

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