérequis (précisés sur chaque fiche activité).

↳ Organisation des ateliers

→ **Afin de favoriser les interactions entre les enfants**, l'organisation des ateliers doit respecter certains principes :

- Offrir un cadre sécurisant, bienveillant, propice aux échanges et à la participation de tous.
- Constituer des groupes de 10 à 12 enfants, ou alors constituer des sous-groupes pendant les activités.
- Installer les enfants de telle sorte qu'ils puissent tous se voir, par exemple en rond confortablement, afin de faciliter l'échange et la communication.
- Prévoir un espace calme et agréable.

→ **Afin de faciliter l'organisation pour l'animateur**, il est recommandé de suivre les repères suivants :

En amont de la séance :

- Prévoir un conducteur de séance, c'est-à-dire une fiche décrivant les différents temps de l'animation de manière synthétique (mais suffisamment détaillé) et compréhensible de tous. Généralement un conducteur rappelle l'objectif général du projet, les objectifs spécifiques de la séance, les différentes étapes, le timing.
- Prendre connaissance des aspects pratiques si inconnus (lieux, matériel disponible, nombre de participants...).
- Préparer son matériel.

Pendant la séance :

- S'appuyer sur son conducteur, tout en étant attentif à la dynamique de groupe et aux besoins des participants. Le conducteur n'est pas une procédure à respecter absolument, mais c'est une trame, une aide à l'animation qui pourra être adaptée en fonction du déroulement de l'animation.
- Penser également à recueillir le ressenti des participants à chaque fin de séance à l'aide d'une évaluation brève.

Après la séance

- Si possible débriefing avec les autres intervenants (professionnels, bénévoles, etc.).
- Noter « à chaud » ses remarques (permet d'y revenir plus tard avec du recul).

→ **Des outils au service de l'animation : voir annexes**

↳ La valorisation du projet et la concrétisation d'actions

Afin d'inscrire l'action dans une **démarche globale**, incluant les différents "milieux de vie" des jeunes, il est intéressant de pouvoir **associer l'ensemble des acteurs éducatifs** gravitant autour de l'enfant à travers des espaces de partage et d'échanges. Ainsi, les différents partenaires et les familles peuvent être invités à participer à des temps dédiés, de valorisation ou de concrétisation du projet.

→ Donner du sens aux ateliers par la concrétisation d'actions

- Mise en œuvre de menus proposés par les enfants dans le cadre de la restauration scolaire
- Travail autour des différences culturelles et réalisation de menus thématiques à la cantine (repas d'une région, d'un pays, etc.)
- Travail éducatif sur le gaspillage alimentaire, en partenariat avec la restauration scolaire, des acteurs de l'éducation à l'environnement et au développement durable, l'aide alimentaire...
- Mise en œuvre d'actions dans le cadre d'événements locaux ou nationaux : la "semaine du goût", le "mois des parents", en partenariat avec les associations de parents d'élèves et les acteurs travaillant autour de l'accompagnement à la parentalité (associations, centre sociaux, CAF, REAAP, etc.), des événements sportifs, etc.
- Visites de lieux de production, de transformation ou de distribution des aliments :
 - sortie sur un lieu de production pour découvrir les ressources locales, les modes de transformation des matières premières : élevage, pisciculture, ferme, apiculture, ostréiculture, horticulture, etc.
 - sortie sur un lieu de transformation afin de découvrir les modes de transformation des matières premières et découvrir des modes de fabrication et de production : usine agroalimentaire (huilerie, chocolaterie, moulin...), artisan (boulangier, poissonnier, fromager, ...), restaurateur (traditionnel, cuisine collective, cantine, cuisine centrale, ...)
 - sortie sur un lieu de distribution, afin de découvrir les modes de distribution et de vente des produits alimentaires bruts ou transformés : marché traditionnel, épicier, supermarché, grossiste, centrale de distribution, etc.
- Intervention d'un professionnel travaillant autour de l'alimentation ou de l'activité physique pour présenter son métier.
- Création d'un jardin potager, afin de comprendre le cycle de croissance des plantes et découvrir les rythmes des saisons.

→ Sensibiliser les parents

- Présentation du projet aux parents à travers des documents de communication (courrier, site internet, presse, etc.) et des réunions d'information
- Valorisation des productions des enfants dans le cadre d'événements festifs organisés par l'école ou le centre de loisirs (kermesse, "J.O", spectacle de fin d'année, etc.) :
 - expositions des photos prises au cours des ateliers et sorties
 - exposition des réalisations des enfants
 - présentation de spectacles (pièce de théâtre, chants, etc.)
 - organisation d'un buffet sur le thème des fruits et légumes ou des groupes d'aliments, etc.
 - animation par les enfants, d'ateliers-nutrition ou de parcours d'activités ludiques, auprès des familles
- Organisation de temps d'échanges dédiés, de conférences-débats
- Distribution des guides et brochures du PNNS

→ Associer les partenaires pour un projet global et territorial

- Inviter les différents acteurs du territoire à monter un projet partenarial autour de l'alimentation et de l'activité physique : collectivités, restauration scolaire, centres de loisirs, associations sportives, métiers de bouche, producteurs, aide alimentaire, centres sociaux, associations d'éducation à l'environnement et au développement durable, etc.
- Réflexion sur l'offre alimentaire en restauration scolaire
- Travail pour faciliter les modes de transport actifs dans le cadre des trajets domicile-école-activités périscolaires (pistes cyclables sécurisées, signalétique, pédibus, etc.)
- Valorisation et accessibilité des lieux de pratique d'activité physique et des structures

Quelques points à retenir

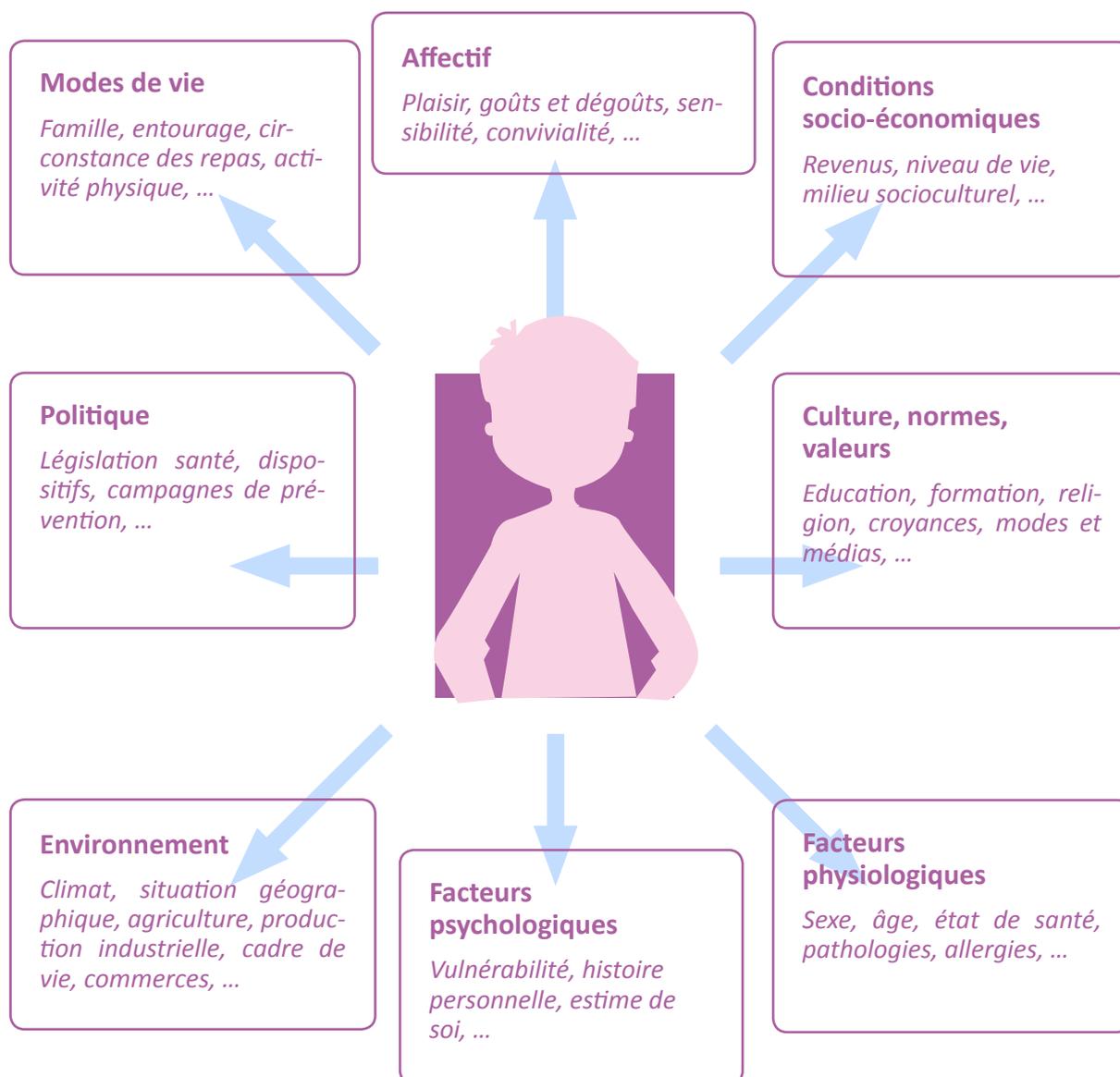
Pour faciliter la mise en place d'un projet d'éducation pour la santé et s'assurer de son efficacité

- Intégrer autant que possible les ateliers proposés à un projet de promotion de la santé lui-même inscrit dans **le projet de classe ou de structure**.
- Définir les **objectifs** du projet de santé et veiller à leur **pertinence au regard des besoins** des enfants, des constats de l'équipe éducative et des directives institutionnelles.
- Prévoir une **planification** précise des étapes de réalisation du projet de santé en intégrant **l'ensemble des participants** (qui fait quoi ? quand ? comment ?).
- Mettre en place une **évaluation périodique et participative** dès le début de l'action et une évaluation en fin, auprès de l'ensemble des personnes concernées : enfants, animateurs, parents, etc. Ces questionnements réguliers et à terme permettent non seulement de vérifier le déroulement de l'action mais aussi d'en améliorer la valeur.
- S'attacher à prendre en compte les **facteurs environnementaux** et à en vérifier la **cohérence** avec le projet de santé.
- Inscrire les ateliers dans la **durée** et éviter les interventions ponctuelles.
- Développer les interactions au sein de l'école/de la structure et s'assurer de l'implication et de l'éclairage de toute la **communauté éducative**.
- Prévoir des **temps de concertation** et de discussion avec l'ensemble de l'équipe éducative.
- Développer autant que possible le **partenariat** à l'extérieur de l'école/de la structure.
- Assurer la **communication** des projets auprès des familles et des différents professionnels et élus gravitant autour des enfants.

