

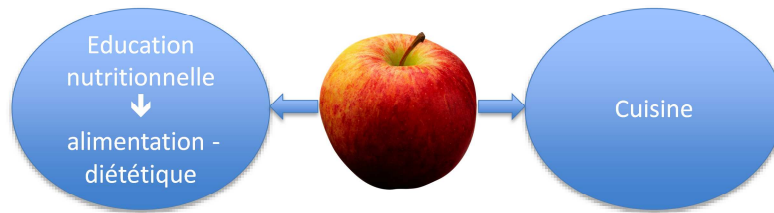
Réseau EDD des formatrices et formateurs de Suisse latine
EDD et promotion de la santé
HEP Lausanne, 11 novembre 2015

Comment lier l'EDD et la promotion de la santé?

L'exemple du Valais : l'éducation nutritionnelle qui inclut l'EDD

Rachel Bircher May, animatrice Economie familiale, HEP Valais

Economie familiale, avant le PER, entre 1993 et 2000



1. Objectifs spécifiques

A la fin de la 8^e année,

dans le domaine des connaissances, l'élève devrait être amené à :

- connaître les bases d'une alimentation saine et équilibrée,
- savoir choisir une alimentation en fonction de ses besoins personnels;

dans le domaine des aptitudes, l'élève devra être capable de :

- composer un menu équilibré et choisir les aliments en tenant compte des principes nutritionnels;

dans le domaine des attitudes, l'élève devrait être amené à :

- assumer ses responsabilités dans le maintien de sa santé,
- respecter la nourriture,
- orienter le choix des aliments en fonction des répercussions économiques.



1. Objectifs spécifiques

A la fin de la 8^e année,

dans le domaine des connaissances, l'élève devrait être amené à :

- maîtriser le vocabulaire culinaire de base,
- savoir lire et comprendre une recette;

dans le domaine des aptitudes, l'élève devra être capable de :

- appliquer les principes diététiques dans la réalisation des recettes de cuisine,
- préparer seul un repas simple et complet en utilisant différents modes de cuisson;

dans le domaine des attitudes, l'élève devrait être amené à :

- savoir trouver du plaisir à réaliser et déguster de nouveaux mets,
- choisir les préparations culinaires en fonction des répercussions économiques,
- promouvoir de saines habitudes alimentaires et assumer ses responsabilités dans le maintien de la santé.



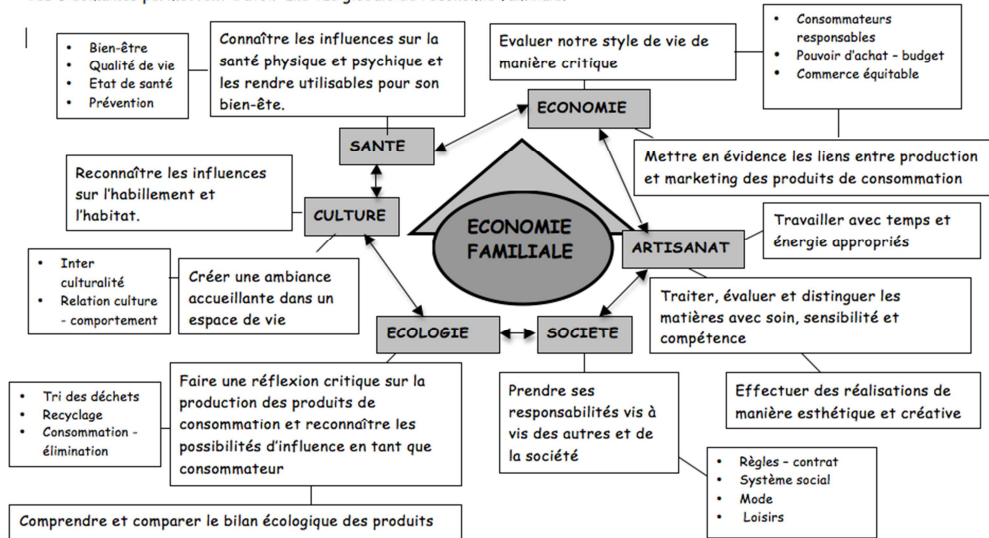
Bref historique pour comprendre l'évolution de l'éducation nutritionnelle dans une démarche d'EDD, Dans le plan d'études valaisan de 1993, l'éducation nutritionnelle, appelée « alimentation – diététique » faisait partie de la discipline Economie familiale (branche enseignée à tous les élèves du Cycle d'orientation sur les 3 années). A ce moment là, le cours se distinguait du cours de cuisine. Le 1^{er} était très théorique avec des notions très normatives – éléments nutritifs – équilibre alimentaire – énergie – etc. alors que le 2^{ème} était centré sur la pratique avec le « drill » des techniques culinaires. L'enseignement restait très sectoriel, avec quelques imbrications.

