

Eduquer au "bien manger" et plus largement à la santé est un enjeu majeur de notre temps. L'école peut donner concrètement chaque jour l'exemple d'un repas sain et plaisant, à la fois bon pour la santé et bon pour la planète. Par **Caroline Sost**

APPRENDRE AUX ENFANTS À MANGER SAINEMENT... ET AVEC PLAISIR !



Living School, 19 juin 2009. Aujourd'hui, nous avons annulé tous les repas de la cantine et je dois dire que ça me réjouit. Je bataille depuis quelques années pour trouver un prestataire qui nous livre des repas bio, en vain. Nos deux composantes bio par semaine sont un bien maigre début. Mais aujourd'hui, c'est différent. Mon amie et associée, Elodie Beaucent, vient animer un atelier santé à l'école pour les enfants de notre classe maternelle. Elle l'a intitulé à juste titre "Joy in food".

Les enfants vont préparer eux-mêmes leur repas. Autour d'une grande table, Elodie présente une farandole de légumes et de fruits de saison, des graines germées, du tofu, des œufs durs, des miettes de thon, des fruits secs, etc., le tout biologique évidemment. Chaque enfant, à la façon d'Arcimboldo, compose un visage dans son assiette. On voit par ci par là, une tomate cerise pour le nez, des miettes de thon ou de l'alfalfa pour les cheveux, des œufs durs et des olives noires pour les yeux. Chacun s'active avec enthousiasme. Dans leurs assiettes à dessert, ils font un nouveau visage de fruits cette fois. Les questions fusent : "C'est quoi le tofu ?" "C'est quoi l'alfalfa ?". Certains enfants connaissent déjà, d'autres découvrent. A table, c'est le festin, chacun se régale de ses œuvres. Le tofu fumé n'a pas toujours un franc succès, mais chacun goûte à tout. Quelle joie de les voir manger de si bon appétit un repas aussi ludique et sain ! C'est aussi beau pour les yeux que bon pour la santé.

Eduquer au "bien manger" et plus largement à la santé est un enjeu majeur de notre temps. Il y a en France six millions de personnes obèses ou en surpoids, dont 15 % des enfants, et la qualité de l'alimentation a un impact certain dans l'apparition ou la prévention de nombreuses maladies (maladies cardio-vasculaires, cancers, diabète, etc.).

L'école doit et peut jouer un rôle majeur pour promouvoir la santé et même la vitalité des enfants et des jeunes, en proposant une éducation à la santé dans son cursus scolaire (ateliers, activités, sorties, expériences, potagers pédagogiques...). Son levier le plus important toutefois, si les communes s'en donnent les moyens, demeure la cantine scolaire. Au travers de cette dernière, l'école peut donner concrètement chaque jour l'exemple d'un repas sain et plaisant, à la fois bon pour la santé et bon pour la planète. L'alimentation a ceci de merveilleux qu'elle est au croisement de nombreux sujets intéressants : la santé, l'éducation au goût et au plaisir, l'éveil aux réalités de l'agriculture et de l'environnement, l'éveil aux réalités économiques (commerce équitable) et le développement durable.

Le bio est indéniablement un axe de progrès et le Grenelle de l'environnement a fixé comme objectif de passer 20 % de la restauration collective publique (dont les cantines scolaires) en bio d'ici 2012. David Servan-Schreiber dans son livre "Anticancer", présente une étude de l'Université de Washington réalisée à Seattle, qui montre que les enfants de 2 à 5 ans qui étaient nourris à partir d'une alimentation principalement issue de l'agriculture conventionnelle avaient tous les jours des résidus de pesticides dans leur urine, atteignant pour certains quatre fois plus que la quantité seuil autorisée par l'agence de l'environnement américaine. Les enfants nourris à partir d'une alimentation à 70 % bio avaient, eux, des quantités à peine détectables de ces résidus (1).