Éléments de compréhension du champ : les indispensables en nutrition

1. Les déterminants du comportement alimentaire et de l'activité physique

Le comportement alimentaire et la pratique d'une activité physique sont conditionnés par différents déterminants¹. Chez les enfants, les facteurs qui ont le plus d'influence sont **le plaisir, la confiance en ses capacités, l'influence** des parents, de ses différents milieux de vie (école, système de garde, etc.), ainsi que **l'accès** à des équipements et des activités².



1. Pour en savoir plus : Les comportements alimentaires. Quels en sont les déterminants ? Quelles actions, pour quels effets ? Expertise scientifique collective. INRA. 2010

2. Activité physique et santé : arguments scientifiques, pistes pratiques. Synthèse PNNS. Octobre 2005.

2. Les modèles alimentaires

Le comportement alimentaire est donc déterminé par un ensemble de facteurs plus ou moins influents en fonction des individus. Manger est un acte complexe qui ne se limite pas à l'acte de se nourrir, d'absorber des aliments (définition du petit Larousse).

→ Manger est un **acte vital** qui permet de se maintenir en **bonne santé**, de renouveler **son énergie**. L'association entre aliment et santé s'appuie alors sur des représentations symboliques et des connaissances nutritionnelles.

→ Manger est aussi un **acte de désir**, désir de vivre, un acte nécessaire pour vivre soutenu par le plaisir. En France, **le plaisir** est souvent la première finalité consciente de l'alimentation.

→ Manger est enfin un **acte social qui tisse des liens** entre les mangeurs, chaque société en règle très précisément les modalités (définition du repas, son organisation structurelle, le nombre de repas, les horaires, les modalités de consommation (fourchette, baguette, manger à la main...)³.

L'ensemble de ces règles qui résulte de l'organisation sociale, des conceptions relatives au plaisir alimentaire et à la santé constitue des modèles alimentaires. Ces modèles varient d'une culture à l'autre, et au sein d'une même société, ils évoluent avec le temps et contribuent à la construction des identités. Il existe des cultures dans lesquelles on ne mange qu'une fois par jour, d'autres où le nombre de repas journaliers est de deux, d'autres encore où l'on consomme trois, quatre, cinq repas.

Au Vietnam, par exemple, les repas alternent avec une série de prises alimentaires que nous appellerions du grignotage et que l'on appelle là-bas « manger pour s'amuser ». En France, le modèle des trois repas, qui définit le modèle alimentaire français s'est développé après la Révolution. Auparavant, les élites mangent à la française : le repas est organisé en plusieurs services et les convives ont accès aux plats en fonction de leur position sociale⁴.

Les normes sociales et diététiques

Ce sont des règles, des modèles de conduite largement suivis dans une société ou un groupe social donné. Elles correspondent à des pratiques considérées comme « convenables ». Les normes alimentaires sont soumises à une série d'influences de principes gastronomiques, culinaires, symboliques. La norme diététique est constituée d'un ensemble de prescriptions étayées sur des connaissances scientifiques nutritionnelles. Plus au moins fluctuantes, au gré des découvertes scientifiques, elles décrivent en termes qualitatifs et quantitatifs ce que doit être une alimentation susceptible de maintenir le mangeur en bonne santé. La norme sociale quant à elle renvoie à un ensemble de conventions relatives à la composition structurelle des prises alimentaires et aux conditions et contextes de leur consommation. Normes sociales et diététiques s'influencent mutuellement.

.....
3. Manger aujourd'hui : attitudes, normes et pratiques. Jean-Pierre Poulain, Editions Privat. 2002.

4. La question alimentaire - Mondialisation, uniformisation, modernité du modèle alimentaire français. OCHA. Mars 2008

Parfois présenté comme LE modèle le plus adapté aux rythmes physiologiques de l'homme, il a été principalement façonné par l'histoire⁵. Quant à la structure des repas, la norme est de présenter quatre catégories : entrée, plat garni, fromage, dessert. Une version simplifiée est admise : entrée, plat garni, dessert.

Alors sommes-nous des libres mangeurs ?

Dans le domaine de l'alimentation, s'appuyer sur une théorie individualiste qui met l'accent sur la dimension santé de l'acte alimentaire et qui prône le changement des habitudes alimentaires au seul niveau des individus est en contradiction totale avec la notion de modèle alimentaire. Le postulat d'un mangeur « libre de ses choix et rationnel dans ses décisions » est illusoire. On sait que ni l'accumulation ni même la compréhension des connaissances nutritionnelles ne sont nécessairement suffisantes pour faire changer les habitudes alimentaires. Les risques de produire des messages à caractère moralisateur sous couvert de discours scientifiques sont alors considérables⁶.

Plutôt que de se demander « comment changer les habitudes alimentaires ? », la question serait peut-être « quelle est la nature du comportement alimentaire ? » pour déboucher enfin sur une nouvelle question : « Comment favoriser le développement de pratiques appropriées chez des individus donnés, dans une société ou un espace social particulier et à un moment donné ? ». Il faut valoriser la culture culinaire, préférer l'éducation alimentaire à l'éducation nutritionnelle, pour prendre en compte les différentes finalités de l'acte alimentaire⁷.

3. L'équilibre alimentaire et les rythmes de vie

↳ L'équilibre alimentaire

La nutrition joue un rôle important dans la croissance des enfants et contribue à leur santé. Une **alimentation équilibrée, une pratique régulière d'activités physiques** et la **limitation de temps dédiés aux activités sédentaires** (temps d'écran, etc.) sont des facteurs protecteurs contre certaines maladies telles que l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires, le cancer.

L'équilibre nutritionnel correspond à l'équilibre entre les apports alimentaires et les dépenses énergétiques liées aux besoins de l'organisme et à l'activité physique. Cet équilibre ne se construit pas sur un repas ou une journée, mais plutôt sur **une semaine** ; c'est pour cela qu'il n'existe **ni aliment interdit, ni aliment miracle**. Manger varié et équilibré, c'est **manger de tout, mais en quantités adaptées**. **Boire de l'eau** fait aussi partie d'un bon équilibre alimentaire, pendant et entre les repas.

Les repères de consommation diffusés par le PNNS permettent aux enfants d'allier alimentation, santé et plaisir, sans interdit ni privation. **Les fiches conseils du PNNS** vous apportent des astuces pour mettre en pratique les recommandations ci-après (disponibles sur www.mangerbouger.fr).

La classification nutritionnelle des aliments est à distinguer des classifications biologique ou botanique, qui n'intègrent pas la notion d'équilibre alimentaire.

Par exemple : le beurre qui est un produit issu du lait, fait pourtant partie de la famille nutritionnelle des matières grasses. De même, la pomme de terre considérée bien souvent comme un légume dans le langage courant, est pourtant classée dans la famille nutritionnelle des féculents.

5. Manger aujourd'hui : attitudes, normes et pratiques, Jean-Pierre Poulain, Editions Privat. 2002

6. L'omnivore. Le goût, la cuisine et le corps. C. Fischler, Editions Odile Jacob, 2001

7. Cf. Site OCHA : www.lemangeur-ocha.com. Ouvrages : « Manger Magique » de C. Fischler ; « Penser l'alimentation entre imaginaire et réalité » de JP. Poulain et JP. Corbeau ; « Manger aujourd'hui, attitudes normes et pratiques » de JP. Poulain

LES REPÈRES NUTRITIONNELS correspondant aux objectifs du PNNS

pour les enfants à partir de 3 ans et les adolescents

Fruits et/ou légumes



Au moins 5 par jour

- A chaque repas et en cas de petits creux.
- Crus, cuits, nature ou préparés.
- Frais, surgelés ou en conserve.
- Fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » au petit-déjeuner ou au goûter.

Pains et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs



A chaque repas et selon l'appétit

- Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, etc. (y compris le pain complet et les autres aliments céréaliers complets).
- Privilégier les céréales de petit-déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées).

Lait et produits laitiers (Yaourts, fromage...)



3 par jour (ou 4, en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium)

- Jouer sur la variété.
- Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, etc.

Viandes et volailles produits de la pêche et œufs



1 ou 2 fois par jour

- En quantité inférieure à celle de l'accompagnement constitué de légumes et de féculents.
- Si 2 fois par jour, donner en plus petites portions à chaque repas.
- Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalopes de veau, poulet sans peau, steak haché 5 % MG...).
- Limiter les produits frits et panés.
- Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve.

Matières grasses ajoutées



Limiter la consommation

- Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...).
- Favoriser la variété.
- Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).

Produits sucrés



Limiter la consommation

- Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) et aux bonbons.
- Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées...).

Boissons



De l'eau à volonté

- L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas.
- Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars).
- Pas de boissons alcoolisées ni de pré-mix (mélanges de soda et d'alcool).

Sel



Limiter la consommation

- Privilégier le sel iodé et éventuellement fluoré.
- Ne pas resaler avant de goûter.
- Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson.
- Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries les plus salées et les produits apéritifs salés.

Activité physique



Au moins l'équivalent d'une demi-heure voire d'une heure de marche rapide par jour

- A intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, rollers, jeux d'extérieur, etc.), sports collectifs ou individuels...
- Limiter l'inactivité et les activités sédentaires (télévision, console de jeux ou ordinateur...).

Recommandations en cours de révision au moment de l'édition de ce guide.