Economie familiale, avant le PER, début des années 2000

LES 6 DOMAINES DU PROGRAMME D'ECONOMIE FAMILIALE

(tiré du plan d'études BKZ, Bildungsplanung Zentralschweiz)

Ces 6 domaines permettent d'avoir une vue globale de l'économie familiale.



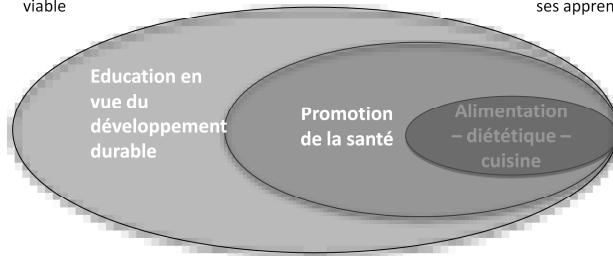
Au début des années 2000, la société de consommation, la réalité des jeunes (ados) et la déclaration de la CIIP sur les objectifs et finalités de l'école publique (2003) nous ont amené à redéfinir le profil EF. Il ne s'agissait plus d'honorer chaque thématique de l'EF séparément mais plutôt de construire des situations d'apprentissage dont chacune touche à plusieurs thématiques. Ainsi les apprentissages prenaient plus de sens pour l'élève. « L'alimentation diététique nourrissait la cuisine et inversement » tout en intégrant des notions d'économie, d'écologie, etc. L'éducation nutritionnelle prenait alors une autre dimension et faisait ses premiers pas dans l'EDD.

Economie familiale, avant le PER, dès 2004

L'alimentation – diététique – cuisine visent une promotion de la santé, et s'orientent petit à petit vers l'EDD

Valoriser les comportements positifs de l'élève pour préserver un environnement viable

Faire des liens entre ses choix et les conséquences qui en découlent de manière à pratiquer un transfert entre ses apprentissages et des situations de vie quotidienne



Gérer son quotidien et son bien-être en prenant en compte ses besoins et ceux des autres

Favoriser la diversité culturelle en découvrant d'autres modes de vie, habitudes alimentaires et vestimentaires

Encourager des écogestes en faveur de la conservation durable des ressources tout en comprenant les enjeux économiques, écologiques et sociaux qui en résultent (l'écogeste est une étape dans un processus et non un aboutissement)

Dès 2004, des classes pilote dans 5 CO valaisans construisaient les objectifs d'alimentation – diététique – cuisine dans une vision de développement durable. Notre enseignement passait de la promotion de la santé à l'éducation en vue du développement durable. Il ne s'agissait plus de transmettre un savoir cognitif et quelques compétences liées à la santé mais de viser une démarche systémique, tout en variant nos approches didactiques.

Le PER nous a amené à :

- Situer notre travail dans le cadre du projet global de formation de l'élève ;
- Situer la place et le rôle de la discipline EF dans ce projet global ;
- Organiser ou plutôt réorganiser notre enseignement et le réorienter ;



Ce changement de paradigme nous a amené à appréhender le PER avec cette coloration DD pour mieux situer l'élève dans son contexte et réorienter notre enseignement.