Dans cette optique, Living School et d'autres écoles privées parisiennes se sont regroupées autour d'une initiative "Nos Cantines pour la Planète" qui démarrera mi-octobre 2009. Notre prestataire commun RGC Restauration, dont on peut saluer l'initiative, a accepté un cahier des charges innovant et responsable : produits biologiques, équitables ou Label Rouge pour tous les aliments pour lesquels l'approvisionnement

existe, suppression des espèces de poissons sauvages menacés, suppression des produits industrialisés, garantie d'aliments sans OGM, promotion de la biodiversité et recours à des variétés anciennes, livraison par un camion fonctionnant au GPL et un chauffeur formé à la conduite écologique, limitation de la viande rouge dans les menus (dont l'impact climatique est non négligeable) et introduction d'un repas végétarien par semaine. Espérons que cette initiative sera reprise plus massivement ailleurs... pour la santé de nos enfants et celle de la planète !

1. Curl, C.L., R.A. Fenske, and K. Elgethun, Organophosphorus pesticide exposure of urban and suburban preschool children with organic and conventional diets. *Environmental Health Perspectives*, 2003. 111(3): p. 377-82.



ALLER PLUS LOIN

film

Nos enfants nous accuseront de Jean-Paul Jaud. Le film raconte la courageuse initiative d'une municipalité du Gard, Barjac, qui décide de faire passer la cantine scolaire au bio, en finançant le surcoût sur le budget de la commune.

www.nosenfantsnousaccuseront-lefilm.com

une campagne

"Oui au bio dans ma cantine"

Le WWF-France agit dès à présent, en lançant la première campagne nationale pour l'introduction de produits issus de l'agriculture biologique locale dans les cantines scolaires.

www.ouiaubiodansmacantine.fr

une entreprise

Créer la Vitalité. Fondée par Véronique Chabernaud, Créer la Vitalité, est une entreprise innovante qui propose aux organisations (entreprises, associations, etc.) expertise et conseil en promotion de la santé et de la vitalité.

www.creerlavitalite.com



Caroline Sost est la fondatrice de Living School

www.livingschool.fr est une école maternelle innovante au service de la vie. Elle y enseigne auprès d'enfants de 3 à 6 ans et anime des ateliers pour les parents et les enseignants. Les axes pédagogiques de Living School sont le savoir-être, l'écocitoyenneté et la coéducation, pour permettre aux enfants de devenir des citoyens épanouis et responsables, créateurs de qualité pour la société et le monde. Caroline est une ancienne responsable des ressources humaines dans un groupe international, elle est également diplômée d'un Master pour le Développement d'un Leadership Ethique. L'ensemble des apports théoriques développés dans ces chroniques est issu de la Psychologie d'Evolution® (www.recherches-et-evolution.com).

Quelques recommandations nutritionnelles par le Dr Jean-Paul Curtay

En tant que Président de la Société de Médecine Nutritionnelle, Jean-Paul Curtay s'emploie à développer l'enseignement de la nutrithérapie auprès des médecins, à introduire l'éducation nutritionnelle dans les écoles à partir d'un projet coordonné à Bruxelles et d'amener les agriculteurs et l'industrie agro-alimentaire à évoluer vers des produits intégrant les demandes "mieux-être et santé".

- **Le "mauvais"** : l'excès de calories, l'excès de graisses saturées (ex : beurre, huiles de palme, arachide, frites, viennoiseries, certaines charcuteries...), l'excès de graisses oméga 6 (ex : huiles de tournesol, de soja, margarines...), l'excès de graisses "trans" (margarines et produits industriels réalisés à partir de ces margarines), l'excès de glucides rapides, l'excès de sel, le trop cuit (noirci, roussi).
- **Le "bon"** : les acides mono-insaturés (ex : olives, huile d'olive, avocat, amandes...), les acides oméga 3 (ex : huile de colza, poissons gras, légumes verts...), les glucides lents (ex : pains, céréales semi-complètes, légumes secs...), les vitamines et minéraux, les fibres, les ferments...
- **Recommandations pratiques** : plus de végétaux (fruits, légumes, légumes secs, céréales, oléagineux et plus de bio), plus de place aux viandes maigres et poissons gras. Pour cuire : l'huile d'olive. Pour assaisonner : l'huile de colza. Réduire la place du sucre en donnant plus de place aux compotes, purées, coulis, chocolats noirs, purées et poudres d'oléagineux. Réduire le sel et donner plus de place aux herbes, oignons, à l'ail, au gingembre, au curcuma.