

Haute Ecole Pédagogique - BEJUNE



L'éducation alimentaire au cycle I dans le canton de Neuchâtel

Formation préscolaire et primaire

Mémoire de Bachelor de Sandy Chappuis

Sous la direction de Michel Botteron

La Chaux-de-Fonds, mars 2014

Résumé

L'éducation alimentaire à l'école et la prévention de l'obésité m'intéressent énormément surtout au vu d'une société qui pousse toujours plus à la consommation, j'ai donc souhaité traiter ce sujet dans mon mémoire de fin d'études.

Ce document propose une description de l'alimentation chez l'enfant et des différents concepts qui s'y joignent, notamment au niveau de l'éducation alimentaire. Ma recherche se base sur un questionnement de ma part quant à la situation actuelle dans le canton de Neuchâtel, de la place de l'éducation alimentaire au cycle I. Par le biais d'entretiens et de questionnaires, j'ai recueilli différentes données sur le sujet auprès d'enseignants, d'élèves et de parents d'élèves de classes du cycle I du canton de Neuchâtel.

Comme conclusion, je retiens que les enseignants sont encore peu enclins à proposer des cours d'éducation alimentaire en classe, bien que la nouvelle formation en lien avec le PER contribue à renforcer cette dernière. Les enseignants se sont montrés très enthousiastes et intéressés par des idées concernant des démarches et des activités possibles à réaliser en classe sur le sujet.

Ce mémoire propose aux personnes intéressées des informations concernant l'éducation alimentaire dans le canton de Neuchâtel, la place de l'école et de l'enseignant dans cette éducation, ainsi qu'un projet de semaine santé à conduire en classe.

Mes cinq mots clés sont les suivant:

alimentation – surpoids – enfant – éducation – école

Remerciements

Je tiens à remercier mon directeur de mémoire, Monsieur Michel Botteron, pour ses conseils avisés et son aide tout au long de la réalisation de mon mémoire.

Je remercie également tous les enseignants et les enseignantes qui m'ont accueillie dans leurs classes et ont répondu à mes différentes questions.

En outre, je remercie également les parents et les élèves qui ont pris la peine de répondre à mes questions.

De plus, je tiens à témoigner à mon entourage toute ma gratitude pour leurs conseils et leurs encouragements.

Table des matières

RESUME.....	2
REMERCIEMENTS.....	3
1 INTRODUCTION	6
1.1 MOTIVATIONS PERSONNELLES.....	6
1.2 MOTIVATIONS PROFESSIONNELLES.....	7
1.3 CONCEPTION DE MON TRAVAIL	7
2 CADRE THEORIQUE.....	8
2.1 PRESENTATION DE LA QUESTION DE DEPART	8
2.2 DEFINITION DES CONCEPTS.....	9
2.2.1 <i>L'alimentation dans la société actuelle</i>	9
2.2.2 <i>Une bonne alimentation</i>	10
2.2.3 <i>Pourquoi manger sainement ?</i>	12
2.2.4 <i>L'alimentation chez l'enfant</i>	14
2.2.5 <i>Enfant et alimentation, psychologie</i>	15
2.2.6 <i>Surpoids et obésité infantile</i>	15
2.2.7 <i>Les sources d'apprentissage de l'éducation alimentaire</i>	18
2.2.8 <i>L'éducation alimentaire et la promotion à la santé</i>	20
3 PROBLEMATIQUE	28
3.1 RAPPEL DE LA QUESTION DE DEPART	28
3.2 ELABORATION DE LA QUESTION DE RECHERCHE	28
3.3 OBJECTIFS DE LA QUESTION DE RECHERCHE	29
3.4 HYPOTHESES	30
4 METHODOLOGIE	31
4.1 PROCEDURES	31
5 ANALYSE ET INTERPRETATION DES RESULTATS	32
5.1 LES ENSEIGNANTS.....	32
5.2 LES ELEVES	36