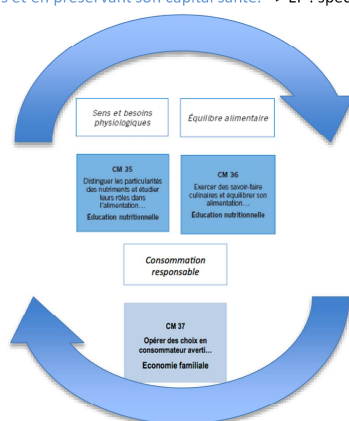
CORPS ET MOUVEMENT

Éducation nutritionnelle – EF

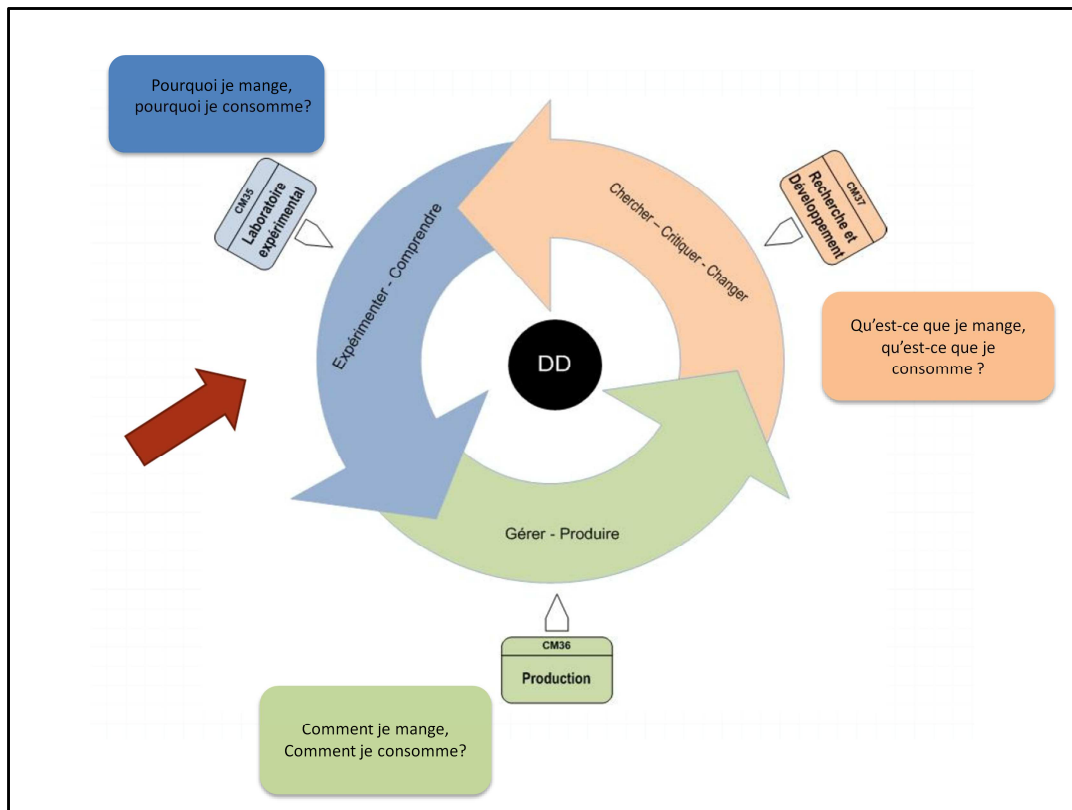
Visées prioritaires

- Connaître son corps, en prendre soin et reconnaître ses besoins physiologiques et nutritionnels.
- Développer ses ressources physiques et motrices, ainsi que des modes d'activités et d'expression corporelles.
- Préserver son capital santé par le choix responsable d'activités sportives et de pratiques alimentaires.
- Agir en consommateur responsable et assurer la gestion d'un ménage en respectant l'environnement, en connaissant ses besoins physiologiques et nutritionnels et en préservant son capital santé. => EF : spécificité cantonale

