



Ministère de l'Éducation Nationale - Académie de Lille

Collège Michel MONTAIGNE

rue Henri Roland 59218 POIX DU NORD

Téléphone : 03 27 28 59 60 - Fax : 03 27 28 59 61

Appel à projets de l'AFSSU pour 2011

Titre

Équilibrer les repas de la journée

Auteurs

1. Référent contact *Responsable du projet:*

M. Bauchart

Infirmier scolaire

Collège Montaigne Rue Henri Roland 59218 Poix du Nord

2. Organisme

Collège Montaigne, Poix du Nord, Nord.

3. Acteurs du projet (Noms, prénoms, fonctions)

Bauchart Benoît, infirmier scolaire

Bigard Noémie, professeur d'arts plastiques

Cosme Olivier, chef cuisinier

Cuisset Annette, professeur de mathématiques

Demailly Antoine, animateur d'éveil sensoriel (association « Les sens du goût »)

Demenois Julie, professeur de S.V.T.

Deville Catherine, professeur-documentaliste

Hautecoeur Frédéric, professeur d'anglais

Magnier Nathalie, professeur de français

Moore Solange, pédiatre

Schmitz Benoît, professeur d'allemand

Teneul Chantal, professeur de physique-chimie

Wszedybyl Marie-Jeanne, professeur d'Éducation Physique et Sportive

Résumé

La matinée est longue pour les collégiens, le petit déjeuner est parfois sacrifié et les menus équilibrés du restaurant scolaire souvent tronqués par les choix des élèves refusant des saveurs inconnues. Les parents sont parfois en difficultés pour faire manger de tout aux ados... Infirmier, pédiatre, enseignants, restaurant scolaire et membres de l'association « Les sens du goût » peuvent renverser la vapeur.

Mots clés

Repas. Equilibre alimentaire. Petit-déjeuner. Famille. Plaisir du goût.

Introduction

Le constat et la problématique qui vous ont conduit à construire ce projet

Le projet d'établissement du Collège Montaigne affirme la volonté d'avoir un CESC (comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté) dynamique. Ainsi depuis plusieurs années divers projets ont été réalisés. On peut citer par exemple :

- dans le cadre de la vie affective et sexuelle un projet visant à aborder l'équilibre relationnel entre les filles et les garçons
- un projet REAAP (Réseau d'écoute, d'appui et d'accompagnement aux parents) visant à accompagner les parents et leurs adolescents dans leurs questionnements et difficultés.

Il inclut aussi un volet directement axé sur l'éducation à l'alimentation qui reste un objectif privilégié à atteindre pour la communauté éducative afin d'aider les élèves à élargir leur horizon culturel et questionner leurs habitudes.:

Cette année la communauté éducative a donc souhaité monter un projet concernant l'alimentation. Pourquoi ?

Enjeu de santé publique : « l'alimentation est le premier des médicaments ».

Enjeu éducatif : « chacun peut être acteur du projet que constitue le plaisir de manger ensemble ».

Le Constat de l'établissement

Infirmier scolaire

- élèves qui ne déjeunent pas ou peu (repérage lors du dépistage infirmier obligatoire en début de 6ème)
- de nombreux passages à l'infirmerie dans la tranche horaire 11h-12h15 motivés par une symptomatologie spécifique aux hypoglycémies (céphalées, douleurs abdominales, trouble de la vision...).
- 20% d'élèves ayant un IMC supérieur au 97/percentile (bilan des 3 dernières années des dépistages infirmiers)

Enseignants

- mise au repos d'élèves en cours d'EPS en raison de la même symptomatologie évoquée précédemment
- trouble de l'attention et de concentration
- intérêt des élèves pour un projet d'accompagnement éducatif lié à l'alimentation : 14 volontaires.

Restauration Scolaire

- le chef de cuisine signale la désaffection pour les légumes et le poisson malgré la volonté affichée de faire goûter un maximum de mets différents et variés.
- alimentation très restrictive de certains élèves : peur des aliments inconnus, manque de plaisir à manger.

