

Cuisiner et manger durable à l'école

Une cantine durable à l'école ? Des collations saines dans les classes ? Un projet d'établissement pour une alimentation durable ? Le défi est de taille ! Parce qu'il implique du temps, de l'argent, des changements. Parce que les cuisiniers doivent s'adapter à de nouvelles contraintes. Parce que les fournisseurs sont difficiles à trouver. Parce que les goûts sont à apprivoiser. Certaines écoles l'ont relevé, ce défi, l'accompagnant souvent d'une action pédagogique. Des expériences qui inspirent.

« **A**u grand désespoir des enfants, nous n'avons désormais plus de frites au menu du repas de midi. » Sabine Labarre, directrice de la petite école communale de Ligny, brandit fièrement ce menu remanié. Suite à une demande du Pouvoir Organisateur et grâce à l'aplomb d'un échevin de l'enseignement convaincu, la commune a choisi, pour cette école et deux autres implantations, un traiteur répondant à un cahier des charges incluant des clauses environnementales (local, de saison, éviter le suremballage), nutritionnelles, sociales (vecteur d'insertion socio-professionnelle) et budgétaires bien précises. Il a bien sûr fallu s'adapter... « Le personnel qui sert les repas a été accompagné par le traiteur afin de se familiariser avec ces nouveaux menus et les différents grammages. Quant aux enfants, ils ont dû s'habituer à avoir dans leur assiette des chicons, des champignons, des épinards... On leur explique ces changements, et surtout j'insiste pour qu'ils goûtent à tout. » Une invitation à (re)découvrir le goût d'aliments sains, à l'heure où beaucoup d'enfants n'ont pas toujours l'habitude de manger des produits frais et locaux.

« Des petites actions sur l'alimentation saine existaient déjà de manière disparate dans l'école, poursuit la directrice. Mais depuis la mise en place des repas, ça a pris une plus grande envergure. » C'est le moins que l'on puisse dire... Difficile de relater tous les projets pédagogiques mis en place. Mme Arlette, institutrice de la classe de 5^e-6^e, en est sans nul doute le moteur. Dans le cadre de la campagne « Une école bien dans son assiette » de l'asbl Green, ses élèves ont créé un jeu de société et une pièce de théâtre, et ont aussi mis au point une enquête sur la collation, à destination des parents. Lors de la fête de l'école, ils ont préparé des repas durables, avec le coup de main de certains parents. Et la nouveauté en ce début d'année scolaire : la collation collective, impliquant toutes les classes. Confiture maison, lait et yaourt en cruche de la ferme, boissons au litre (fini les berlingots), pommes locales et bio... « Près de 80% des élèves participent à la collation, explique Mme Arlette. Les autres doivent respecter le calendrier en apportant eux-mêmes leurs céréales quand c'est le jour des céréales, leur yaourt le jour du yaourt... » Certes, cela demande une certaine organisation de la part des instits, mais les enfants ont l'air ravi. « C'est pas bon... c'est très bon ! », lance, espiègle, une petite fille en plein nettoyage de gobelets réutilisables.

Avancer pas à pas...

À l'École fondamentale et internat de Martelange, l'amorce date de l'année passée, avec la projection à l'école du film-documentaire « Nos enfants nous accuseront » (voir « Outils » p.18). Ces images interpellent enseignants et parents. Petit à petit, les collations saines font leur apparition, un magasin « collation bio » géré par les élèves ouvre ses portes, les gourdes et boîtes à tartines s'imposent. L'alimentation est un thème de plus en plus abordé dans les

cours, et va jusqu'à occuper une place centrale dans le projet d'établissement.

Toute l'école s'apprête maintenant à franchir un pas supplémentaire : le passage des deux cantines (école et internat, soit 160 élèves) à une alimentation durable. Un programme déjà bien ficelé, avec l'aide précieuse du CRIE d'Anlier et d'autres partenaires. L'ensemble du personnel scolaire (enseignants, directeurs, cuisiniers...) suivra une formation d'une journée sur l'agriculture, l'alimentation saine, le travail avec les producteurs locaux, l'aide à la décision (comment choisir entre les produits locaux, bio, équitables?). « On ne leur dit pas ce qu'ils doivent faire, souligne Johanna Reynckens du CRIE d'Anlier. On leur donne plutôt les différentes possibilités qui s'offrent à eux. » En mettant à leur disposition une liste de producteurs locaux, bio ou non, ainsi qu'un catalogue de produits équitables destinés aux collectivités. En proposant aussi des alternatives pour répondre à certaines contraintes. Difficile, par exemple, de se procurer de la viande bio auprès d'un petit producteur, pour des questions du conditionnement, de quantité et par manque de transformateurs. Du coup, les collectivités doivent s'adresser à des grossistes bio. Autant le savoir.