Réseau d'objectifs

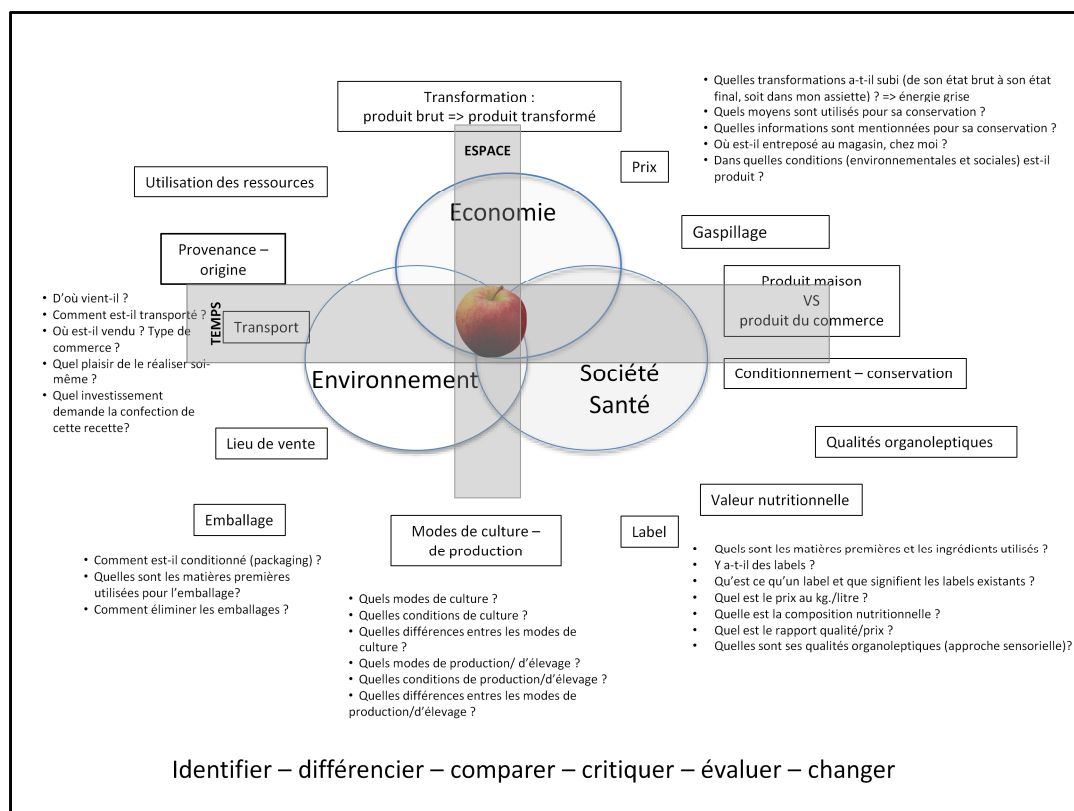


Il s'agissait de conjuguer les 3 objectifs d'apprentissage de Corps et Mouvement entre eux tout en les articulant avec la Formation Générale et les Capacités Transversales, sans compter les liens à tisser avec les autres domaines du PER que sont la Langue 1, SHS, MSN et Art