↳ Les rythmes et la composition des repas

Le rythme alimentaire des enfants doit répondre à leurs besoins, influencés par les habitudes sociales et culturelles. En France, nous avons l'habitude de manger 3 fois par jour (pour les adultes) et 4 fois pour les enfants, lors de repas institutionnalisés : le petit déjeuner du matin, le repas du midi, le goûter de l'après-midi et le dîner du soir. La consommation de ces 3 repas et du goûter, et une alimentation se basant sur les repères de consommation du PNNS, permettent de limiter les grignotages, facteurs de déséquilibre.

Composer des menus variés est un bon moyen pour instaurer de bonnes habitudes alimentaires. Les portions de chaque plat sont fonction de l'âge, de l'activité physique et de l'appétit de chacun. Un repas est suffisant en quantité lorsqu'il ne laisse pas de sensation de faim (Voir p. 27).

→ **Le petit déjeuner** intervenant après une nuit de jeûne permet à l'organisme de faire le plein d'énergie et de nutriments pour commencer la journée. La prise d'un petit déjeuner permet d'éviter le grignotage de la matinée. Un petit déjeuner complet, conformément aux repères de consommation du PNNS, peut suivre ce modèle : un produit céréalier, un produit laitier, un fruit et une boisson.

Composition du petit-déjeuner

- 1 produit laitier : lait, yaourt, fromage blanc, fromage.
- 1 produit céréalier : pain, biscottes, céréales, etc.
- 1 fruit : fruit entier, compote
- Boisson



Composition du Goûter

Parmi ces éléments

- Produit laitier
- Produit céréalier
- Fruit

Composition du Déjeuner et du Dîner

- Féculents, légumes secs, céréales : aux deux repas (possible plusieurs à chaque repas)
- Viande, poisson, œuf : à un repas ou aux deux repas
- Légumes crus ou cuits : aux deux repas (possible plusieurs à chaque repas)
- Fruits crus ou cuits : aux deux repas (possible plusieurs à chaque repas)
- Produits laitiers (lait, yaourt, fromage) : aux deux repas
- Eau : à volonté



→ **Le déjeuner**, repas le plus conséquent de la journée, **et le dîner**, plus léger, répondent aux mêmes principes d'équilibre. Ces repas se composent d'aliments appartenant aux différentes familles tout en limitant les produits gras, sucrés et salés, tel que le préconisent les repères de consommation du PNNS. A noter que l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un seul repas mais sur la journée et même sur la semaine.

- entrée : privilégier les entrées de légumes (crus ou cuits) ou même de fruits
- plat principal : veiller à ce que la quantité d'accompagnement (légumes et/ou féculents) soit supérieure à la quantité du produit animal
- dessert : privilégier les fruits et les produits laitiers

→ **Le goûter** permet d'éviter le grignotage en fin d'après-midi. Sa composition peut varier en fonction des envies, en choisissant 1 à 2 aliments parmi les produits céréaliers, les produits laitiers, les fruits... sans oublier l'eau, la seule boisson indispensable. Des exemples de compositions sont disponibles dans le «Guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents» de l'INPES (www.mangerbouger.fr).

Il est également préconisé de privilégier les produits de saison, souvent de meilleure qualité gustative et nutritionnelle, et accessibles à des prix attractifs.

↳ Les sensations de faim et de satiété

Une dimension importante du développement des bonnes habitudes alimentaires de l'enfant est le respect de ses signaux de faim et de satiété. Autrement dit, le fait de savoir **quand manger et quand s'arrêter de manger**, pour respecter les **besoins de son corps**. Pour prendre conscience des signaux de faim et de satiété, il convient de bien comprendre les différents concepts.

→ En principe, **la faim** ne devrait apparaître que si le corps a besoin d'énergie, de « carburant » : nous sommes programmés pour qu'il y ait un équilibre entre les pertes d'énergie et les apports. La faim correspond donc à la sensation éprouvée par le besoin physiologique de manger ; elle est calmée par l'ingestion d'aliments.

→ **L'appétit** relève davantage d'une dimension psychologique. Il correspond à l'ensemble des sensations agréables ou neutres, à travers lesquelles se révèle le désir de consommer un aliment et d'en retirer une certaine satisfaction. Il est donc relié au plaisir de manger et est calmé par l'ingestion d'un type d'aliments spécifique.

Trucs pour reconnaître la faim

- ▶ Gargouillis dans le ventre
- ▶ Sensation de vide
- ▶ Petites crampes dans l'estomac
- ▶ Baisse d'énergie
- ▶ Difficulté à se concentrer
- ▶ Irritabilité

→ **Le rassasiement** correspond à l'arrêt de l'ingestion d'aliments, il est souvent indépendant de la quantité ingérée, il est plutôt d'ordre psychologique. La sensation de rassasiement est avant tout liée à l'impression de s'être correctement nourri, d'avoir comblé un vide. Les aliments deviennent moins savoureux et on ralentit le rythme auquel on mange. Il y a aussi des aspects mécaniques comme la distension de l'estomac.

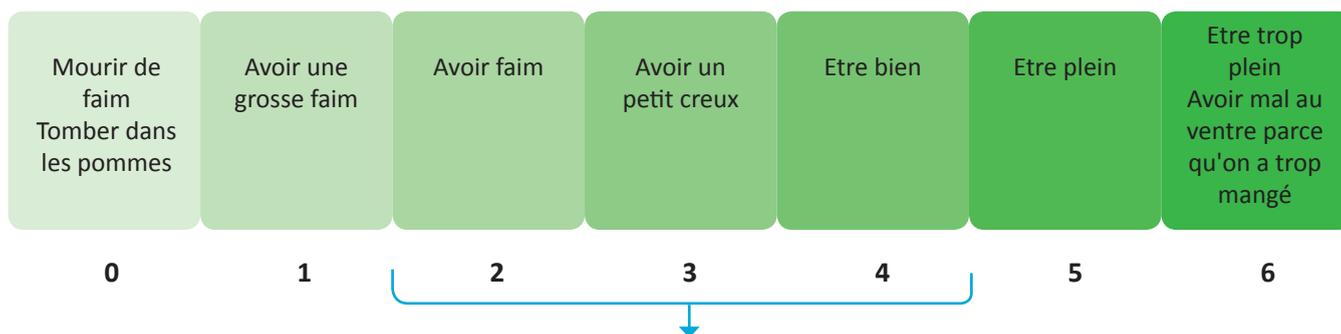
→ La **satiété** correspond à une période de non-faim et de perte de l'appétit; elle est inter prandiale (c'est-à-dire, entre les repas) et apparait lorsque le besoin physiologique de manger est comblé. C'est une sensation de bien-être, relativement neutre : une sensation de « plein » ou « trop plein » signifie qu'on a dépassé la satiété. Afin de faire durer la sensation de satiété jusqu'au repas suivant et ainsi limiter les grignotages (qui ne sont pas recommandés), les repas doivent être de bonne composition (en termes de quantité et de qualité). Il est également recommandé de respecter les rythmes des repas et de manger 4 fois par jour⁸.

Trucs pour reconnaître la satiété

- ▶ Regain d'énergie
- ▶ Les aliments deviennent moins savoureux
- ▶ Ralentissement du rythme auquel on mange
- ▶ Sensation d'avoir comblé le vide

Les **signaux de faim et de satiété**, sont donc des indices que notre corps nous envoie pour nous dire qu'il a besoin de manger ou que son besoin est comblé. **Ecouter son corps et ses signaux**, permet d'éviter les sensations extrêmes, désagréables et ainsi de réguler plus facilement son appétit pour ne pas manger au-delà de ses besoins, tout en préservant une dimension **plaisir** indispensable !

ECHELLE DE SENSATION DE LA FAIM



L'idéal est de se situer entre les sensations 2 et 4 et d'éviter les extrêmes

La question de la collation matinale...

La prise d'une collation au cours de la matinée, sous forme de lait, a été instaurée dans les écoles maternelles au lendemain de la seconde guerre mondiale afin de pallier les déficits d'apports en calcium. La composition de cette collation a évolué au cours des années vers des aliments plus sucrés et gras.

L'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments a rendu un avis défavorable sur la nécessité de poursuivre cette collation chez les enfants. En effet, la grande majorité des enfants prend un petit déjeuner, la collation matinale n'est, de ce fait, pas justifiée. Celle-ci prise souvent à une heure proche du déjeuner a un impact négatif sur l'appétit des enfants et perturbe leur rythme alimentaire, favorisant le grignotage.

8 « Nutrition : principes et conseils ». L. Chevallier. Collection Abrégés. Editions Masson. 2003

4. L'éveil sensoriel

↳ La construction du goût

Le goût est une **question culturelle** : les goûts varient selon les pays, les continents mais aussi selon les familles et les histoires familiales.

Le goût est aussi une **affaire affective**, car nos premières découvertes gustatives sont le plus souvent liées à un environnement émotionnel, qu'il soit fort positif ou négatif (souvent en lien avec les goûts de la mère).

Les goûts et dégoûts d'un enfant sont aussi conditionnés par son **environnement**. Ils peuvent être profondément modifiés par son entourage et ses groupes d'appartenance, surtout à l'adolescence.

Le goût se construit : tout au long de la vie, nous découvrons d'autres goûts, d'autres saveurs que nous apprenons à aimer.

→ L'évolution du goût chez l'enfant

Le fœtus peut se familiariser avec certaines odeurs et saveurs constitutives du répertoire alimentaire de la mère.

On observe chez tous les nouveau-nés des réflexes innés de plaisir et de déplaisir aux quatre saveurs de base. Ils se traduisent par l'acceptation du sucré, les saveurs - acide et amer - sont rejetées, le salé fait l'objet d'une réponse ambiguë. Les odeurs ne font pas l'objet d'un tel réflexe de plaisir.

A partir d'un an et demi/deux ans, environ $\frac{3}{4}$ des enfants deviennent sélectifs dans leurs choix alimentaires. On observe une attitude de refus vis-à-vis de tout produit jugé nouveau, c'est la néophobie alimentaire.

Il est démontré que les apprentissages jouent un rôle prépondérant dans la formation des goûts alimentaires ; les apprentissages les plus efficaces sont ceux qui reposent sur la familiarisation à court terme au cours de la préparation du repas ou à plus long terme par une consommation répétée.

Chez les enfants de 3 à 4 ans, l'influence des pairs est importante dans l'évolution des préférences. Les $\frac{3}{4}$ des enfants qui ont vu pendant quatre jours leurs camarades consommer un légume qu'ils rejetaient, en viennent à consommer et apprécier ce légume⁹.