5.3	LES PARENTS	39
5.4	ANALYSE DES ENSEIGNANTS, DES ELEVES ET DES PARENTS.....	41
5.4.1	<i>Analyse des entretiens avec les enseignants.....</i>	41
5.4.2	<i>Analyse des entretiens avec les élèves.....</i>	41
5.4.3	<i>Analyse des questionnaires des parents.....</i>	42
5.4.4	<i>Analyse du projet de semaine santé en classe</i>	42
5.5	CRITIQUES DE MES OUTILS.....	43
5.6	RETOUR SUR MES OBJECTIFS PRIORITAIRES.....	43
5.7	VERIFICATION DE MES HYPOTHESES DE DEPART	44
6	CONCLUSION.....	46
6.1	MON PROJET DE SEMAINE SANTE.....	47
7	SOURCES	50
7.1	LIVRES.....	50
7.2	VIDEOS.....	50
7.3	SITES WEB.....	50
7.4	FIGURES ET GRAPHIQUES	54
8	ANNEXES.....	55
8.1	GUIDE D'ENTRETIEN POUR LES ENSEIGNANTS.....	55
8.1.1	<i>Transcriptions des entretiens conduits avec des enseignants du cycle I.....</i>	57
8.2	GUIDE D'ENTRETIEN (DIRIGE) POUR DES ELEVES DE 3 ET 4 ^{EME} HARMOS.....	78
8.2.1	<i>Récolte des données des entretiens conduits avec des élèves du cycle I</i>	80
8.3	QUESTIONNAIRE POUR LES PARENTS DES CLASSES DU CYCLE 1	92
8.3.1	<i>Récoltes des données des questionnaires distribués aux parents d'élèves du cycle I.....</i>	93

1 INTRODUCTION

1.1 Motivations personnelles

Mon travail de mémoire est consacré à la place de l'éducation alimentaire au cycle I. Ayant toujours eu un intérêt particulier pour le sujet de la santé et n'ayant eu que très peu de cours liés à ce sujet lors de ma formation, ce travail me permettra d'acquérir de nouvelles connaissances. De plus, il me paraît important, pour le futur, de m'informer sur ce thème afin d'être la mieux préparée possible pour fournir une éducation alimentaire efficace.

Les stages ont également grandement influencé mon choix de sujet car j'ai pu y rencontrer des élèves qui se nourrissaient mal, notamment durant les récréations. Par exemple, un élève mangeait un hamburger, un autre mangeait chaque jour un paquet de bonbons et d'autres mangeaient des chocolats, des biscuits et buvaient des boissons sucrées, comme du *Coca-Cola* ou du thé froid, tout cela à la pause de dix heures. Ce sont des exemples extrêmes, mais toutefois réels. Cependant, ils ne révèlent pas non plus l'alimentation globale de ces élèves. Cela ne provoque pas nécessairement de répercussion directe sur la vie scolaire de l'élève, mais c'est à ce moment qu'ils peuvent développer de mauvaises habitudes alimentaires. En effet, lors d'un de mes stages, certains élèves présentaient déjà un surpoids et deux d'entre eux étaient obèses. Ils éprouvaient un malaise visible et étaient conscients du handicap que cela pouvait entraîner. Par exemple, lors des leçons de gym, l'un d'eux disait « Ha mais ça je ne peux pas faire. Ah ça je n'arrive pas ». Les phrases qu'il prononçait montraient bien qu'il se rendait compte que son surpoids l'empêchait de pratiquer correctement certaines activités et cela le gênait par rapport à ses camarades.

Lors d'un autre stage, une élève qui souffrait également d'obésité m'avait fait part de son mal-être et de toute la souffrance qu'elle emmagasinait, à la suite de la visualisation d'une vidéo que j'avais faite de la classe en train de danser. Elle n'avait pas supporté son image et elle pensait que les autres se moquaient d'elle. Elle m'a alors fait part de toutes les souffrances qu'elle avait endurées à cause de son obésité. Elle avait même déjà auparavant dû changer d'école, car elle ne supportait plus les moqueries de ses condisciples. J'ai trouvé cela à la fois touchant et navrant. D'autant plus qu'on constate ici les répercussions que peut avoir ce mal-être sur la scolarité d'un élève, par conséquent sur sa formation, mais également sur la vie de ce dernier.

Ces situations m'ont énormément touchée et m'ont fait prendre conscience que la malnutrition de certains élèves peut avoir un impact non seulement sur la santé physique mais également sur la

santé mentale. Par conséquent, les différentes observations que j'ai pu faire durant mes stages m'ont amenée à réfléchir et à me demander ce qui pourrait se faire à l'heure actuelle en termes d'éducation à la nutrition à l'école, notamment au cycle I.