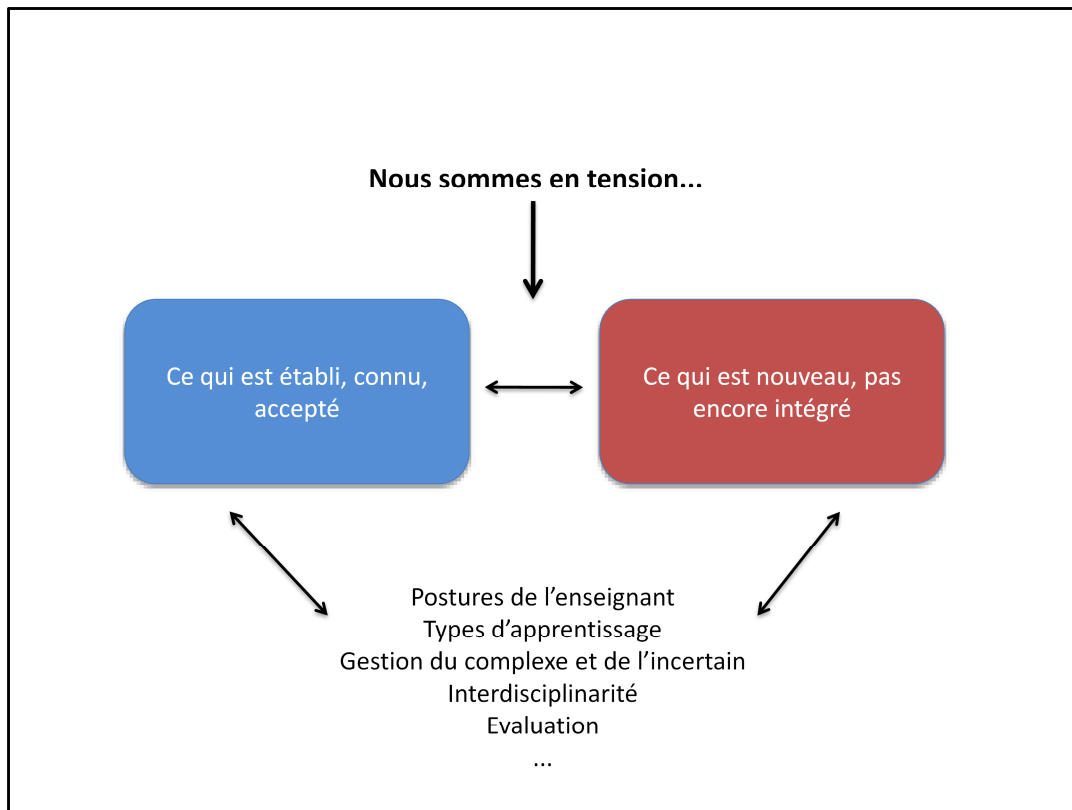


A partir des visées prioritaires de CM, nous avons articulé les objectifs d'apprentissages concernant l'EN (CM35-36)+ l'EF (CM37) entre eux, pour les organiser sur 3 principes de travail qui sont :

- expérimenter – comprendre => rattaché à l'objectif CM35 dont la thématique est « Sens et besoins physiologiques » et l'objectif d'apprentissage « Distinguer les particularités des nutriments et étudier leurs rôles dans l'alimentation »
- gérer – produire => rattaché à l'objectif CM36 dont la thématique est « L'équilibre alimentaire » et l'objectif « Exercer des savoir-faire culinaires et équilibrer son alimentation »
- chercher – critiquer – changer => rattaché à l'objectif 37 dont la thématique est « Consommation responsable » et l'objectif d'apprentissage « Opérer des choix en consommateur averti »



Concrètement, pour revenir à la pomme, il s'agit d'amener l'élève à se questionner sur le contenu de son assiette avec des lunettes DD pour dépasser une approche « Santé » (éducation nutritionnelle) et viser une approche plus systémique afin d'inclure les dimensions du développement durable. Lorsque nous travaillons un produit brut ou transformé, un plat maison ou du commerce, un menu, nous amenons l'élève à faire émerger des questions sur le produit utilisé (par exemple la pomme) et qui interrogent ses représentations. Pour y répondre, l'élève identifie les composantes de la question, telles que provenance, prix, valeur nutritive, modes de culture, de production, nature de l'emballage, conditionnement, ... Un choix de composantes est effectué afin d'en cibler une ou 2 pour les analyser (on va les identifier, les différencier par exemple si je prends le mode de culture et de production, les comparer et les critiquer). Ensuite, on tente une recherche de solutions alternatives en proposant des actions concrètes pour envisager un changement possible.