→ La néophobie alimentaire¹⁰

La néophobie alimentaire est un processus normal qui commence généralement vers 2 ans et peut perdurer jusqu'à 7-10 ans. Elle se caractérise par le refus d'aliments par peur de la nouveauté. Il est néanmoins possible d'aider l'enfant à dépasser cette crainte et ainsi élargir son répertoire alimentaire. Patience et temps seront nécessaires. Le refus d'un aliment ou d'un groupe d'aliments n'est souvent que transitoire.

Sur le plan comportemental, cela se traduit par une réticence à goûter un produit nouveau, et sur le plan des affects et des émotions, par une tendance à le trouver « mauvais », dès lors que l'on accepte d'y goûter.

9. Dans « Livret d'accompagnement du Guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents, destinés aux professionnels de santé ». INPES.

10. Une conférence de N. Rigal sur la naissance du goût à Agrobiosciences, octobre 2002 : http://www.agrobiosciences.org/IMG/pdf/cahier_rigal.pdf

Des hypothèses ont été proposées pour expliquer la néophobie de l'enfant. Selon celles-ci, la néophobie serait la traduction :

- de l'opposition (phase du « non »),
- de la recherche de sécurité dans le domaine alimentaire alors qu'à l'école, les apprentissages se multiplient,
- de l'autonomie croissante de l'enfant (la capacité à se nourrir seul amène des questionnements comme « ce produit est-il bon pour moi ? »),
- de l'affirmation de soi,
- d'une prise de conscience que l'alimentation est un moyen de communication avec son entourage.

Que faire ?

- Ne pas insister et montrer que les goûts de l'enfant sont respectés.
- Eviter les conflits.
- Proposer de goûter dans le but d'expérimenter, de découvrir, de tester des saveurs nouvelles, dans l'idée de jeux autour des cinq sens, par exemple.
- Présenter régulièrement l'aliment nouveau, montrer que toute la famille en mange afin de familiariser l'enfant avec celui-ci.

➔ **L'apprentissage des goûts et dégoûts**

L'apprentissage est le facteur le plus influent dans la construction des goûts et dégoûts alimentaires. Les goûts se transforment en effet tout au long de la vie. C'est ainsi que des aliments ou boissons initialement rejetés dans l'enfance peuvent être progressivement acceptés et même particulièrement appréciés.

La familiarisation est la clé de cet apprentissage, c'est le résultat de la présentation répétée d'un aliment jusqu'à son acceptation. En pratique, il est en moyenne nécessaire de présenter un aliment sous une même forme (c'est-à-dire cuisiné de la même manière) 5 à 10 fois, pour que celui-ci finisse par être accepté. Mais il suffit de changer une seule caractéristique de l'aliment pour que celui-ci soit considéré comme différent.

Certaines conditions sont nécessaires au succès de la familiarisation : plus l'aliment nouveau peut être rapproché d'un aliment connu de l'enfant, plus la familiarisation sera facile et brève. Or les enfants sont moins capables que les adultes de ranger les aliments dans des classes, si bien que par exemple, chou-fleur persillé et chou-fleur en gratin ne sont pas considérés comme un même aliment par l'enfant. Les aliments consommés dans un contexte chaleureux et familial sont aussi plus appréciés. Le repas ne doit pas être vécu comme une contrainte, mais comme un moment de détente.

Concrètement, la préparation du repas avec l'enfant peut s'avérer particulièrement ludique. Elle permet de mettre des mots sur des sensations, on apprend ainsi à l'enfant à exprimer ce qu'il ressent en d'autres termes que « c'est bon » ou « ce n'est pas bon ». De plus, il n'est pas rare de voir un enfant manger un plat qu'il a lui-même préparé alors qu'il y était totalement réfractaire auparavant.

L'aliment que l'on veut introduire ne doit pas faire l'objet d'un dégoût trop important.

Enfin, il ne faut pas oublier l'influence prépondérante de l'imitation de l'entourage et des copains dans le processus de familiarisation. Les enfants cherchent en effet à s'intégrer en imitant leurs semblables.

Comment aider l'enfant à élargir ses goûts alimentaires ? Quelques propositions :

- ▶ Eveiller la curiosité des enfants en les emmenant au marché par exemple, en les associant à la préparation du repas.
- ▶ Cuisiner les aliments les plus proches de leur goût originel et les choisir en fonction des saisons, quand ils sont les plus savoureux.
- ▶ Présenter les aliments de manière attrayante, les légumes peuvent ainsi être présentés sous forme de purée, de gratins, en association avec les féculents (pâtes, riz, pommes de terre...).
- ▶ Eviter de forcer l'enfant à manger l'intégralité d'un plat qu'il refuse, cela pourrait augmenter son dégoût.
- ▶ Inciter l'enfant à goûter un petit peu de tout.
- ▶ Expliquer aux enfants qu'il est préférable de goûter avant d'affirmer «Je n'aime pas...» et de le répéter. En effet, on ne peut pas savoir si on aime ou non un aliment avant de l'avoir goûté plusieurs fois ! Le lui expliquer. Il peut dire « Pour l'instant, je n'apprécie pas ça, je goûte simplement ! ».
- ▶ Parler des bienfaits de l'alimentation pour la santé. Manger n'est pas seulement un plaisir, c'est aussi une nécessité et un moyen de se faire du bien.
- ▶ Raconter d'où vient tel ou tel aliment pour l'y intéresser.
- ▶ Affiner son goût : « *Regarde ces deux pommes, elles n'ont pas le même goût. Ce sont deux variétés différentes...* »*.

* Cf. « Guide nutrition des enfants et des ados pour tous les parents ». INPES. p. 8.

↳ Les 5 sens et les 4 saveurs

Généralement on associe l'alimentation et le goût à **4 saveurs fondamentales** : le sucré, le salé, l'amer et l'acide. Une cinquième saveur est parfois décrite : l'umami, une saveur retrouvée notamment dans la cuisine japonaise, qui est décrit comme un goût plaisant de bouillon ou de viande qui dure en bouche (umami signifie « savoureux » en japonais). En dehors de ces saveurs principales, tout un panel de sensations gustatives sont identifiables : goût métallique, astringent, tanique, piquant, gras, etc. Ces saveurs étant parfois complexes à identifier et à expliquer, les activités proposées dans le Petit CABAS s'articulent autour des 4 saveurs fondamentales.

Les saveurs sont perçues grâce aux papilles gustatives situées sur la langue, mais également sur les parois du pharynx ; c'est ensuite le cerveau qui analyse et décode les informations perçues. Si ces saveurs peuvent être perçues de manière universelle, il existe toutefois des sensibilités différentes entre les individus : les saveurs ne sont pas toutes perçues aux mêmes endroits sur la langue, et il existe des niveaux de perception différents pour la même saveur. Ainsi, la saveur sucrée n'est pas systématiquement perçue sur le bout de la langue et chacun possède sa propre « cartographie » sensorielle¹¹. De même, certains enfants sont fortement sensibles à la saveur amère alors que d'autres la tolèrent facilement.

11. La « carte de la langue » est aujourd'hui un concept erroné ; il a été démontré que potentiellement toutes les zones de la langue sont capable de percevoir l'ensemble des saveurs, même s'il existe des sensibilités différentes selon les personnes.

Ce seuil de perception est influencé par notre consommation : ainsi, en étant fréquemment au contact d'une saveur, on peut progressivement augmenter notre seuil de perception et apprendre à aimer un aliment jusqu'alors peu apprécié. De plus, chaque aliment a une saveur qui lui est propre et qui peut changer en fonction du mode de préparation ou de la cuisson. Le goût est également fortement lié au **contexte culturel et affectif**. C'est un mélange d'inné et d'acquis !

Il peut donc s'affiner au fil du temps si on l'exerce et qu'on multiplie les expériences gustatives !

Si les saveurs sont logiquement reliées à l'alimentation, **les autres sens** jouent également un rôle important dans la détermination des préférences, des envies et des choix de consommation.

Nous les utilisons à chaque moment de l'acte alimentaire :

- **Lors de nos choix d'achat** : nous sélectionnons la pâtisserie qui nous fait le plus envie visuellement, nous choisissons le melon le plus odorant, la pêche la plus tendre au toucher,...
- **Lorsque nous préparons le repas** : nous touchons les aliments pour les découper, les assembler, nous respirons l'odeur et nous entendons le crépitement lors de la cuisson...
- **Quand nous passons à table** : nous apprécions la disposition des mets, leurs couleurs, leur température, l'ambiance sonore de la salle ...
- et enfin **lors de la dégustation** : nous entendons les bruits en bouche, ressentons une panoplie de saveurs, de textures...

Si les 5 sens sont universels, les perceptions des sensations sont très variables d'un individu à l'autre, en fonction de la sensibilité de chacun, mais aussi de sa culture, son histoire, sa physiologie, son état de santé, etc.

→ **La vue** : grâce à ce sens, nous déterminons a priori si nous aimons ou non un produit. Nous pouvons apprécier son aspect, sa forme, son état, sa couleur, nous constatons son état de fraîcheur et de maturité.

→ **Le toucher** : dans l'acte alimentaire, les mains et la bouche (lèvres, langue) sont les zones les plus utilisées. Le toucher nous permet de connaître la température d'un aliment, sa texture, sa consistance, son stade de maturité. Il faut distinguer le toucher en main et le toucher en bouche. Le toucher en main confirme les informations pressenties par la vue, le toucher en bouche participe à l'appréciation hédonique.

→ **L'ouïe** : 2 sources de bruit sont distinguées - les bruits en bouche (ça pétille, ça croustille,) et les bruits environnementaux. Si ce sens est le moins mis en œuvre dans l'alimentation, il est toutefois impliqué dans les phases de préparation et de consommation.