Collations saines pour toutes les classes de l'école de Ligny





Les élèves de la section cuisine de l'Institut du Sacré-Coeur de Nivelles plongés en plein préparatifs de la petite restauration de leur cantine

Sont également prévues 3 séances de formation pratique assurées par BioForum et destinées aux cinq cuisiniers. Le but étant d'apprendre de nouvelles techniques et recettes. Ces temps de formations sont aussi l'occasion d'aborder des questions épineuses, comme celle du coût. « On ne peut pas changer les prix, on doit jongler avec le budget actuel, pointe Anne-Françoise Back, directrice de l'école. Heureusement que le CRIE est là pour nous aiguiller. » Et pour tomber les idées reçues, comme le précise encore Johanna Reynckens : « Il y a moyen de faire des économies en diminuant la proportion de viande, dont le coût et l'impact environnemental sont énormes. On peut aussi la remplacer par des légumineuses. En optant pour des produits de saison, les prix ne sont pas forcément plus élevés. De même, souvent les cuisiniers ont peur que ça leur prenne plus de temps. Or, il y a des trucs, bons à savoir, pour ne pas perdre trop de temps. Un exemple : il est inutile d'éplucher certains légumes bio, comme les carottes, car ils ne sont pas traités. En fait, il y a une réelle peur du changement, or l'idée est de revaloriser le métier des cuisiniers, qui par la force des choses sont devenus des ouvreurs de boîtes. »

Cette reconversion appliquera « la méthode du pas à pas, en passant à un nouvel aliment, puis un autre, en s'adressant à de nouveaux producteurs pour un premier type de produit, puis pour un second », poursuit l'animatrice. Le but étant que pour l'année scolaire 2011-2012, l'école soit passée entièrement au durable.

S'adapter

Le « pas à pas », une méthode bien connue de l'Institut Robert Schuman (IRS) d'Eupen. Cette école technique et professionnelle dispose d'une cantine en interne proposant une alimentation durable depuis maintenant 3 ans : repas à base d'aliments bio, boissons équitables ou de la région en bouteilles consignées, et bientôt, une journée par semaine sans viande. Cette démarche n'est autre que le fruit d'années de réflexion et d'évolution. Elle a débuté avec des petits projets éducatifs (collation saine, actions commerce équitable) pour évoluer progressivement vers une phase d'institutionnalisation plus globale au sein de l'établissement : création d'une fonction de coordinateur environnement (Jean-Michel Lex - lire aussi p.17), suppression des distributeurs de sodas et de sucreries, remplacés par des distributeurs de fruits et légumes, amélioration de la qualité de vie dans le restaurant scolaire (meilleure isolation, plus de luminosité, passage au self-service)...

Côté cuisine, où sont préparés chaque jour environ 70 repas chauds, 20 assiettes froides et 80 sandwiches, le passage à une restauration durable a demandé des adaptations. Lilliane Thomas, chef d'atelier en charge des achats et de l'élaboration des menus : « Il faut faire d'autres recettes, trouver des alternatives. Les viandes, comme le porc et le bœuf, contiennent beaucoup moins d'eau. Le jambon s'oxyde beaucoup plus vite. Les quantités changent également. Il faut le savoir et s'adapter. »

Pour Myriam Böhmer, la chef de cuisine : « Ça prend un peu plus de temps, c'est une autre organisation, mais c'est bon ! » Et pour le personnel de cuisine, rien de tel que de voir les élèves dévorer goulument leur assiette. « Il a aussi fallu un temps d'adaptation pour les jeunes, comme pour les adultes d'ailleurs. C'est important d'expliquer le pourquoi des choses. S'il y a une tache sur une pomme, on leur explique : "Soit ta pomme semble parfaite, mais elle contient des pesticides, soit elle a l'air un peu moins belle, mais elle est plus saine et a davantage de goût". Ils finissent par croquer dans leur pomme et sont séduits. Parfois aussi, le goût des produits est différent, comme avec le yaourt, mais à force, ils s'habituent. » Les deux femmes concluent : « Globalement, c'est vraiment positif ! » Prochain défi : augmenter le nombre d'enfants qui mangent à la cantine et optimiser l'information auprès des parents.

Bousculer les habitudes

Pour sensibiliser à une alimentation durable, rien de tel que d'appliquer la démarche là où précisément se forment les « métiers de bouche ». A Nivelles, l'Institut du Sacré-Coeur dispense un enseignement général, technique et professionnel. Les élèves de la section cuisine préparent chaque jour 80 repas chauds pour les élèves du fondamental, ainsi que de la petite restauration pour ceux du secondaire.