Cependant, dans ce nouveau projet global de formation de l'élève, nous sommes en tension continue entre ce que nous maîtrisons, ce qui est connu, ce que nous devons nous approprier, ce que nous devons lâcher et ce qui est nouveau, à intégrer, typiquement dans les postures d'enseignement (neutralité absolue – impartialité neutre – impartialité engagée), les types d'apprentissages (cognitifs – par projet – participatif – etc.), la gestion du complexe et de l'incertain (réajuster ses compétences), l'interdisciplinarité (pour l'instant peu présente, on est plutôt dans une approche sectorielle où l'enjeu est commun mais chacun travaille séparément alors que nous devrions plutôt avoir un regard commun de différentes disciplines sur une problématique. Dans le cas de l'EF, il faudrait pouvoir créer des interactions notamment avec SHS, pour pouvoir mieux développer la partie d'analyse et de recherche de solutions. Et l'évaluation pose parfois problème car nous sommes beaucoup dans la sensibilisation.

Merci de votre attention

Senso5 en bref

Vision

Développer une vision humaniste de l'alimentation qui veut contrebalancer une vision plus fonctionnelle pour laquelle manger se restreint au domaine de la santé.

Contexte

Les comportements alimentaires inadéquats constituent un problème de santé de plus en plus important en Suisse. La situation s'est d'ailleurs détériorée depuis 1992. Certaines manières de vivre et habitudes prises dans la jeunesse peuvent entraîner l'apparition de problèmes de poids seulement bien plus tard, autour du milieu de vie. Les programmes de santé publique sont principalement axés sur la nutrition et le mouvement, et ne prennent souvent pas en compte les aspects sensoriels de l'alimentation.

Malgré l'intérêt porté au goût et à l'odorat par divers pédagogues, ces deux sens sont les moins utilisés dans le cadre scolaire. Solliciter les 5 sens des enfants permet de développer, par l'exercice, les capacités perceptives des enfants pour multiplier leurs expériences, pour qu'ils cherchent, s'interrogent et accroissent leur objectivité et par conséquent, enrichissent leur intelligence.

Projet

Le projet pédagogique et de promotion de la santé Senso5 explore une voie différente de celles proposées jusqu'à présent : une voie sensorielle.

Tout en respectant le développement psychologique normal de l'enfant et ce, sur toute la durée de l'année scolaire et de la scolarité, les deux objectifs principaux de ce projet sont de développer des outils d'apprentissage plurisensoriels ainsi que la curiosité et le plaisir d'une alimentation diversifiée des enfants.

Objectifs

Donner du sens à l'acte alimentaire en développant une approche sensorielle pluridisciplinaire qui participe à promouvoir la santé chez les enfants.

— **Développer une éducation au monde alimentaire** non stigmatisante basée sur les 5 sens et le plaisir alimentaire.

- Dans le cadre scolaire : généraliser une démarche intégrable dans n'importe quel centre scolaire, utilisant pédagogiquement les 5 sens et tenant compte des objectifs transversaux.

- Dans le contexte socioculturel : inscrire une approche sensorielle de l'alimentation dans la société (colloques, publications, manifestations...).

— **Valider les effets de la démarche sur la promotion de la santé** par la définition et le suivi d'indicateurs spécifiques. La démarche en cours veut contribuer à développer chez l'enfant un rapport sain (contenu de l'assiette et lien psychologique) avec l'alimentation dans le contexte sociologique actuel.

