

Mettre la main à la pâte pour une alimentation durable

A l'école de la Boverie, à Belgrade (Namur), l'équipe éducative a mitonné un riche projet axé sur l'alimentation saine et durable, qui mobilise activement les élèves... et les parents.

Photo : Sophie Lebrun

15h50. La journée n'est pas finie, à l'école communale de La Boverie, à Belgrade. Des ateliers culinaires parents-enfants vont débiter. Pendant que les institutrices de cette petite école maternelle aménagent leurs classes, six élèves nous font visiter leur potager. Tout en détaillant les légumes, fruits et plantes aromatiques, ces jardiniers en herbe nous livrent leurs trucs et astuces : « *On met des larves de coccinelles pour manger les pucerons, et des coquilles d'œuf écrasées contre les limaces. Attention, on n'arrose pas en plein soleil ! On récolte la pluie dans ce bac, et on utilise aussi le compost, là.* » « *Et puis on fait de la soupe avec les légumes, des boissons à la menthe, des desserts aux pommes...* », ajoutent-ils, le regard pétillant. « *Faire pousser soi-même des légumes, il n'y a rien de tel pour avoir envie d'en manger* », sourit Cécile Tassin, qui les a rejoints.

Cette institutrice de 2^e et 3^e maternelle est la cheville ouvrière des projets environnementaux menés dans l'école. De 2019 à 2021, l'établissement avait mis en place un programme de réduction de déchets très complet, créatif et participatif (impliquant toute l'équipe éducative, les élèves et les parents), qui lui avait valu un premier label Eco-Schools¹. Les enseignantes ont remis le couvert pour 2021-2023, avec un projet axé sur l'alimentation saine et durable. De quoi « *aider les jeunes enfants à prendre de bonnes habitudes (boire de l'eau, manger des fruits et légumes, privilégier les aliments de saison et locaux) et acquérir divers savoir-faire.* »

Un menu d'actions très varié

« *On a commencé par une enquête, explique Madame Cécile. Les enfants ont été invité-es à dessiner le contenu de leur petit-déjeuner. On a constaté que beaucoup ne déjeunent pas – et, du coup, se rattrapent à la collation de 10 h. On a ensuite organisé un petit-déjeuner sain et presque zéro déchet, composé de pain et de compote qu'on a cuisinés à l'école, et de lait.* » Un atelier-découverte des légumes² et une animation autour d'une marionnette (en quête de conseils alimentaires) ont également nourri ce projet, ainsi que l'installation du fameux potager. Une rencontre avec des maraîchers a permis aux enfants de poser leurs questions : « *Quels légumes planter pour pouvoir les manger avant l'été ?* » « *Les vers de terre sont nos amis ou bien nos ennemis ?* » « *Peut-on faire une tente d'indiens avec des tiges de*

haricots ? » Des mesures en vigueur dans l'école viennent aussi soutenir le projet alimentation : calendrier des collations (lundi c'est fruits/légumes, mardi céréales, etc.), confection de collations collectives, chasse au gaspillage alimentaire...

Ce jeudi en fin d'après-midi, les parents sont invités à mettre la main à la pâte, le temps d'un atelier « *Boîte à tartines saine et durable* » qui sera animé par les institutrices et par Pauline Beguin, conseillère en nutrition. Salade, wraps, tartines ou repas à picorer : les tandems parent-enfant se répartissent dans les classes en fonction du menu choisi. « *Il s'agit de recettes équilibrées, de saison, attrayantes et qui ne prennent pas trop de temps* », précise Cécile Tassin, tout en invitant les parents à privilégier si possible des produits locaux, bio et sans emballage.

Effet (positif) de groupe

Guidé-es par papa ou maman si nécessaire, les élèves pressent des agrumes, pèlent des carottes, leur donnent des formes rigolotes à l'aide d'emporte-pièce, ou encore pétrissent la pâte à crackers. L'atmosphère est sereine et joyeuse. Les parents font état de motivations diverses : découvrir des recettes, sortir des habitudes tartines, intégrer des légumes dans le pique-nique ou « *simplement partager une chouette activité* » avec leur enfant. « *En tout cas, le fait de cuisiner lui-même (et encore plus à l'école, avec les copains), cela l'encourage à goûter des aliments qui d'habitude le rebutent.* »

« *Ces recettes sont juste là pour vous inspirer* », glisse Pauline Beguin. Le wrap – ici nappé de fromage frais, pesto, carottes et pommes citronnées – se décline à l'infini. « *On peut aussi utiliser des crêpes, tester une purée de légumes cuits, etc.* »

La suite ? « *A la rentrée, on travaillera sur la collation de 10 h : si elle est trop riche ou importante, les enfants ne mangent plus à midi, constate Madame Cécile. On va réorganiser des petits-déjeuners « maison » à l'école, essayer de changer les habitudes en douceur : à 10h, on ne dira plus « on prend la collation » mais « on boit un coup d'eau », façon d'indiquer que la collation n'est pas incontournable. On va aussi créer une expo sur l'alimentation saine. Le tout en restant pratique, concret et ludique.* »

Sophie LEBRUN

¹Lire Pas de déchets en maternelles, Symbioses n°126, www.symbioses.be. Le label est délivré par Coren, voir Adresses utiles pp.20-21.

²www.collectifcantinesdurables.be