



Entretien Esther Jost | Directrice de la Société suisse de nutrition (SSN) | CLAUDIO DULIO ET LUCIA REINERT

Le goût, ça s'apprend !

Selon Esther Jost, alimentation et développement durable sont étroitement liés. L'école a un rôle crucial à jouer en sensibilisant les enfants et les jeunes aux questions de santé et de nutrition afin de promouvoir une alimentation équilibrée et durable, associée au plaisir.

L'alimentation est un sujet important à l'école depuis des décennies. Les enfants y découvrent la pyramide alimentaire. Pourquoi cela est-il important ?

Des repas et des boissons à la fois équilibrés et savoureux font partie d'un mode de vie sain. Ils fournissent au corps de l'énergie ainsi que des nutriments vitaux et protecteurs. Ils améliorent le bien-être physique et aident à prévenir les maladies.

La pyramide alimentaire suisse illustre une alimentation équilibrée. Les enseignants-e-s doivent, par ailleurs, savoir que toutes les « pyramides » que l'on trouve sur Internet ne représentent pas une alimentation équilibrée. Toujours en lien avec la pyramide alimentaire, d'autres questions peuvent être abordées, telles que le plaisir de manger, les différents régimes, cultures et traditions alimentaires ou encore l'image du corps et les idéaux de beauté.

Pourquoi la question de la durabilité joue-t-elle un rôle de plus en plus important dans le domaine de l'alimentation ?

Alimentation et durabilité sont étroitement liées. Les habitudes alimentaires et de consommation ont un grand impact sur

l'environnement, l'économie et la société. Il faut savoir, par exemple, que 28 % de la pollution environnementale en Suisse est due à ce que nous mangeons ! Cette charge représente plus du double de celle générée par la mobilité. En cause : la forte consommation de denrées alimentaires d'origine animale et le gaspillage alimentaire. Environ un tiers des aliments finissent à la poubelle.

Comment l'école peut-elle favoriser une alimentation durable ?

À mon sens, l'école revêt une grande importance pour promouvoir santé et alimentation responsable. En classe, les élèves peuvent établir des liens entre leur alimentation et les différentes dimensions du développement durable. Ils peuvent rechercher des informations sur le sujet, débattre de questions controversées en groupe, examiner leurs propres comportements et prévoir diverses actions.

Des activités de sensibilisation peuvent, en outre, être menées dans les cantines. Un guide détaillé, sous forme de check-lists, a été élaboré à l'intention des restaurants scolaires avec, pour objectif, la préparation de repas savoureux, équilibrés et durables dans une ambiance agréable (voir page 15).

Comment l'école peut-elle intégrer les habitudes et traditions familiales ? Y a-t-il de potentiels conflits avec des comportements « inappropriés » qu'elle doit corriger ?

Les enfants acquièrent leurs habitudes alimentaires à la mai-



son dès leur plus jeune âge. L'exemple des parents est très important. Plus tard, celui de leurs amis aura également une influence, de même que l'assortiment de produits disponibles hors du foyer familial et la publicité. Il existe de multiples façons de manger équilibré. Il n'appartient pas aux enseignant-e-s de juger l'assiette de leurs élèves ni de la rectifier. Leur rôle est de sensibiliser les enfants et les jeunes à l'alimentation et au développement durable.

Quels aspects en particulier peuvent-ils retenir l'attention des élèves ?

Il est très important d'aborder l'alimentation avec une approche plus pratique que théorique. En cuisinant, les enfants et les jeunes mettent en pratique leurs connaissances. Cette expérience leur sera utile par la suite dans la vie de tous les jours. Cuisiner et manger à l'école permettent d'acquérir de nouvelles habitudes alimentaires. Le goût, ça s'apprend !

Que peut apporter l'approche EDD en matière d'alimentation ? Quelles compétences les élèves doivent-ils/elles acquérir ?

L'EDD encourage les élèves à développer la pensée critique et créative pour qu'ils et elles trouvent leur propre place dans la vie et assument leurs responsabilités envers la société et l'environnement. Si se nourrir est un acte individuel, c'est également un acte social et environnemental. Attitudes et valeurs en la matière peuvent être débattues. Outre des connaissances spécialisées, des compétences sociales et méthodologiques sont également requises.

De manière générale, la capacité à faire des recherches et à poser des questions critiques est cruciale. Beaucoup de « fake news » circulent actuellement à propos de l'alimentation. Nous avons donc développé le document « True News ».

La SSN accorde une attention particulière à la durabilité depuis de nombreuses années. Comment cet engagement se concrétise-t-il ?

La SSN promeut une alimentation équilibrée et durable, associée au plaisir. Notre mission : élaborer et publier des recommandations pratiques, fondées sur les connaissances scientifiques. Notre matériel, les brochures et les formations s'adressent aux professionnel-le-s de divers secteurs. Le but est de fournir aux élèves et aux particuliers des informations scientifiquement fondées.

Les recommandations et les informations liées à la pyramide alimentaire suisse ainsi que les « FOODprints », qui ont été élaborés en collaboration avec des organisations actives dans les domaines de la santé et de l'environnement, sont particulièrement adaptés pour aborder les questions de durabilité.

