

STRATÉGIE. Plutôt que de lutter contre l'obésité infantile par des discours moralisateurs ou culpabilisants, certaines villes préfèrent proposer des repas équilibrés et savoureux. Un travail mené en collaboration avec le personnel de cuisine, les diététiciens et les animateurs.

Des repas goûteux pour apprendre à bien manger



A Ruffec en Charente, l'éducation à une alimentation équilibrée commence au jardin avec la découverte des légumes... et se termine en travaux pratiques en classe.



Dans le Doubs, la SRC Château d'Alzot fait aimer bien manger avec plaisir et le goût de produits riches en fruits et légumes frais.

LES CLÉS DU SUCCÈS

- Proposer des repas équilibrés
- Faire découvrir des produits et des saveurs
- Cuisiner des produits de qualité
- Former les personnels de restauration, animation et ATSEM
- Impliquer les équipes

L'obésité infantile est devenue un problème de santé publique. Les initiatives et les messages nutritionnels destinés à lutter contre ce phénomène, qualifié d'épidémie, se sont multipliés. Sans parvenir à réduire le nombre d'enfants en surpoids. Selon l'AFSSA¹, « les études montrent que les enfants qui fréquentent le plus la cantine s'intéressent peu à l'alimentation. Il est donc nécessaire de leur expliquer pourquoi une alimentation équilibrée est déterminante pour leur santé ».

Parallèlement au courant qui préconise des programmes de lutte contre l'obésité infantile, il existe des professionnels de la restauration et des diététiciens qui préfèrent miser sur une restauration de qualité, élaborée avec des produits ayant du goût, intéressants nutrition-

nellement et bien cuisinés par du personnel formé. Dans la communauté de communes de Ruffec (16)², Elisabeth Schom, animatrice nutrition, a proposé en septembre 2005 un projet d'actions à mener sur plusieurs années. « Actuellement, je travaille sur le rôle éducatif du repas, commente-t-elle. Outre les recommandations nutritionnelles que nous appliquons, il est important d'impliquer le personnel de restauration et d'animation dans le temps du repas car il a un rôle éducatif à jouer. » Les animations thématiques sont toujours accompagnées d'actions. Ainsi, pour les légumes, outre une intervention en classe, la visite d'un jardin ou d'un producteur local est prévue. L'objectif est de faire découvrir et goûter les produits aux enfants, grâce à des recettes originales réalisées en collaboration avec l'équipe de restauration. La priorité est donnée à une bonne alimentation – autrement dit à des ingrédients gustativement et nutritionnellement qualitatifs. Une fois par semaine, le pain est confectionné avec de la farine T 80. Des actions ponctuelles de sensibilisation sont

également menées dans les garderies et les écoles. Pour le goûter et les sorties à la piscine, une distribution de pain et de fruits a été organisée. Depuis, les parents semblent s'inspirer de la formule goûter fournie par la Ville, délaissant des produits moins intéressants nutritionnellement.

50 % BIO

« Depuis septembre, la moitié de nos approvisionnements sont bio, j'avais quelques inquiétudes, car cela signifie davantage de travail pour l'équipe de restauration, plus de temps pour éplucher les pommes de terre, plus petites, plus de temps pour nettoyer les radis terreux », explique la diététicienne. En fait, l'équipe a très bien compris l'intérêt de travailler ces produits et a constaté, ravie, le retour d'assiettes vides dans les restaurants scolaires. Ce qui signifie la satisfaction des enfants et la reconnaissance de leur mission.

Dans le Doubs, Valentine Caput, diététicienne libérale intervient pour la société de restauration collective régionale Château d'U-

zel, qui souhaitait bénéficier d'un regard extérieur et critique. Aujourd'hui, la SRC fournit 3 800 repas à 80 communes et associations. Depuis l'arrivée de Valentine Caput, le service restauration a mis l'accent sur les saveurs, les fiches recettes et l'équilibre alimentaire. Un travail mené en étroite collaboration avec le personnel de la cuisine.