Particularité du Collège

Collège en Réseau d'Ambition Réussite (RAR)

Familles se situant en catégories socio-professionnelles défavorisées

Description du projet

1. **Présentation de l'action** : préciser *l'intitulé de l'action*. (Quelques pistes mais qui ne sont pas exhaustives)

- Bien être de l'élève
- Qualité de vie à l'école
- Prévention de l'obésité
-

L'entrée au collège est synonyme de journées plus longues, d'un déjeuner parfois tardif et d'une fin de matinée difficile... Des élèves de 5e, sensibilisés à l'importance du petit déjeuner, en organiseront au restaurant scolaire. L'équilibre alimentaire et l'éveil des papilles seront aussi au centre des réflexions pour le repas du midi... et du soir par le biais d'actions en direction des parents.

2. **Objectifs de l'action** :

- a. Les objectifs initiaux

- Lancer une réflexion sur l'alimentation qui touche l'ensemble de la communauté éducative.
- Faire connaître les groupes d'aliments nécessaires à un bon équilibre.
- Rendre les élèves réceptifs à de nouvelles saveurs.
- Reprendre ou prendre du plaisir à manger en transformant le repas en un instant de partage et de convivialité.

- b. Les objectifs de résultats à moyen et long terme

- Donner aux élèves les clés d'une bonne hygiène de vie ; qu'ils prennent notamment le temps de déjeuner.
- Développer la curiosité pour des plats méconnus, au collège et en famille.
- Attention et concentration accrues le matin.
- Lutter contre l'obésité et le surpoids
- Améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels :

(augmenter la consommation de fruits et légumes / augmenter les apports en calcium / Lutter contre la carence en fer chez les filles).

- Augmenter l'activité physique et diminuer la sédentarité des collégiens
- Donner aux parents l'envie de faire pour et avec leurs enfants-adolescents

3. **Description de l'action** (partenariats constitués et définition du rôle de chacun des acteurs dans le projet).

- *le type d'action, les méthodes et outils,*

Techniques Documentaires (Mme Deville) :

- Formulaire internet (<http://www.netvibes.com/cdipoixdunord#Sante>) élaboré en partenariat avec l'infirmier scolaire et l'enseignante de SVT, mis en ligne et renseigné par les élèves fréquentant le CDI.
- Exposition sur l'alimentation avec rallye documentaire
- Mise en ligne des travaux des élèves sur un portail internet du même type que [http://www.netvibes.com/cdipoixdunord#Nos productions](http://www.netvibes.com/cdipoixdunord#Nos_productions)

Mathématiques (Mme Cuisset) :

Traitement de données statistiques à l'occasion du sondage réalisé en techniques documentaires.

Sciences de la Vie et de la Terre (Melle Demenois) :

- étude des groupes d'aliments
- étude de la digestion
- étude de l'équilibre alimentaires
- étude des comportements alimentaires (équilibre entre les besoins et les dépenses, nécessité de pratiquer une activité sportive et limiter les grignotages).

Accompagnement scolaire (Melle Demenois) :

- Information sur l'équilibre alimentaire
- observation d'emballages, réflexion sur les apports caloriques
- séance sur la découverte du chocolat
- création d'affiches...

Français (Mme Magnier) :

Créations personnelles et collectives (écriture, saynète) sur le thème de l'alimentation.

Arts Plastiques (Melle Bigard) :

« L'illusion du goût » (suite à l'étude de trompe-l'œil) : les élèves réalisent une production tridimensionnelle où ils doivent produire, fabriquer et concevoir un « plateau repas ». Le « plateau repas » devra être constitué d'une entrée, d'un plat et d'un dessert. Le repas sera, bien entendu le plus équilibré possible et pourra faire appel à une originalité des saveurs... « Le plateau repas » devra être le plus ressemblant possible au point de faire douter le spectateur et de lui ouvrir l'appétit.

Chimie (Mme Teneul) :

- les besoins en eau pour les êtres vivants

- étude de la composition de différentes boissons (teneur en eau, en sucres, en colorants... Différence entre colorants naturels et artificiels) Quel gaz donne le goût « piquant » des boissons gazeuses ?