1.2 Motivations professionnelles

Selon moi l'éducation alimentaire est une forme de prévention que l'enseignant fournit à ses élèves afin de les mettre en garde contre les risques de malnutrition. C'est également un moyen d'informer les élèves sur ce qui est bon ou mauvais pour la santé. L'enseignant donnant des cours d'éducation alimentaire doit, de ce fait, être bien informé sur le sujet et doit pouvoir bénéficier d'outils, de moyens, de démarches efficaces, afin d'être préparé au mieux sur les dispositions à prendre et les connaissances à acquérir en vue de dispenser un enseignement optimal à tous.

Du fait de l'augmentation des problèmes liés à une mauvaise alimentation chez les jeunes, il est important de pouvoir leur fournir une information alimentaire dès leur plus jeune âge, afin de les sensibiliser au plus vite et leur éviter de prendre de mauvaises habitudes.

Pour toutes ces raisons, j'ai choisi de traiter le sujet de l'éducation alimentaire dans le cadre de mon travail de *bachelor*. Pour ce faire, je souhaite me renseigner sur ce qui se fait à l'heure actuelle dans les classes en termes d'éducation alimentaire afin d'obtenir le plus de clés possibles pour ma future profession et pour sensibiliser, dans l'idéal, mes futurs collègues.

1.3 Conception de mon travail

Mon travail sera divisé en trois parties. La première sera consacrée au cadre théorique où je définirai les concepts importants autour de l'alimentation et l'éducation alimentaire tels que : l'alimentation dans la société actuelle, une bonne et une mauvaise alimentation, l'équilibre alimentaire, pourquoi manger sainement, l'alimentation chez l'enfant, surpoids et obésité infantiles, les sources d'apprentissage de l'éducation alimentaire, la promotion à la santé et finalement l'éducation alimentaire. La deuxième partie traitera de la problématique, de la méthodologie et de la description de mon projet de semaine santé. Finalement, dans la troisième partie, j'analyserai les résultats obtenus et vérifierai mes hypothèses.

2 CADRE THEORIQUE

2.1 Présentation de la question de départ

A l'heure actuelle, de plus en plus de jeunes sont malheureusement en surpoids dans notre société. En effet, comme les statistiques de l'Organisation mondiale de la santé (OMS, 2013) le montrent, 22% des enfants en Suisse sont en surpoids et 5-8% sont obèses. Il s'agit donc bien d'un problème sociétal.

Nous vivons actuellement dans une société où beaucoup de gens travaillent, souvent les deux parents dans les familles et bien sûr la plupart des parents dans les familles monoparentales. On veut garder du temps pour ses loisirs (sports, amis, internet, ...) et passer moins de temps en cuisine. Ce mode de vie est devenu problématique, car toujours plus de familles négligent la préparation des repas et surtout l'importance de repas sains pris en commun dans la convivialité.

L'éducation alimentaire commence donc au niveau familial et c'est la famille qui aura la plus grande influence sur le comportement et les habitudes alimentaires de l'enfant. Par la suite, cette dernière se perdure en parallèle à l'école et notamment par le biais des cours de promotion à la santé, l'école dispense à partir de la première année au cycle 1 une éducation théorique aux élèves. Ensuite, elle tend de plus en plus à une approche plus pratique, par l'organisation de déjeuner en classe pour le cycle 2 ou de cours de cuisine, au cycle 3.

Mon questionnement part des différentes observations que j'ai pu effectuer au quotidien et durant mes stages, dans les différentes classes où je suis allée, tous degrés confondus.

Lors de mes stages j'ai pu faire les observations suivantes : les élèves mangent relativement mal durant les récréations. Pour le goûter, ils ont des biscuits, des bonbons, des boissons sucrées, des « Tupperware » garnis de tartines, yaourts, gâteaux. Presqu'aucun élève n'avait de carotte, de pomme, de morceau de pain avec une barre de chocolat ou de l'eau dans sa bouteille. Cela m'a vraiment surpris et je dois l'avouer même choquée. Cela m'a d'autant plus frappée chez les élèves du cycle I, plus petits mais aussi plus gourmands. Evidemment cela touche uniquement ce que j'ai pu observer lors des récréations et ne reflète pas forcément ce que mange réellement l'enfant à la maison.