En mars dernier, deux classes ont étroitement collaboré autour de l'organisation d'une semaine « alimentation durable », avec le soutien de l'asbl Green. Les élèves de 1^{er} secondaire de Laurence Demol, professeur de français, ont pris en charge l'aspect communication : création d'affiches et de quiz, sensibilisation dans les classes de primaire... Quant aux 6^{es} professionnelles de la section cuisine, elles ont pensé le menu de cette semaine, identifié les producteurs à proximité, et préparé des plats sains et locaux, avec les bons conseils de leur professeur de cuisine, Astrid Delannoy, et de la chef d'atelier. Chaque jour avait son thème de prédilection : lundi, produits

du terroir ; mardi, zéro déchets ; jeudi, végétarien ; vendredi, bio. Une belle fourchette de goûts... et de défis ! Lors du menu « zéro déchets », par exemple, seul le compost de l'école a été sollicité. « *Les croquettes artisanales au fromage sont arrivées dans des bacs qu'on a ensuite rendus au producteur* », explique Astrid Delannoy. Côté petite restauration, les soupes aux légumes, les sandwichs jambon et fromage artisanaux garnis avec des crudités de saison, et les petites salades diététiques ont relégué aux oubliettes les habituels pizza-baguettes, cornets de pâtes et hamburgers. « *On les a bousculés dans leurs habitudes, tant en cuisine qu'à table. Les élèves étaient ravis et ont trouvé ça très bon.* »

Entamer la démarche toute l'année ? « *Question coût, on ne peut pas se le permettre*, poursuit Astrid Delannoy. *Et d'un point de vue logistique, c'est difficile aussi, car les producteurs locaux ne font pas de livraisons. Mais on continue les actions : on vient d'installer un point d'eau à la cantine et on va organiser 2 semaines "alimentation durable" cette année. J'aimerais aussi instaurer petit à petit cette réflexion au sein du restaurant pédagogique* (ndlr : restaurant ouvert au public extérieur, dont la cuisine et le service sont assurés par les élèves). »

Sonne le temps de midi. Les élèves plus âgés se ruent dehors pour... aller chercher leurs frites et sandwichs-boulettes. Un coup dans l'eau, ces actions pour une alimentation durable ? Pour l'enseignante de la section cuisine, si le changement n'est pas immédiat, il se manifesterá plus tard : « *Je suis persuadée que ça les marque et que d'ici quelques années, quand ils iront faire leurs courses ou qu'ils cuisineront chez eux, ils y repenseront.* »

Céline TERET

Contacts :

- Ecole communale de Ligny - 071 88 77 75 - www.ecole-communale-ligny.be
- Ecole fondamentale et internat de Martelange - 063 60 15 08 - www.efimartelange.be
- Institut Robert Schuman d'Eupen - 087 59 12 70 - www.rsi-eupen.be
- Institut du Sacré-Cœur de Nivelles - 067 21 65 71 - www.iscnivelles.be

Pour les associations mentionnées, voir Adresse utiles (pp.20-21).



Cantine durable à l'Institut Robert Schuman d'Eupen

Pour remplir les ventres vides...

Au lycée Guy Cudell de Saint-Josse (Bruxelles), la réflexion sur l'alimentation a démarré lors d'une réunion consacrée au décrochage scolaire. L'assistante sociale de l'école ouvre alors une brèche : « *Certains enfants ont le ventre vide, comment voulez-vous dans ce cas qu'ils soient attentifs ou même présents au cours ?* » Certains parents sont plongés dans une situation de précarité telle qu'ils n'ont même pas les moyens de leur faire des tartines. Il s'agit surtout de primo arrivants, de demandeurs d'asile.

Sur base de ce constat, la commune cogite sur l'action à mener dans cette école. L'idée de base d'offrir un bol de soupe et du pain gratuitement à tous les élèves se mue progressivement en un projet plus participatif, de façon à ce que les élèves deviennent de réels acteurs de leur alimentation. Les ateliers cuisine voient le jour... Les élèves de secondaire inférieur y apprennent à concocter des repas simples, sains et économiques, à raison de 4 midis par semaine. « *Les élèves s'inscrivent à l'avance*, explique Pia van Boxtel, coordinatrice du projet Hygiène de vie de la commune de Saint-Josse. *Par groupes de 8 en moyenne, et avec l'aide d'une cuisinière de l'asbl Bouillon de CultureS, ils préparent un repas pour 30 personnes, servi le lendemain à ceux qui n'ont pas les moyens - identifiés par le service social de l'école - et aux participants de l'atelier cuisine.* » Au menu : soupe, tortilla, terrine de légumes, tarte salée... Le tout avec des ingrédients de saison et locaux, apportés par Bouillon de CultureS.

« *Les élèves ouvrent leurs habitudes, découvrent des légumes qui leur sont inconnus...* » Et dans cette école où se côtoient 35 nationalités, ces ateliers trouvent « *leur juste milieu entre partage culturel et découverte des recettes d'ici.* » Une centaine d'élèves (sur un total de 600) font le détour du côté de l'atelier cuisine, parmi lesquels une quarantaine de réguliers. Des activités sportives sont également organisées ponctuellement pour tous les participants. Et l'année passée, les parents ont été invités lors d'une fête à venir déguster les mets préparés par leurs enfants.

Parallèlement aux ateliers cuisine, se déroulent aussi tous les midis des ateliers de réflexion. « *Pour élargir la réflexion sur l'alimentation, pour aborder l'impact de la publicité, la gestion du budget...* » En comparant, par exemple, le prix et la qualité d'une tartine faite maison, avec ceux d'un sandwich acheté dans un snack.

Contact : Commune de Saint-Josse - Service de Prévention - 02 210 44 51 - pvanboxtel@stjosse.irisnet.be