

Cabinet de Faouzia HARICHE
Echevine de l'Instruction publique, de la Jeunesse et de la Petite enfance

Hôtel de Ville - 1, Grand-Place - 1000 Bruxelles

Tél. : 02/279.49.10 - Fax : 02/279.49.21

E-Mail : cabinet.f.hariche@brucity.be



**L'ALIMENTATION SAINE
AU SEIN DES
ECOLES DE LA VILLE DE BRUXELLES**

INTRODUCTION

Le milieu scolaire joue un rôle clé dans l'apprentissage des bonnes habitudes alimentaires et de la pratique d'une activité physique.

Depuis son entrée en fonction, conseillée et soutenue par le Comité diététique qu'elle a mis en place en 2004 (composé d'experts : dentistes, nutritionnistes, diététiciens, médecins et de pédagogues), Faouzia Hariche, Echevine de l'Instruction publique, de la Jeunesse et de la Petite enfance, a travaillé à l'élaboration de nombreuses actions d'éducation à la santé au sein des écoles de la Ville de Bruxelles.

Les actions phares mises en place sont :

- Le retrait des distributeurs de boissons sucrées et snacks depuis 2005,
- L'organisation de l'événement annuel "Sportez-vous bien... une fois" : rassemblement de toutes les 6^{èmes} primaires à qui sont proposées des activités sportives et des ateliers sur l'alimentation et la santé depuis 2005,
- L'édition du feuillet d'information « A table » à destination des parents et des enfants, diffusant 3 fois par an des informations utiles et variées sur le thème de la santé depuis 2007,
- L'organisation du cours de natation dès la 3^{ème} maternelle depuis 2004,
- L'engagement d'une diététicienne scolaire au sein des Cuisines Bruxelloises qui élabore des menus variés, équilibrés et appétissants pour les enfants et met en place des activités dans nos écoles,
- L'offre de repas et collations équilibrés (avec fruits, légumes et eau de manière régulière) à des prix tout à fait démocratiques,
- La mise en place de la semaine de l'alimentation saine depuis 2009,
- L'installation de la liaison froide dans les cantines scolaires qui consiste à fournir les repas scolaires dans des barquettes froides qui sont ensuite réchauffées à l'école. Cela permet de mieux conserver les vitamines des aliments sans en altérer le goût. Actuellement, plus d'une trentaine d'écoles ont déjà bénéficié des nouveaux équipements permettant ce type de fonctionnement.

Tous ces efforts réalisés au sein des écoles de la Ville débouchent sur un constat positif à consolider.

1. LE PROJET « SOUPE A 10 HEURES »

Le projet "Soupe à 10 Heures" vient renforcer cette politique globale d'éducation à la santé menée par Faouzia Hariche.

Plusieurs études montrent qu'en mangeant de la soupe à 10h, les enfants mangent mieux à midi et leur Indice de Masse Corporelle (IMC) s'améliore.

En effet, nous avons constaté que les enfants qui recevaient le potage au dîner ne terminaient pas leur assiette parce que le repas était trop copieux. Outre le gaspillage que cela entraîne, les enfants ont alors un petit creux vers 14h30 et se ruent sur une collation beaucoup trop calorique lors de la récréation de l'après-midi. Ils négligent alors le goûter de 16h qui joue pourtant un rôle très important dans le cycle alimentaire de la journée, en apportant l'énergie nécessaire avant le souper. En conséquence, les enfants qui ne goûtent pas correctement ont une fringale le soir et mangent trop copieusement au souper alors que celui-ci devrait être un repas très léger pour ne pas accumuler et avoir une bonne nuit de sommeil.

D'octobre 2010 à juin 2011, un projet pilote avait été mis en place à l'Ecole primaire de Heembeek ainsi qu'à la PeterBenoit School. Les avis furent plus qu'encourageants.