La SSN et éducation21 publient conjointement de nouveaux matériels pédagogiques. Sur quoi portent-ils ?

Le dossier thématique « Alimentation » est destiné aux enseignant-e-s du cycle I au secondaire II. L'introduction souligne la pertinence du sujet et son importance du point de vue de l'EDD. Des propositions d'activité en lien avec le disque alimentaire suisse ont été élaborées à l'intention des élèves des cycles I et II. Elles comprennent des exercices et des fiches de travail. Je suis très heureuse que ce dossier ait pu être réalisé en collaboration avec éducation21. J'espère que de nombreux enseignant-e-s bénéficieront de ces outils pédagogiques.



Esther Jost
Directrice de la de la Société suisse de nutrition (SSN)

Table des matières

1-2	Entretien Esther Jost Le goût, ça s'apprend !
4-5	Cycles 1 et 2 Exemple de pratiques De la terre au palais
6-7	Offres pédagogiques sur le thème
8-9	Eclairage théorique L'alimentation, un thème pour mobiliser la pensée systémique
10-11	Cycle 3 et postobligatoire Exemple de pratiques Échanger, planter, savourer
12-13	Offres pédagogiques sur le thème
14	Nouvelles offres pédagogiques
15	Actuel Les paysages éducatifs pour le futur Réseau d'écoles21 Le repas à l'école : savoureux, équilibré et durable
16	Regard en coin « La glace à la banane, beurk ! »

Impressum

Editeur éducation21, Monbijoustrasse 31, 3011 Berne | **Parution** Numéro 3 de septembre 2020 | Prochain numéro prévu en février 2021 (paraît trois fois par an)
Publication et coordination nationale Claudio Dulio et Lucia Reinert
Rédaction Claudio Dulio (édition allemande), Zélie Schaller (édition française), Roger Welti (édition italienne) | **Traductions** Zélie Schaller, Inter-Translations SA
Photos Eva Luvisotto (p. 9), Pierre Gigon (pp. 1, 3, 4, 5, 16), domaine public (pp. 2, 15, 16), Gionata Pieracci (pp. 10, 11) | **Graphisme** visu'l AG (concept), atelierarbre.ch (mise en œuvre) | **Mise en page et production** Isabelle Steinhäuslin | **Impression** Stämpfli AG | **Tirage** 15 730 allemand, 12 730 français, 2070 italien
Abonnement gratuit. Souscription sous www.education21.ch > Contact **ventuno en ligne** www.education21.ch/fr/ventuno | ventuno@education21.ch
éducation21 Avenue de Cour 1, 1007 Lausanne | 021 343 00 21
info_fr@education21.ch | Facebook, Twitter: education21ch, #e21ch

éducation21 La fondation éducation21 est le Centre national de compétences et de prestations pour l'éducation en vue d'un développement durable (EDD) en Suisse. Sur mandat des cantons, de la Confédération et de la société civile, elle soutient la mise en œuvre et l'ancrage de l'EDD au niveau de l'école obligatoire et du secondaire II.



Editorial

Un menu pour l'avenir

« Nous sommes ce que nous mangeons », dit-on. « Le monde est ce que l'humanité mange », pourrait-on énoncer également. Car notre nourriture façonne autant notre corps que notre Terre.

Les questions qui peuvent être posées en classe sont multiples, leurs réponses complexes. L'élevage bovin est-il mauvais pour la planète ? Le bétail destiné à l'abattage peut-il être heureux ? L'agriculture biologique est-elle capable de nourrir l'humanité entière ? Cultiver la terre sans engrais chimiques est-il possible ? Que cela signifierait-il pour les agriculteurs·trices en Suisse, en Espagne ou en Indonésie ?

Quel prix un supermarché demande-t-il pour des produits alimentaires durables ? En tant que consommateurs et consommatrices, sommes-nous prêt·e·s à dépenser plus d'argent pour de tels aliments ? Une carotte issue de l'agriculture bio dynamique a-t-elle meilleur goût ? Le véganisme rend-il malade ? Le régime paléo est-il dangereux pour la santé ? Ai-je besoin d'une tranche de pain pour accompagner ma salade ?

Et pourquoi ai-je si souvent faim de pizza ?

L'alimentation est une porte d'entrée vers d'innombrables thèmes et liens. « Chaque aliment peut aussi être pensé comme un système de relations et non comme une < chose > ou une substance », comme l'explique Myriam Bouverat, didacticienne de l'éducation nutritionnelle, dans notre rubrique « Focus ».

Reconnaître et comprendre ces systèmes, puis développer des pistes d'action : telle est la voie idéale pour parvenir à un développement durable. Ce numéro de ventuno consacré à l'alimentation décrit le chemin à suivre en classe et dans l'ensemble de l'école.

Le reportage à la ferme pédagogique de Champvent, dans le canton de Vaud, (pp. 4-5) ainsi que l'échange de semences et de plants à Giubiasco au Tessin (pp. 10-11) montrent que travailler au jardin ou dans les champs constitue une expérience pour tous les sens, qui, au sens propre comme au sens figuré, ancre les enfants et les jeunes dans la terre.

La rédaction de ventuno vous souhaite une bonne lecture et, bien sûr, un bon appétit !



Claudio Dulio | Rédaction de ventuno