Bien nourrir les enfants est un travail collectif et quotidien. Pas question d'écarter systématiquement certains aliments réputés pour être détestés par les jeunes convives. L'idée est de comprendre pourquoi ils sont délaissés et de les présenter autrement. C'est ce que l'équipe a réussi. « Il y a quelques années, les enfants refusaient les fruits. Depuis que notre fournisseur nous propose des fruits de saison et de qualité, plus aucun fruit n'est jeté », raconte la diététicienne. Le fait d'avoir une légumerie nous permet de travailler des produits frais et de saison. » Le plaisir des enfants et des gourmands n'est bien entendu pas écarté. Dans un plan alimentaire, les desserts ont aussi leur place. La société confectionne



...Marie-Line Huc, diététicienne nutritionniste du Club expert nutrition alimentation (Cena)

« CRÉER UN ENVIRONNEMENT SEREN »

« Les collectivités soutenues par les instances politiques souhaitent redonner le rôle du chevalier du « bien-manger », en cherchant à toucher les enfants pour mieux atteindre leurs parents. Or, la restauration scolaire n'a pas à donner de leçons. D'ailleurs, les discours nutritionnels n'atteignent pas leur but auprès des élèves. On s'aperçoit que, de la maternelle au lycée, ils connaissent les familles d'aliments, les produits recommandés et ceux à consommer avec modération. En fait, si ce discours ne passe pas, c'est vraisemblablement parce que pour les enfants « manger » signifie manger des aliments et pas des nutriments. Et, par conséquent, seront forcément mis à l'index le sucre et le gras. Alors que notre vie est ponctuée de ces saveurs associées au plaisir. Pourquoi deviendraient-elles dangereuses et source de culpabilité ? Le risque encouru par ce type de discours n'est-il pas d'être contre-productif en culpabilisant les enfants en surpoids ? Il semble bien plus judicieux de créer un environnement serein, en évitant d'accabler les enfants de discours. A nous de bien choisir les produits, les goûts, les cuisines et de former le personnel. Ça n'est pas à la restauration de faire passer les messages mais à l'enseignement. C'est lui qui apprend et transmet des éléments objectifs. Pourquoi ne pas imaginer, comme dans les collèges de Grande-Bretagne, des cours de cuisine, dans lesquels les élèves goûtent les produits réintroduisant ainsi la connaissance des produits nature à l'état brut. Les enfants vont vers les produits qu'ils connaissent. A nous de les accompagner pour qu'ils explorent d'autres choses. »

des pâtisseries et des tartes maison en réduisant le sucre au profit des fruits. Mais pour faire accepter les plats, un maillon est fondamental, ce sont les « femmes de service ». D'où la nécessité de leur faire prendre conscience du rôle qu'elles ont à jouer. Les consignes sont de faire goûter et de conseiller de ne pas manger trop vite.

COORDONNER LES ACTIONS

La Ville de Niort (79) a opté pour une organisation de son territoire en trois quartiers avec, à la tête de chacun, un coordonnateur. Leur mission : être le relais entre la Direction de l'enseignement et les écoles. Pour sa part, Carole Dutillet, diététicienne de formation (au conseil d'administration de l'ANDRM), est plus particulièrement chargée de l'organisation de la restauration, de son fonctionnement et des personnels (entretien, restauration, agents ATSEM et périscolaire). Une réflexion est en cours sur la restauration et particulièrement sur la pause méridienne (application de la norme Afnor de service) et sur les différents espaces périscolaires (matin, midi et soir). La nutrition intéresse depuis longtemps les personnels de la Ville. En effet, l'ensemble socioculturel de Niort accueille des ateliers nutrition. Récemment, les animateurs ont souhaité aller plus loin pour développer la communication alimentaire et surtout pour tenir un discours cohérent et en

phase avec celui tenu par les autres équipes. Avec la Mutualité des Deux-Sèvres, qui dispose d'un service formation prévention et nutrition, la mairie et Carole Dutillet, un programme de formation composé de plusieurs modules (nutrition et éveil sensoriel, nutrition et transformation de l'aliment) a été bâti. Les projets en matière de restauration et de nutrition ne manquent pas.

Aujourd'hui, tout le monde, y compris les enfants, semble savoir qu'il est bon pour le corps et la santé de manger des fruits, des légumes, de réduire les produits gras et sucrés. Pourtant, ces recommandations ne sont pas toujours suivies. En réaction, la ministre de la Santé, Roselyne Bachelot a proposé, le 4 février, une évolution réglementaire sur la restauration scolaire (lire p. 18). Faut-il changer les messages ? Mettre un terme aux propos moralisateurs et aux interdictions ? Et si les Villes mettaient l'accent sur des repas de qualité, bien servis et mangés par les enfants dans un environnement agréable. Il s'agirait en quelque sorte d'un projet d'école dans lequel tous les maillons de la restauration et de l'animation seraient impliqués. Et dans lequel l'enseignant, porteur du savoir, pourrait être le seul à transmettre les notions d'équilibre alimentaire. ♦ Encarna Bravo

1. l'étude de l'AFSSA concerne l'équilibre et la qualité nutritionnelle des repas servis en collèges et lycées (2005-2006).
2. Signataire de la charte « communauté de communes active PNM ».