→ **L'odorat** : ce sens participe grandement au processus alimentaire ; il fonctionne par association (l'odeur du café associée au petit déjeuner ou bien l'odeur de la tartiflette associée au froid et à la montagne par exemple) et fait appel au souvenir. L'odeur, ressentie de manière directe (parfum de l'aliment véhiculé par le nez) ou indirecte (arômes ressentis en bouche, grâce à la voie rétro-nasale), participe à la perception qu'on a du goût d'un aliment (jusqu'à 90% du goût ressenti est en fait issu de l'odorat). L'odorat nous permet par ailleurs de déceler si un aliment est comestible, frais, mûr, etc. Ce sens peut varier selon notre état de santé et notre physiologie.

→ **Le goût ou la gustation** : principal sens impliqué dans l'alimentation, le goût est en fait la combinaison de la saveur d'un aliment et de ses arômes. On parle parfois de la flaveur d'un aliment : ce terme désigne l'ensemble des sensations (olfactives, gustatives et tactiles) ressenties lors de la dégustation de l'aliment.

Pour détecter la saveur d'un aliment ou d'un plat, les 5 sens sont utiles !

- ▶ **Éveiller, stimuler, écouter ses sens** permet de mieux se connaître et d'appréhender les aliments sous un autre angle : celui de **la découverte, de la surprise et du plaisir**. C'est en étant attentif à ses sens et en **multipliant les expériences sensorielles** qu'on se familiarise petit à petit avec les aliments et qu'on accroît sa "palette alimentaire", facilitant une alimentation variée et diversifiée. **L'analyse sensorielle** est donc un outil utile pour prendre conscience de l'ensemble des stimulations suscitées par un aliment !
- ▶ **L'art de la cuisine est d'associer** des aliments afin d'obtenir un ensemble de saveurs agréables : par exemple saveur amère mélangée à la saveur sucrée (endives + pommes).

Pour approfondir le thème de l'éducation sensorielle, vous pouvez notamment consulter :

- le site de l'association nationale pour l'éducation au goût des jeunes (ANEGJ) :

<http://www.reseau-education-gout.org>

- ainsi que le guide pédagogique de l'outil "L'aventure sensorielle" créé par l'Ireps Pays de la Loire :

<http://www.irepspd.org/aventuresensorielle>

5. L'alimentation durable



L'alimentation durable peut être définie comme « *une alimentation qui protège la biodiversité et les écosystèmes, est acceptable culturellement, accessible, économiquement loyale et réaliste, sûre, nutritionnellement adéquate et bonne pour la santé, et qui optimise l'usage des ressources naturelles et humaines* »¹². Plus simplement, l'ADEME¹³ la définit comme « *l'ensemble des pratiques alimentaires qui visent à nourrir les femmes et les hommes en qualité et en quantité aujourd'hui et demain, dans le respect de l'environnement* »¹⁴.

L'alimentation durable est donc un des enjeux fort en matière d'écologie (limiter la surconsommation des ressources et la pollution de l'air, de l'eau, des sols, ...), mais elle concerne également des dimensions sanitaires (sécurité alimentaire, qualité nutritionnelle, santé environnementale...), éthiques (respect des écosystèmes et de la biodiversité) et socio-économiques (limiter les surcoûts liés à la transformation ou au transport des aliments, favoriser l'accès pour tous à des produits alimentaires de qualité,...).

Si le Petit CABAS n'est pas un outil spécifique de sensibilisation à l'alimentation durable, en fonction des objectifs de votre projet et dans une approche globale de l'alimentation, le sujet peut toutefois être abordé à travers les activités et les « **pensées vertes** »  proposées. Faisons le focus sur deux sujets questionnés dans l'outil : origine et choix des aliments ; gaspillage alimentaire.

↳ Origine et choix des aliments

Nous savons que **les impacts de notre alimentation sur l'environnement** proviennent principalement des étapes de production agricole et dépendent donc des modes de production et de la nature des aliments consommés. L'empreinte écologique d'un aliment varie ainsi en fonction de la provenance (local ou importé), du mode de production (intensive, raisonnée, bio, etc.), du degré de transformation, de son conditionnement (nombre et types d'emballages), ou encore de l'accessibilité pour les consommateurs (courses réalisées à pied, en transports en commun, etc.).

En outre, ces éléments sont autant de facteurs qui peuvent influencer **la qualité gustative et nutritionnelle** des produits et/ou avoir un impact sur notre santé. Par exemple :

- Avoir la possibilité d'aller faire ses courses par un mode de transport actif (à vélo, à pied...) participe à limiter sa sédentarité et entretenir sa forme physique
- Les produits utilisés pour l'agriculture intensive peuvent avoir un impact sur la santé des exploitants et des populations habitant à proximité
- Les fruits et légumes consommés de saison et rapidement après leur récolte, seront généralement de meilleure qualité gustative et posséderont davantage de vitamines qu'un produit ayant parcouru un long trajet, cultivé sous serre, ou bien étant resté plusieurs jours dans le réfrigérateur
- Les produits très transformés contiennent généralement des ingrédients à faible valeur nutritionnelle.

12. Symposium Scientifique International. « Biodiversité et régimes alimentaires durables - Unis contre la faim ». Rapport Final. FAO. 2010.

13. Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie

14. Effets économiques et sociaux d'une alimentation plus durable : état des lieux. Volet Analyse des valeurs sociales de l'alimentation. Agathe Dufour, Xavier Poux. ADEME, Le Basic, ASCA., 2017.

→ Préférer des aliments achetés en vrac ou peu emballés permet de limiter la production de déchets et le potentiel transfert de particules à risque pour la santé (en cas de contact direct avec les aliments¹⁵).

Ainsi, **mieux connaître les aliments consommés** (origine, saisonnalité, transformation éventuelle, etc.), apprendre à **décrypter les étiquettes** et privilégier les **circuits courts** ; mais également introduire **diversité et équilibre dans les repas** et comprendre l'influence du marketing, sont des pistes en faveur d'une alimentation durable sur lesquelles il est intéressant de faire réfléchir les petits, comme les grands !

↳ Gaspillage alimentaire

Le gaspillage alimentaire correspond à « *toute nourriture destinée à la consommation humaine qui, à une étape de la chaîne alimentaire, est perdue, jetée, dégradée* ». Tout déchet alimentaire n'est donc pas considéré comme du gaspillage alimentaire : les déchets inévitables (coquille d'œuf ou peau de banane par exemple) ou potentiellement évitables (croustes de fromage, fanes de carotte...) ne sont donc pas pris en compte dans les calculs. Le gaspillage concerne uniquement **les déchets évitables**, ceux qui auraient pu être consommés (restes de plats ; de pain...) ¹⁶.

Le gaspillage alimentaire s'observe **à tous les stades de la chaîne alimentaire et concerne tous les acteurs** : producteurs, transformateurs, distributeurs, restaurateurs, transporteurs... sans oublier le consommateur, même s'il n'a pas toujours l'impression de gaspiller. En France, l'objectif fixé par tous ces acteurs et les pouvoirs publics est de réduire de 50% le gaspillage sur l'ensemble de la chaîne alimentaire avant 2025.

→ Le gaspillage alimentaire en restauration collective¹⁷ :

En restauration collective, le gaspillage alimentaire représente un coût environnemental (utilisation de matières premières, d'eau, d'énergie et émission de gaz à effet de serre « pour rien », voire surconsommation liée au traitement des déchets), mais également économique ! D'après une étude réalisée en 2016, en moyenne cela représente une perte de 0,27€/repas¹⁸. En moyenne dans un restaurant scolaire d'une école élémentaire, le gaspillage alimentaire représente 120g par personne et par repas.

Apprendre à écouter ses sensations corporelles (faim et satiété) et à se servir les justes quantités est une première étape dans la sensibilisation des enfants au sujet du gaspillage alimentaire...

Pensez-y lors de vos activités !

15. Avis de l'Anses relatif à la migration des composés d'huiles minérales dans les denrées alimentaires à partir des emballages en papiers et cartons recyclés. Saisine n° 2015-SA-0070. ANSES. Mars 2017

16. Pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire, piloté par le ministère de l'Agriculture, juin 2013.

17. Réduire le gaspillage alimentaire en restauration collective. ADEME. 2017

18. Approche du coût complet des pertes et gaspillage alimentaire en restauration collective - Synthèse. ADEME. Juillet 2016.

Il peut se situer à différents niveaux :

- **lors des achats** : surestimation des quantités achetées, erreur de stockage
- **en cuisine** : surestimation des quantités cuisinées, menu inadapté, surplus non réutilisés,
- **lors du service** : portions non adaptées à l'appétit, manque d'accompagnement des convives,
- **lors de la consommation** : cadre peu propice au plaisir de manger, plats non appréciés des consommateurs...

La loi du 17 août 2015 relative à la transition énergétique prévoit la mise en place d'une démarche de lutte contre le gaspillage alimentaire au sein des services de restauration collective dont l'Etat, les établissements publics ou les collectivités territoriales assurent la gestion¹⁹. Cette démarche peut-être l'occasion de réaliser un **travail éducatif avec les enfants**, pour :

- **évaluer** le gaspillage (quantité, produits concernés, ...)
- identifier **les causes**
- proposer des **actions** et accompagner leur mise en place

De plus, la loi du 11 février 2016 prévoit l'information et l'éducation à la lutte contre le gaspillage alimentaire dans les écoles²⁰.

Pour approfondir le thème du gaspillage alimentaire en restauration collective, consultez les outils disponibles sur les sites du ministère de la Transition écologique et solidaire²¹, de l'ADEME, et du portail de la restauration collective bio, locale et de qualité en Nouvelle-Aquitaine²².

6. L'aliment : un produit de consommation

Peu influents durant la petite enfance, certains facteurs vont peu à peu affecter les comportements nutritionnels du futur consommateur : la présentation, la valorisation des aliments et l'information présente sur les emballages notamment.

Apprendre à décrypter les emballages, les étiquetages des denrées et les processus marketing permet également aux enfants les plus âgés²³ de mieux connaître les aliments que nous consommons et de comprendre nos choix de consommation. Il est ainsi utile de distinguer les mentions devant figurer obligatoirement sur un produit pour le suivi qualité et l'information au consommateur, des éléments facultatifs à vocation commerciale.