Dès lors, il fût décidé en septembre 2011, d'étendre ce projet dans 8 autres écoles de la Ville de Bruxelles :

- Ecole préparatoire des Pagodes,
- Ecole préparatoire Emile Bockstael
- Ecole préparatoire Henriette Dachsbeck,
- Ecole primaire Catteau-Aurore,
- Ecole primaire des Magnolias,
- Ecole primaire Reine Astrid,
- Lagere school Konigin Astrid,
- Kakelbont Bassisschool (lager).

Considérant que le projet mené durant la période hivernale 2011/2012 a rencontré un vif succès, nous avons reconduit l'action en l'élargissant à l'ensemble des écoles primaires de la Ville de Bruxelles équipées en liaison froide.

Du **17 décembre 2012 au 15 mars 2013**, 13 autres écoles fondamentales francophones et néerlandophones de la Ville de Bruxelles ont servi gratuitement la **soupe** à leurs élèves

durant la récréation matinale :

- Préparatoire Robert Catteau (Annexe rue des minimes)
- Préparatoire Robert Catteau
- Ecole Primaire Charle Buls
- Fondamentale Emile André
- Fondamentale Baron Steens
- Préparatoire Léon Lepage
- Fondamentale du Canal
- Ecole de L'Allée Verte
- Fondamentale du Tivoli
- Primaire Heembeek
- Lager Peter Benoit
- Leidstar Lager
- 't Klavertjevier

Plus de 6.500 élèves ont bénéficié de ce projet. Un budget de ± 30.000€ y a été alloué. Environ 1000 litres de potage ont été servis par jour.

Cette collation saine et équilibrée étant gratuite pour les enfants, l'Echevine ne souhaitait pas que l'aspect économique soit un frein à leur adhésion. A moyen terme, Faouzia Hariche souhaite généraliser ce projet à toutes les écoles équipées en liaison froide.

2. LA SEMAINE DE L'ALIMENTATION SAIN : « Fruits et Légumes »

Pour rappel, 21 % des enfants âgés entre 10 et 12 ans sont en surcharge pondérale et 6 % d'entre eux font face à un excédent de poids « extrême », en communauté française. Près d'un jeune sur cinq souffre donc de surpoids¹.

Par ailleurs, il est recommandé de manger 300 g de légumes et deux à trois fruits chaque jour. Or, le Belge moyen ne consomme que 138 g de légumes et 118 g de fruits par jour, donc, pas assez au vu des quantités recommandées.

De plus, les fruits et légumes sont trop souvent les aliments les moins appréciés par de nombreux enfants. C'est pourquoi les “*fruits et légumes*” ont été remis à l'honneur dans le cadre de l'organisation de la 4^{ème} édition de la Semaine de l'Alimentation Saine.

¹ Source : l'hôpital académique de l'université d'Amsterdam (Vrije Universiteit Amsterdam)

Du 11 au 15 mars 2013, toutes les écoles fondamentales francophones et néerlandophones de la Ville de Bruxelles participent à la “**Semaine de l’Alimentation Saine**”. Cette initiative, lancée par les Cuisines Bruxelloises et le département de l’Instruction Publique s’adresse aux élèves de l’enseignement maternel et aux 1^{ères} et 2^{èmes} années de l’enseignement primaire et a pour objectif de les sensibiliser de façon ludique et adaptée à l’importance de consommer des fruits et légumes.

Dans ce cadre, plusieurs activités sont mises en place dans les écoles et les bibliothèques de la Ville :

Dans les classes

Toutes les écoles francophones et néerlandophones de l’enseignement fondamental ont été incitées à organiser des animations sur le thème des fruits et légumes, en maternelle ainsi qu’en 1^{ère} et 2^{ème} primaire.

Dans ce cadre, les écoles bénéficient du soutien des Cuisines Bruxelloises qui **offrent** gratuitement une portion de fruit **pour les élèves participant aux animations dans les classes** (portion de +/- 80 g par enfant dans la déclinaison pomme, poire, orange et banane).