- à quoi servent les additifs alimentaires ajoutés par les industriels ? Sont-ils sans danger pour notre santé ?

Anglais (M. Hauteceur) :

Étude du petit déjeuner anglais ; organisation d'un temps fort au restaurant scolaire à partir d'ingrédients rapportés d'un séjour en Angleterre.

Allemand (M. Schmitz) :

Organisation d'un petit déjeuner allemand à l'occasion de la semaine franco-allemande : petit déjeuner plus roboratif qu'en France qui peut, entre autres choses, s'expliquer par l'organisation de la journée d'école concentrée sur la matinée (jusqu'à 13h environ).

EPS (Mme Wszedybyl) :

Étude du carburant du muscle.

Utilisation de vélos d'appartement, de podomètres... pour constater la dépense de calories au cours d'un effort physique. Une séance en présence de l'infirmier avec test physique sur un groupe ayant consommé un petit déjeuner et sur un autre qui s'en est passé.

Restaurant scolaire (M. Cosme) :

- Coopération pour l'organisation de petits déjeuners
- Menus diversifiés (commission de menu en cohérence avec le PNNS3)
- Semaines culturelles
- Éducation aux choix
- Mise en valeur des aliments par leur présentation
- Utilisation autant que faire se peut de produits frais

Infirmierie (M. Bauchart) :

- Alimentation : quelles représentations pour les élèves ?

- Intervention sur les apports essentiels et spécifiques liés à l'adolescence (calcium, fer...)

- présentation de la pyramide alimentaire
- intervention sur les besoins caloriques (métabolisme de base et activité physique)
- composition de menus (avec l'outil *Fourchettes & baskets*)

Les sens du goût (M. Demailly) :

- Création d'une classe de goût avec les élèves d'une cinquième : programme de 18 heures d'animations réparties en 10 séances durant lesquelles les élèves réfléchissent et vivent des dégustations autour de la recherche du plaisir alimentaire. Ils découvriront que c'est par la découverte, l'utilisation de leur 5 sens, par le partage et l'utilisation de produits pleins de sens, qu'ils trouveront un plaisir qui est facteur de bien-être corporel et social. (www.dailymotion.com/video/x4sbaw_les-sens-du-gout_lifestyle)

- Création d'ateliers culinaires avec les parents d'élèves : à la fois des moments de partage d'expériences entre parents, des temps de compréhension de l'acte alimentaire avec les explications de l'intervenant mais aussi des temps de cuisine. Ils permettront de créer des moments de rencontres conviviaux avec des élèves et des acteurs du collège pour débattre sur des questions évoquées à l'intérieur du groupe (8 interventions de 2 heures).

Le parent est l'acteur principal de l'éducation alimentaire de l'enfant. En effet, c'est par un lien de confiance et par une action éducative quotidienne, avec l'aide de la communauté éducative, que l'enfant considèrera l'acte alimentaire comme un vecteur de socialisation, de plaisir, de santé.

Pédiatre (Mme Moore) :

- Prévention de l'obésité
- Intervention sur les maladies liées à l'alimentation (boulimie et anorexie) et sur les régimes souvent excessifs des adolescentes.

Parents :

Accompagner les enfants dans leurs découvertes.

Transmission des plaisirs de la table à leurs enfants.

- o *la date du début de l'action*

Septembre 2011

- o *le calendrier prévisionnel de l'action*

Septembre : sondage auprès des élèves

Octobre : début de l'accompagnement scolaire

Novembre : exploitation du sondage

Décembre : Exposition sur le petit déjeuner et petit déjeuner continental au restaurant scolaire

Janvier : Petit déjeuner allemand au restaurant scolaire et projets d'arts plastiques

Février : Relation entre effort et dépense énergétique en EPS

Mars à juin : ateliers culinaires avec les parents

Avril : Classe de goût

Mai : Petit déjeuner anglo-saxon au restaurant scolaire

Juin : saynète pour la fête du collège, restitution des travaux

Evaluation :

1. présenter le dispositif de suivi et d'évaluation.