↳ L'étiquetage des denrées alimentaires

Selon la Commission européenne, l'étiquetage est l'ensemble des « *mentions, indications, marques de fabrique ou de commerce, images ou signes se rapportant à une denrée alimentaire et figurant sur tout emballage, document, écriteau, étiquette, bague ou collerette accompagnant ou se référant à cette denrée alimentaire* »²⁴. Parmi ces éléments, certains correspondent à des informations nutritionnelles

19. Loi n° 2015-992 du 17 août 2015 relative à la transition énergétique pour la croissance verte.

20. Loi n° 2016-138 du 11 février 2016 relative à la lutte contre le gaspillage alimentaire

21. <https://www.ecologique-solidaire.gouv.fr/gaspillage-alimentaire-0>

22. <https://www.restaurationcollectivena.fr/>

23. en capacité de développer une analyse critique

24. Directive 2000/13/CE, relative au rapprochement des législations des États membres concernant l'étiquetage et la présentation des denrées alimentaires ainsi que la publicité faite à leur égard, 20 mars 2000

ou encore des données relatives à **l'hygiène et la sécurité alimentaire** ; mais l'on trouve également des éléments **marketing**. L'étiquetage a ainsi pour but **d'assurer la traçabilité** du produit et **d'informer correctement le consommateur** au sujet de celui-ci, mais également de **valoriser le produit**.

Plusieurs mentions doivent **obligatoirement** figurer sur l'emballage²⁵:

→ **Dénomination de vente** : ce terme est réglementé par la législation en vigueur. Il est indépendant du nom de la marque ou d'un nom fantaisie, pouvant également apparaître sur l'emballage. Exemples : « biscuits à la noix de coco », « crème dessert au chocolat », « yaourt nature ».

→ **Liste des ingrédients** : l'ordre d'énumération des ingrédients se fait selon la quantité présente dans le produit : le premier ingrédient cité est celui qui est majoritairement présent.

De plus, les possibilités de contamination par des allergènes (fabrication de deux produits en parallèle dans le même lieu) doivent être obligatoirement mentionnées, dans le cas où la présence de ces allergènes ne peut être maîtrisée : gluten, crustacées, œuf, poisson, arachide, soja, lait et fruits à coque, céleri, moutarde, graine de sésame, lupin, mollusques, sulfites.

→ **Quantité de certains ingrédients** : elle doit obligatoirement figurer si la présence d'un ou plusieurs ingrédients a été mise en valeur sur le produit par une allégation, une image ou une représentation graphique.

→ **Quantité nette et numéro du lot de fabrication** pour les denrées préemballées.

→ **Etat physique du produit** pour les denrées non préemballées : par exemple « décongelé ».

→ **DLC ou DMM** :

- La DLC désigne la Date limite de consommation. Elle est obligatoire pour les produits fortement périssables conservés au frais (viandes, lait frais, œufs frais, etc.) et doit être précédée de la mention « à consommer jusqu'au ... ».

- La DMM (anciennement DLUO) désigne la Date de durabilité minimale. Elle concerne les produits à faible risque microbien, qui ont des durées plus longues de conservation (conserves, produits lyophilisés, etc.) et doit être annoncée par la mention « à consommer de préférence avant... ». Une fois la date passée, la denrée ne présente pas de danger pour la santé humaine, mais le produit aura peut-être perdu ses qualités gustatives. Dans les deux cas, les citations doivent être suivies soit de la date elle-même, soit d'une indication de l'endroit où trouver la date sur l'emballage.

→ **Conditions particulières de conservation et d'utilisation.**

→ **Nom ou raison sociale** et adresse du fabricant ou du conditionneur.

→ **Lieu d'origine ou provenance** : souvent écrite en toutes lettres sur l'emballage, la provenance peut toutefois être indiquée par un code barre composé de 13 chiffres (300 à 379 correspond à un produit fabriqué en France).

→ **Mode d'emploi** : doit être présent au cas où son omission ne permettrait pas de faire un usage approprié de la denrée alimentaire.

→ Mention du **titre d'alcoolémie** : pour les boissons titrant plus de 1,2 % d'alcool en volume.

→ Depuis décembre 2016, **la déclaration nutritionnelle** : un tableau indiquant les valeurs nutritionnelles pour 100g ou 100 mL de denrée alimentaire. Ces valeurs peuvent être exprimées par portion ou en % des Repères Nutritionnels Journaliers (RNJ). L'objectif est pour le consommateur de pouvoir comparer les produits alimentaires entre eux.

.....
25. Règlement n°1169/2011 du Parlement européen du 25 octobre 2011 et Décret n°2014-1489 du 11 décembre 2014, concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires

↳ Les allégations

« Une allégation est un message, figurant sur certains emballages alimentaires ou accompagnant le produit (publicité, site internet), qui fait état des propriétés sanitaires et/ou nutritionnelles des aliments ou de leurs composants.²⁶»

D'un point de vue réglementaire :

→ Une allégation est dite « nutritionnelle » quand elle fait référence à la **teneur d'un nutriment** dans un aliment. Elle indique par exemple "riche en calcium" ou "représente 30 % des apports journaliers recommandés en vitamine C".

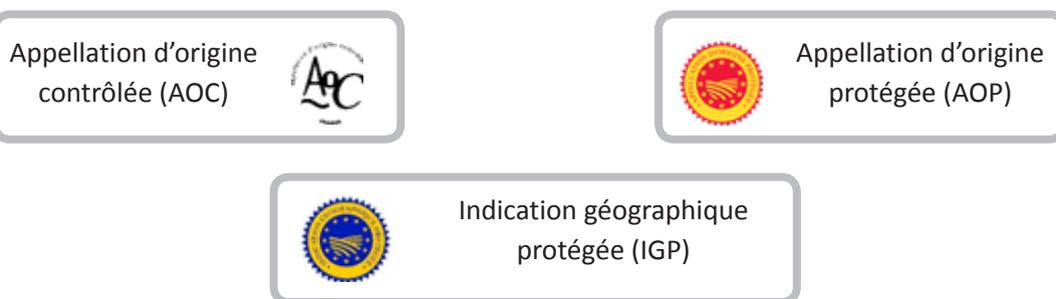
→ Une allégation est dite « de santé » quand elle met en exergue un **lien entre un nutriment ou un aliment et l'état de santé**. Une allégation de santé peut revendiquer la diminution d'un facteur de risque (ex : "les omégas 3 réduisent les risques cardio-vasculaires") ou celle d'un risque de maladie, mais elle ne peut pas comporter de mention thérapeutique indiquant que tel nutriment prévient une pathologie ou la guérit (ex : "*le calcium prévient l'ostéoporose*").

Les allégations font l'objet d'un **cadre harmonisé à l'échelle européenne**²⁷. Les allégations nutritionnelles autorisées sont inscrites à l'annexe du règlement. Depuis 2007 et l'entrée en vigueur de ce texte, c'est l'EFSA²⁸ qui est chargée d'évaluer les allégations de santé a priori, c'est-à-dire avant la mise sur le marché, et c'est la Commission européenne qui établit le registre d'allégations autorisées.

↳ Les signes officiels de la qualité^{29 30}

En France et en Europe, la qualité minimale d'un produit est définie par différents textes réglementaires. En outre, des logos officiels permettent de reconnaître des produits alimentaires qui bénéficient d'un signe officiel de qualité et d'origine. Ces signes, gérés en France par les ministères chargés de l'agriculture et de la consommation et par l'INAO³¹, garantissent aux consommateurs qu'ils acquièrent des produits répondant à des caractéristiques particulières prédéfinies (par exemple, la manière dont a été élevé un poulet).

→ Garantie de l'origine



26. Les allégations – Définition, cadre réglementaire et rôle de l'Anses. Site de l'Anses. Mis à jour le 10/12/2012.

27. Règlement 1924/2006 de la Commission européenne

28. Autorité européenne de sécurité des aliments

29. Cf. « Signes officiels de la qualité des produits alimentaires ». Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes. Juillet 2018.

30. cf. Article en ligne « Les signes officiels de la qualité et de l'origine, les seuls garantis par l'État ». Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation. Février 2018.

31. Institut national de l'origine et de la qualité

→ **Garantie d'une recette traditionnelle**

Spécialité traditionnelle garantie (STG)



→ **Garantie du respect de l'environnement et du bien-être animal**

Agriculture biologique



→ **Garantie de la qualité supérieure**

Le Label rouge



Pour en savoir plus sur les signes officiels de la qualité, vous pouvez consulter les sites du ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation, et de l'INAO.

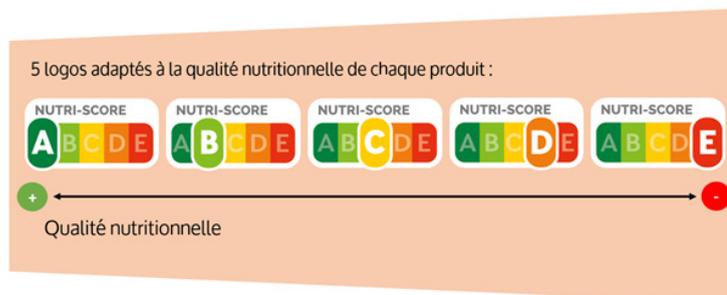
↳ **Le Nutri-Score^{®32}**

Le Nutri-Score est un nouvel outil lancé en 2017 par Santé publique France dans le cadre du PNNS, afin de rendre plus lisible et compréhensible l'étiquetage nutritionnel.

Grâce à une lettre et à une couleur, le logo Nutri-Score informe les consommateurs sur la qualité nutritionnelle d'un produit. Chaque produit est ainsi positionné sur une échelle à 5 niveaux allant :

- du produit le plus favorable sur le plan nutritionnel (classé A)
- au produit le moins favorable sur le plan nutritionnel (classé E)

La catégorie à laquelle appartient l'aliment est mise en exergue sur le logo par une lettre plus grande.



À quelques exceptions près (herbes aromatiques, thés, cafés, levures, etc.), tous les produits transformés et les boissons sont concernés par le Nutri-Score. Les produits non transformés comme les fruits et légumes frais ou le poisson frais ne sont pas concernés, de même que les boissons alcoolisées.

Le Nutri-Score permet au consommateur de choisir entre plusieurs produits d'un même rayon et de comparer un même produit de différentes marques. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, il est recommandé de choisir le produit qui présente le meilleur score dans un même rayon ou parmi différentes marques. Et de ne consommer qu'occasionnellement et en petite quantité les aliments D et E.