Pour la réalisation de leurs animations, les équipes pédagogiques ont la possibilité de faire appel aux médecins et infirmières scolaires du **Service de Promotion de la Santé à l’école** qui propose diverses pistes d’animations aux **enseignants** afin d’adapter leurs cours au thème.

Les écoles bénéficient également de l’appui des bibliothèques qui mettent à leur disposition une sélection de livres, de supports de contes (livres, panneaux illustrés, etc.) sur le thème de l’alimentation saine.

Au sein des bibliothèques : heures du conte et animations avec dégustation !

a) *Les animations sont à l’honneur*

10 animations sont organisées au sein des bibliothèques de la Ville de Bruxelles. Ce sont des

animations "santé" faites par le service de Promotion de la Santé à l'Ecole et une **animation de dégustation** réalisée par les diététiciens des Cuisines Bruxelloises sur le thème des fruits.

Les thèmes abordés concerneront les fruits de manière générale, le lien entre fruits et santé (croissance, vitamines, fibres, etc.) ainsi que l'appel aux sens via l'observation des textures (fruit crus, fruits au jus, jus de fruits), des couleurs et des saveurs (goût sucré – acide).

Animation "L'alimentation dans tous les sens"

Les enfants exploreront au travers de différents ateliers ludiques comment les cinq sens interviennent dans l'alimentation (vue, ouïe, goût odorat et toucher). Cette animation est proposée par les Cuisines Bruxelloises, le PSE et la bibliothèque et vise uniquement les classes de 3^{ème} maternelle.

Concrètement :

L'accueil de la classe se fera en chant, danse et mime. Un **conte** sera raconté aux enfants par un(e) bibliothécaire, ensuite, encadrés par les diététiciens des Cuisines Bruxelloises, seront proposés aux enfants 2 types d'ateliers liés au 5 sens : « L'odorat et le toucher » et « La vue, l'ouïe et le goût ». Les enfants seront amenés à s'exprimer sur les aliments par la découverte des sensations éprouvées lors des **dégustations** (texture, couleurs, goûts)

Animation « Fleur de patate et graine de potiron »

La bibliothèque des Riches Claires propose une animation pour les élèves de 1^{ère} primaire sur l'origine des fruits et les légumes et leur processus de transformation.

Animation " Cuisine de nuit, Cuisine de rêve: les petits héros d'albums illustrés et la nourriture. "

Cette animation proposée par la bibliothèque avec l'animatrice Marianne Koutchoumov dans un décor de marchands des 4 saisons vise les élèves de 3^{ème} maternelle et de 1^{ère} primaire.

Animation autour de la pyramide alimentaire

L'animation consiste à expliquer la pyramide alimentaire, à proposer un « jeu » de reconnaissance de fruits et le tout est complété par une histoire racontée. Elle vise les élèves de 1^{ère} primaire.

🚩 Animation « La soupe au caillou »

Par le biais de cette histoire, une nouvelle manière de découvrir les légumes est apportée aux enfants de 3^e maternelle et 1^e primaire.

b) Heures du conte

Un **conte sur le thème des fruits et légumes** sera raconté aux enfants par un(e) bibliothécaire. Ensuite, les enfants recréent l'histoire qui leur a été raconté via plusieurs animations ludiques.

c) Expositions

Les Bibliothèques des Riches Claires, Adolphe Max et Bruegel, proposent toutes trois des expositions. Il s'agira d'expositions sur le thème de l'alimentation, sur l'art en fruits et légumes et sur l'alimentation et la pyramide alimentaire par des histoires animalières.

d) Dans deux écoles néerlandophones, les classes bénéficient de pack de livres proposé par la "**Hoofdbibliotheek Laken**" portant sur le thème.

Ces événements sont le résultat d'une collaboration fructueuse entre les directions d'écoles, l'Inspection pédagogique, les **Cuisines Bruxelloises**, le service de la **Promotion de la Santé à l'école** et le réseau des **Bibliothèques de la Ville de Bruxelles**.