Formulaire en début et en fin d'année.

Richesse et qualité des productions.

Nombre d'élèves impliqués et sensibilisés.

Participation des familles et enquête de satisfaction.

2. Résultats attendus

Augmentation du nombre d'élèves qui prennent un petit déjeuner.

Moins de gaspillage à la cantine.

Plus de plaisir à découvrir de nouveaux produits.

Diminution des troubles de concentration et d'attention en fin de matinée.

Augmentation des performances en EPS.

Relations parents/enfant favorisées.

Moments de plaisir partagés au sein du collège.

Conclusion : bilan et perspectives

Un vrai travail d'équipe pour faire prendre conscience aux élèves et aux familles de l'importance des repas : apports énergétiques, certes, mais aussi moments de convivialité et de découverte. L'alimentation doit rester un moment de bien être à la fois individuel et collectif.

On peut envisager à plus long terme une journée alimentation et activité physique (tournois sportifs et menu adapté mis en place avec les élèves).

Bibliographie : constituée de références à des livres, articles et/ou de sites internet, textes réglementaires, rapports. Elles doivent être complètes : auteur, titre, année de parution, éditeur.

Agence française de sécurité sanitaire des aliments, Assurance maladie, Institut de veille sanitaire, Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, Ministère de la santé et de la protection sociale. *La santé vient en mangeant et en bougeant : le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents*. Saint-Denis : Inpes, Maisons-Alfort : Afssa, 2004, 143 p.

En ligne : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/688.pdf>

Alimentation : exposition du comité français d'éducation pour la santé (empruntée au Centre de Documentation Pédagogique d'Arras, pas de référence plus précise dans leur catalogue).

APFELDORFER, Gérard. *Prévention de l'obésité infantile : éducation sensorielle ou éducation nutritionnelle*. Paris : Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids (G.R.O.S.), 2011. [Page consultée le 8 octobre 2011]. <<http://www.gros.org/le-gros/les-rencontres-du-gros/rencontres-2002/symposium-1>>

BAUSSIÉ S., DUFRESNE M. *Petites histoires de nourritures*. Paris : Syros (Petites histoires d'hommes), 2005, 80 p.

CAZES-WITTA, Micheline. *English breakfast : une tradition*. Paris : Nathan, 2006.

Direction générale de l'Enseignement scolaire (dgesco). *Nutrition à l'École « Alimentation et activité physique »*. Paris, ÉduSCOL, 2009, 37p.

En ligne :

http://media.eduscol.education.fr/file/Action_sanitaire_et_sociale/57/3/dossier_national_nutrition_114573.pdf

DUCHENE, Christelle, et al. *Fourchettes & Baskets : outils d'intervention en éducation pour la santé 6e, 5e, 4e, 3e*. Paris, INPES.

HENRY, Odile. Le Petit déjeuner des élèves de 6e. Une expérience pluridisciplinaire menée au collège dans laquelle notre discipline trouve toute sa place. *Biologie géologie*, 1996, 3, p. 473-479.

PAVLOWITCH, Anna. *Vive le petit déjeuner ! ou Comment se réappropriier les bons moments de la vie*. Suisse : Helbien, 2007. 155 p.

Pour un autre regard sur son poids. Dijon : Association Autrement. [Page consultée le 15 septembre 2011]. <<http://www.anorexie-et-boulimie.fr/>>

PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTE. *Le site de la nutrition santé et plaisir* [en ligne]. Paris : INPES. [Page consultée le 15 septembre 2011]. <<http://www.mangerbouger.fr/>>

STASSART G. *C'est bon, c'est beau : les arts du goût*. Paris : Autrement jeunesse, coll. Junior, 2002. 63 p.

STEINER, Joan. *Le Monde en trompe-l'oeil*. Circonflexe, 2007. 32 p.

TERRIEN, Marie. *Chimie du petit déjeuner*. Nantes : Cultures et techniques, 1998.

WARNER, Carl. *Carl Warner photographer* [en ligne]. Londres. [Page consultée le 13 octobre 2011]. <<http://www.carlwarner.com/>>