Toutefois, l'application du Nutri-Score est facultative, elle repose sur le volontariat des entreprises de l'agroalimentaire et des distributeurs.

32. Issu de l'article « Le Nutri-Score : l'information nutritionnelle en un coup d'œil » sur mangerbouger.fr

7. L'activité physique³³

↳ Définition

Activité Physique

On appelle activité physique, tous les mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles, et qui entraînent une **dépense énergétique supérieure à celle du repos**.

Sport

Le sport est une activité physique où les participants adhèrent à **un ensemble commun de règles et où un objectif de performance** est défini (par exemple : sports collectifs, gymnastique, gymnastique aquatique, course à pied, marche nordique, cyclisme, ski de fond, aviron, natation).

Les activités physiques regroupent donc à la fois :

- **les déplacements actifs** (marche, vélo, trottinette, ski, parapente...),
- **les activités de la vie quotidienne** réalisées dans le cadre du travail mais aussi les activités domestiques (faire les courses, bricoler, jardiner, monter des escaliers...),
- **les loisirs**, associés à la notion de plaisir et qui correspondent aussi aux activités pratiquées sans encadrement,
- **le sport** qui est associé à une pratique organisée, cadrée voir réglementée (dans le cadre d'une association ou d'un club sportif par exemple).

↳ Pourquoi promouvoir une activité physique régulière ?

En France et dans la majorité des pays industrialisés, les évolutions de notre mode de vie s'accompagnent d'une **baisse générale du niveau d'activité physique**. Les enfants, au même titre que les adultes, sont touchés par cette problématique qui s'explique principalement par un changement des conditions de vie (utilisation des transports motorisés, des ascenseurs...) et par l'augmentation d'activités de loisirs physiquement passives (télévision, jeux vidéo...).

Pourtant, de nombreuses études ont montré qu'une activité physique régulière est essentielle pour l'équilibre de la balance énergétique³⁴, elle protège la santé et permet d'être en forme. Pratiquée quotidiennement, et tout au long de la vie, elle procure de nombreux bienfaits :

- **Santé physique** : amélioration ou maintien de la condition physique (tonus, force, souplesse, équilibre, coordination et endurance), effets bénéfiques sur les systèmes cardiovasculaire, respiratoire et immunitaire, diminution des risques de développement de nombreuses maladies (hypertension, diabète, certains cancers...), lutte contre la fonte musculaire et l'ostéoporose...

.....
33. Etat des connaissances - Synthèse pour les professionnels des recommandations de l'Anses de février 2016 sur l'activité physique et la sédentarité – Actualisation des repères du PNNS. Santé Publique France. Août 2017

34. Guide nutrition des enfants et des ados pour tous les parents. INPES.

→ **Santé mentale** : diminution de l'anxiété et du stress et aide à se relaxer et être plus détendu. Amélioration de l'estime et de la confiance en soi. De manière générale, l'activité physique permet une meilleure oxygénation et irrigation du cerveau et la sécrétion de la dopamine (hormone du plaisir) et d'endorphine (améliorant la qualité du sommeil), le tout ayant un effet direct sur le bien-être.

→ **Santé sociale** : les activités physiques peuvent se pratiquer seul ou à plusieurs et agissent sur le maintien de l'autonomie, permettent de faire des rencontres, des découvertes, des projets, etc.

L'activité physique permet de renforcer ses capacités physiques et d'améliorer sa santé, mais elle participe également au développement de la motricité, à la socialisation, et favorise la confiance en soi !

↳ Actif ou sédentaire ?

Il est important de différencier la sédentarité de l'inactivité physique : pour cela, Santé publique France pose les définitions suivantes :

La sédentarité

Elle correspond aux **situations passées en position assise ou allongée** (en dehors de la période de sommeil et de repas), **dans lesquelles les mouvements du corps sont réduits à leur minimum** : regarder la télévision, travailler à son bureau, sur un ordinateur, jouer aux jeux vidéo, lire, téléphoner, être passager dans un véhicule...

L'inactivité physique

Elle est définie par un **niveau d'activité physique inférieur aux recommandations**. Les enfants et les adolescents, seront donc considérés comme « inactifs » s'ils pratiquent moins de 60 minutes d'activité physique par jour, d'intensité modérée et élevée.

En résumé, un moment ou une situation peut être qualifié de "sédentaire" mais lorsque l'on parle d'un mode de vie, on dit qu'il est "actif" ou "inactif" au regard d'une période (journée, semaine, mois...).

↳ Les recommandations

Il ne s'agit pas de devenir un athlète mais bien de promouvoir un ensemble de petits réflexes au quotidien car ce n'est pas tant l'intensité qui va compter mais plutôt la régularité. Au-delà d'une activité sportive en club, grimper, courir, sauter, faire de la balançoire mais aussi aider à porter les courses ou mettre la table sont des activités toutes simples qui vont permettre aux enfants de bouger et de se défouler et qui, à raison d'**une demi-heure à une heure** par jour, apporteront des bénéfices incontestables à leur santé. De plus, la notion de **plaisir** est importante pour la pratique d'une activité physique régulière.

Les recommandations définies pour les enfants et adolescents de 6 à 17 ans en matière d'activité physique et de sédentarité sont les suivantes^{35 36}:

→ **Pratiquer au moins 1 heure par jour d'activité physique d'intensité modérée et élevée**

- Encourager l'activité sous toutes ses formes : marche, vélo, rollers, jeux d'extérieur, sport...

Tous les 2 jours, ce temps d'activité physique doit intégrer :

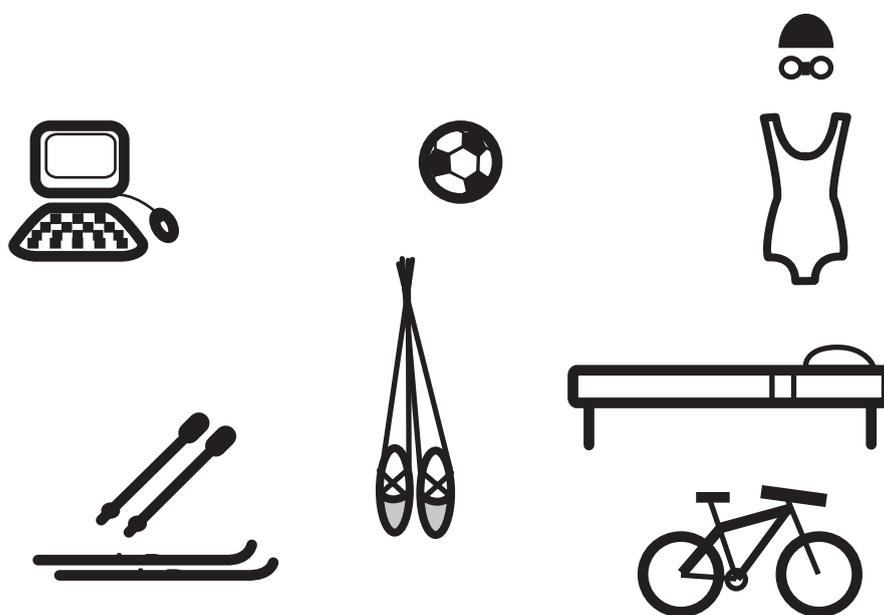
- Au moins 20 min d'activité physique d'intensité élevée
- Des activités variées qui renforcent les muscles, les os et améliorent la souplesse (saut à la corde, saut à l'élastique, jeu de ballon, etc.)

→ **Limiter la sédentarité**

- Limiter au maximum les activités en position assise ou immobile (télévision, consoles de jeux ou ordinateur...)
- Ne pas dépasser 2 heures consécutives en position assise ou semi-allongée (hors temps de sommeil et de repas)
- Se lever et réaliser quelques minutes de mouvements après plus de 2 heures de sédentarité.

→ **Limiter le temps d'écran**

Limiter le temps de loisir passé devant un écran à 2 heures par jour.



35. Etat des connaissances - Synthèse pour les professionnels des recommandations de l'Anses de février 2016 sur l'activité physique et la sédentarité – Actualisation des repères du PNNS. Santé Publique France. Août 2017.

36. Actualisation des repères du PNNS. Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité. Avis de l'Anses - Rapport d'expertise collective. ANSES. 2016

En outre, l'implication des parents est considérée comme primordiale pour stimuler l'activité physique de l'enfant de 6 à 11 ans et toute occasion peut être saisie ou proposée.

QUELQUES EQUIVALENCES³⁷

Intensité	Exemples d'activités	Durée
Faible	<ul style="list-style-type: none"> - Marche lente : se balader, promener le chien - Participation aux tâches ménagères (porter les courses, ranger sa chambre, balayer...) - Bowling, frisbee, tennis de table (hors compétition) 	45mn
Modérée	<ul style="list-style-type: none"> - Marche rapide (6km/h) - Jardinage léger, port de quelques kilos - Danse, yoga - Vélo, natation de loisir, rollers, patinage, ski alpin 	30 mn
Elevée	<ul style="list-style-type: none"> - Marche en côte, randonnée en moyenne montagne - Jogging (10km/h), saut à la corde, football, basket-ball et la plupart des jeux de ballon collectifs, sports de combat, tennis 	20 mn

↳ Activité physique et alimentation

Aucun apport alimentaire spécifique n'est requis pour la pratique régulière d'activités physiques. Une **alimentation variée et équilibrée**, basée sur les repères de consommation présentés dans la partie « rythmes alimentaires », répond parfaitement aux besoins des enfants actifs.

En revanche, **l'aspect quantitatif** varie en fonction du degré d'activité physique régulièrement pratiquée (type de sport, intensité, fréquence, durée) : un enfant sédentaire aura des besoins inférieurs à un enfant plus actif ! Mais les besoins (et donc l'appétit) peuvent aussi varier d'un jour à l'autre (selon l'importance de l'activité physique journalière) et d'un enfant à l'autre (2 enfants du même âge, de même corpulence et pratiquant des activités similaires n'auront pas forcément des besoins identiques).

Quelle que soit la pratique, une **bonne hydratation** est indispensable avant, pendant et après l'effort (l'eau est la seule boisson recommandée).