CM 15 Détecter le caractère sensitif des aliments et utiliser un vocabulaire spécifique

Les activités Senso5 des années 1 et 2 amènent l'enfant à découvrir tout d'abord sa sensorialité puis ses sens de façon systématique et progressive. Pour chaque activité, l'enfant est appelé à mettre des mots sur ses perceptions. L'enfant découvre et utilise des mots spécifiques aux différents sens.

Les activités des années 3 et 4 poursuivent et renforcent les acquisitions des deux premières années et conduisent l'enfant à affiner ses perceptions en comprenant comment les différents sens interagissent les uns avec les autres.

L'enfant apprend à respecter les différences...

1. ... en différenciant et en exerçant les cinq sens
2. ... en reconnaissant et en décrivant les caractéristiques de divers aliments
3. ... en identifiant les différentes saveurs (sucrée, salée, acide, amère)
4. ... en affinant ses sensations
5. ... en exprimant ses envies, ses goûts et ses dégoûts

CM 16 Percevoir l'importance de l'alimentation

Les activités Senso5 ont été construites pour respecter le développement normal de l'enfant en matière d'alimentation et pour l'amener à intégrer les règles nutritionnelles scientifiquement reconnues : rythme biologique de faim - satiété (fiche sensations alimentaires), variétés des aliments (en particulier aliments de base ; fiche équilibre alimentaire)... Les enfants du premier cycle sont confrontés à la néophobie (cf. fiche néophobie). Pour contrebalancer cette néophobie, inutile de dire à un enfant qu'un aliment est bon pour sa santé, il le rejettera encore plus fortement que si l'on n'avait rien dit. Par contre, un outil important qui permet de dépasser cette néophobie est la familiarisation. La familiarisation consiste à exposer l'enfant à des aliments nouveaux pour que ces derniers deviennent familiers. En effet, les enfants aiment ce qu'ils connaissent et mangent ce qu'ils aiment. Manger varié s'apprend. Dans le projet Senso5, les aliments proposés aux enfants sont variés et font la part belle aux légumes.

Pour se familiariser avec les aliments, les enfants ont besoin de comprendre d'où viennent ces aliments. Diverses activités guident l'enfant dans cette compréhension.

L'enfant apprend...

1. ... en observant son rythme biologique
2. ... en prenant conscience de la variété des aliments
3. ... en différenciant les types de boissons
4. ... en distinguant les aliments qui composent un repas
5. ... en reconnaissant les aliments de base et leur provenance (produits laitiers, pain, céréales, fruits, légumes)

CM 25 Identifier les besoins nutritionnels de l'organisme

Les activités du second cycle amènent l'enfant à comprendre de façon plus précise les fonctions de l'alimentation. Celles-ci sont diverses, elles répondent à des besoins physiologiques, psychologiques et émotionnels. (cf. fiche fonctions de l'alimentation).

L'enfant apprend...

1. ... en percevant et en identifiant son rythme biologique (repas, activités, repos, sommeil)
2. ... en abordant les différentes phases de la digestion, de l'assimilation et de l'élimination
3. ... en reconnaissant les fonctions de l'alimentation.
4. ... en affinant son approche sensorielle

CM 26 Identifier les notions de base d'une alimentation équilibrée

Différentes activités permettent aux enfants d'échanger sur leurs habitudes alimentaires. Elles montrent l'influence de la culture et des traditions sur notre façon de manger. L'enfant comprend que cuisiner permet de créer un met qui réponde à la fois aux besoins et au plaisir. Il n'y a pas qu'une seule manière de répondre à ses besoins, il est essentiel de trouver une façon de faire qui soit source de plaisir. Par ce biais, l'enfant s'ouvre à nouveau à la différence en découvrant les cultures culinaires de différents pays.

L'enfant apprend...

1. ... en identifiant ses besoins alimentaires et hydriques
2. ... en observant ses habitudes alimentaires
3. ... en reconnaissant et en classant par groupes les différents aliments
4. ... en repérant les équivalences alimentaires
5. ... en composant un repas simple