Seuls les enfants pratiquant une activité sportive intensive pourront avoir des besoins alimentaires spécifiques : notamment un apport suffisant en glucides complexes en amont d'un effort prolongé (féculents : pâtes, riz, etc.) et la consommation d'aliments digestes avant les compétitions (yaourts, compotes...).

Aborder l'activité physique en complément d'une approche basée sur l'alimentation prend tout son sens.

L'alimentation et l'activité physique constituent des facteurs de bien-être indissociables.

.....
37. Cf. l'outil « Fourchettes et baskets ». INPES

ANNEXES



Hygiène et sécurité alimentaire



Objectif de la fiche

Fournir les conseils essentiels en matière d'hygiène et de sécurité alimentaire dans le cadre d'animation d'ateliers de dégustation.

L'atelier dégustation est un espace pour transmettre aux enfants des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être en matière d'hygiène.

L'animateur doit veiller au respect des règles d'hygiène suivantes :

- ➔ Les enfants et les encadrants se lavent les mains avec de l'eau et du savon au début de l'atelier
- ➔ L'atelier doit avoir lieu dans un espace propre, sur des tables propres avec l'utilisation d'ustensiles prévus à cet effet (couverts, gobelets...)
- ➔ Eviter d'éternuer, de tousser au-dessus des aliments
- ➔ Laver les fruits et légumes, les éplucher
- ➔ Jeter les ustensiles jetables et nettoyer le matériel à la fin de l'atelier

L'animateur est également garant de la sécurité des enfants lors de l'activité :

➔ **La sécurité physique** : c'est le fait de proposer aux enfants un environnement adapté, dans lequel ils peuvent évoluer sans se mettre en danger. Cela passe par :

- La prise en compte, après **vérification, des allergies et intolérances alimentaires** : éviter la dégustation de certains aliments (arachides et produits à base d'arachides, œufs, fruits à coque..). Si cela n'a pas été fait, demander aux parents de remplir une fiche d'identification des allergies et intolérances alimentaires.
- L'accompagnement lors de **l'utilisation de couteaux** : énoncer des règles de sécurité simples (pas de gestes brusques, lames vers le bas en cas de déplacement dans la pièce...). Privilégier l'utilisation d'ustensiles adaptés à l'âge du public.
- La consommation de produits à **DLC** (Date Limite de Consommation) éloignée
- Le respect de la **chaîne du froid** : utiliser des sacs isothermes lors du transport de produits frais ou surgelés. Limiter le temps d'exposition de ces produits à température ambiante.

➔ **La sécurité affective** : tout aussi importante que la sécurité physique, il s'agit de proposer aux enfants un environnement psychologique stable et serein, dans lequel il pourra s'épanouir. La sécurité affective est intimement liée au sentiment de confiance que l'enfant peut avoir envers l'adulte, lui-même et son environnement.

Dans le cadre d'un atelier de dégustation cela est possible grâce à l'adoption par l'adulte d'une posture bienveillante et respectueuse du libre choix de participation de l'enfant. En effet, pour certains les dégustations peuvent être angoissantes ou mal vécues.

Exemple de conducteur de séance

TITRE DU PROJET

Date :

Durée :

Etablissement :

Public :

Thème :

Atelier :

Intervenants :

Participants (nb) :

Titre :

Objectif général :

Objectifs spécifiques :

Les grandes étapes :

Références/ outils :

Matériel :

ETAPES	ACTIVITE	DUREE
Accueil et présentations __ h à __ h	Bonjour ! Présentation des animateurs Présentation du projet : - Ce qu'ils en savent, ce qu'ils imaginent - Concrètement ce que nous allons faire : faire des activités, des jeux, des échanges... autour du thème de Présentation du support personnel Avoir en mémoire ce qu'on a fait, pour s'exprimer et pour partager avec les parents	5' à 10'
Présentation des enfants (Rituel de démarrage) __ h à __ h	Objectif : se présenter rapidement au sein du groupe Déroulement : Consigne : « Afin de se présenter, je vous propose un petit jeu rapide ou tout le monde va participer... »	5'
Mise en place du cadre __ h à __ h	Objectif : Instaurer un cadre rassurant Déroulement : - En amont, l'animateur aura défini les règles qu'il estime indispensables pour le bon fonctionnement du groupe. - L'animateur demande aux enfants « De quoi a-t-on besoin pour que les séances ensemble se passent bien ? Que tout le monde soit à l'aise ? » En fonction de l'âge des enfants l'animateur peut proposer des pistes d'entrée. - Au fur et à mesure des propositions des enfants, les noter sur une grande feuille. - L'animateur ajoute ses "règles indispensables" si elles n'ont pas été citées. - Demander aux enfants "D'après vous, que se passe-t-il si une règle n'est pas respectée"? Rappeler le droit à l'erreur (on apprend de ses erreurs) et le rôle de l'animateur en tant que garant du cadre. - A la fin, l'animateur s'engage à respecter les règles en signant la feuille et demande à chacun de venir signer à son tour. Le panneau des règles sera ressorti à chaque début de séance.	10'
	Pistes de contenus : Règles et portes d'entrée Respect des autres <ul style="list-style-type: none"> - Utiliser le « je », éviter de parler pour les autres, d'un autre, - Écouter les autres, - Se montrer respectueux envers les autres, - Etre tolérant avec les autres, - Ne pas juger Respect de soi <ul style="list-style-type: none"> - Avoir le droit de se taire (le "joker") - Avoir le droit à l'erreur. Participation <ul style="list-style-type: none"> - Besoin de s'exprimer, d'échanger 	

ETAPES	ACTIVITE	DUREE
--------	----------	-------

Si les règles ne sont pas respectées:

- rappel de la règle
- perte du droit de participer
- prendre un temps à l'écart pour réfléchir
- trouver une idée pour réparer son erreur (s'excuser, ...)

Activité 1: _ _ _ _

_ _ h à _ _ h

Objectif :

-
-
-

Déroulement :

30'

Prise de conscience : recueillir le ressenti des enfants, ont-ils aimé l'activité, était-ce facile ou difficile, ce qu'ils ont appris)

Élargissement/synthèse :

Activité 2: _ _ _ _

_ _ h à _ _ h

Objectif :

-
-

Déroulement :

X'

Prise de conscience :

Élargissement/synthèse :

Conclusion de la séance -
Rituel de fin

_ _ h à _ _ h

Objectif :

Proposer un temps calme aux enfants pour "sortir" de l'activité : temps personnel d'appropriation ou temps collectif d'échanges.

Dans la mesure du possible proposer une activité en lien avec le thème de l'atelier.

10'

Exemple de rituel :

- Noter sur leur carnet plaisir, les 3 mots qui leur semblent les plus importants parmi ceux qui ont été cités
- A tour de rôle, chacun cite son _ _ _ _ (dessert, moment de la journée, loisir...) préféré
- A tour de rôle chacun cite un "petit bonheur" (Cf. livre "les petits riens qui font du bien)
- Lecture d'une petite histoire ou d'un poème sur le thème
- Chanson sur le thème
- ...

Recueil du ressenti des
enfants

_ _ h à _ _ h

Objectif : évaluation de la séance par les enfants

Déroulement : chaque enfant se positionne pour dire s'il a apprécié la séance, moyennement apprécié la séance ou pas du tout apprécié la séance.

Demander à quelques enfants d'expliquer la raison de leur choix.

5'

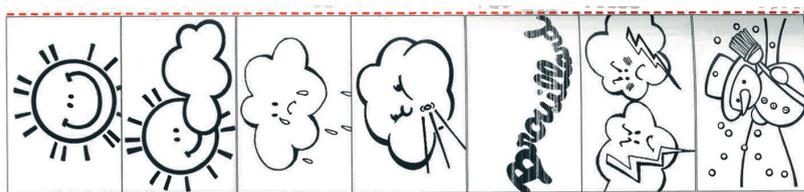
Evaluation brève de fin de séance

pour recueillir le ressenti des enfants

Météo de l'humeur

L'animateur aura au préalable imprimé ou dessiné les 4 images de la météo : grand soleil/ soleil nuageux/pluie/orage. Chaque enfant exprime son état d'esprit du moment en choisissant une image de la météo de l'humeur. S'il le souhaite, l'enfant peut expliquer son choix.

(Cf. l'outil Graine de Médiateur II, Université de paix <https://www.universitedepaix.org/ressources/boite-a-outils>)



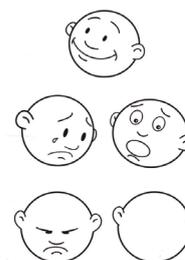
©Université de Paix asbl

Le thermomètre

L'animateur dessine un thermomètre au tableau gradué de 0 à 10.

Chaque enfant est invité à exprimer son humeur du moment en se situant sur le thermomètre (0= ça ne va pas du tout; 10= je vais parfaitement bien)

(Cf. l'outil Graine de Médiateur II, Université de paix).



©Université de Paix asbl

Les cartons de couleurs

Chaque enfant possède 3 cartons de 3 couleurs différentes (un vert/un jaune/un rouge). A la fin de la séance, les enfants choisissent individuellement une couleur pour exprimer leur ressenti sur la séance; tout le monde lève son carton en même temps. L'animateur interroge les enfants sur la raison de leur choix (ce qui leur a plu/ ce qui leur a déplu/ ce qu'on pourrait améliorer).

Les smileys

Même principe que les cartons couleurs mais avec 3 smileys (sourire/neutre/mécontent)



Une chose que j'ai appréciée / une chose que je n'ai pas appréciée

Sur un document mémoire, chaque enfant note une chose qu'il a appréciée, une chose qu'il n'a pas appréciée, une chose qu'il a retenue, ...

Un mot

La séance se termine par un tour de table: chaque enfant dit UN mot pour exprimer son ressenti vis-à-vis de l'intervention.

**J'AIME MANGER !
BOUGER !**
Programme Nutrition des Jeunes Néo-Aquitains

 **ireps**
Nouvelle-Aquitaine
Vers la santé pour tous

Ce guide fait partie de la mallette pédagogique du Petit CABAS 2.0
réalisée dans le cadre du projet «J'aime manger bouger».
© Ireps Nouvelle-Aquitaine, 2018

 www.IrepsNouvelleAquitaine.org