Ces observations m'ont alors amenée à me poser la question suivante concernant l'éducation nutritionnelle : **sous quelle forme se fait l'éducation alimentaire à l'école ?**

Par cette question et les concepts développés ci-dessous, je souhaite préciser les fondements de l'éducation alimentaire afin de pouvoir, par la suite, fournir des cours d'éducation alimentaire adaptés dans mes futures classes. Je souhaite également mieux comprendre quelle place occupe l'école dans cette éducation, dans le but de déboucher sur une problématique concrète et pertinente.

2.2 Définition des concepts

2.2.1 L'alimentation dans la société actuelle

Christian Rémésy (2005), chercheur et nutritionniste à l'Inra¹ expose que l'alimentation d'aujourd'hui n'est plus la même que celle d'avant les années 60. Elle a changé et s'est industrialisée grâce aux progrès dans le domaine agro-alimentaire. Les récoltes ont été multipliées grâce aux progrès techniques et biologiques et les moyens de transport ont permis à l'agriculture de s'étendre jusqu'à ne plus avoir de frontière. Nos produits ne proviennent plus d'ici, mais de partout et ne viennent plus forcément directement de la terre, mais ont suivi diverses étapes de transformations.

Les habitudes alimentaires de notre société ont énormément évolué. Ces changements sont dus à l'exode rural, au développement des grandes surfaces et aux transformations alimentaires pour une société de consommation toujours plus demandeuse. Ces aliments dits « transformés » ont su séduire les acheteurs, les consommateurs, du fait de la publicité, parce qu'ils réduisent le temps de préparation, donc le temps consacré aux tâches culinaires. Rien de plus attrayant pour une société toujours plus active.

Cette « nouvelle » alimentation se veut toujours plus rapidement prête à l'emploi. Malheureusement, elle est aussi de plus en plus transformée. Actuellement, une grande partie de la population se sent perdue face à l'alimentation, devant l'étendue de choix que leur proposent les grandes surfaces. En effet, ces aliments prêts à l'emploi, inspirés par ce nouveau mode de vie, font que les familles passent de moins en moins de temps dans la cuisine et elles n'ont ainsi plus de réels rapports avec l'aliment et n'ont plus de repères nutritionnels. Le savoir-faire culinaire familial se perd et ne passe plus de génération en génération car les familles ne prennent plus le temps de se retrouver en cuisine. Ainsi, la logique voudrait que l'éducation au sein des écoles, reprenne les choses en main et aide les jeunes à bien ou à mieux s'alimenter. Cependant, l'enseignement de la nutrition à l'heure actuelle est très théorique et ne tient que peu compte du monde de la

¹ L'institut national de la recherche agronomique.

consommation et de toutes les propositions auxquelles les jeunes sont confrontés. L'éducation nutritionnelle n'est pas nécessairement mise en avant par le programme scolaire, notamment au cycle I. Ne serait-il pas mieux de prévenir plutôt que de guérir ? Le but est d'amener les jeunes à manger sainement, mais qu'est-ce qu'une alimentation saine ?

2.2.2 Une bonne alimentation

Avant d'aller plus loin dans ce travail, il me paraît important de définir ce que l'on entend par une alimentation saine ou malsaine et ainsi de rappeler l'importance de la composition de la pyramide alimentaire.

Selon la Société Suisse de Nutrition (SSN, 2011) une bonne alimentation se définit tout d'abord par une alimentation qui est saine pour le corps et l'esprit. Le plaisir est primordial dans l'alimentation pour se sentir bien et en accord avec soi-même. La base d'une bonne nutrition est de varier et d'équilibrer ce que l'on mange.

Une alimentation alliant plaisir et équilibre est une composante d'un mode de vie sain. Elle fournit à l'organisme l'énergie et les substances nutritives et protectrices indispensables, influence le bien-être physique et mental et aide à prévenir les maladies. Des repas équilibrés et savoureux offrent aussi un temps de plaisir, de repos, de contacts et d'échanges sociaux (SSN, 2011).

La pyramide alimentaire suisse donne une référence de l'équilibre alimentaire. En voici une description selon la SSN (2011) :



Figure 1: la pyramide alimentaire

La pyramide alimentaire suisse présente en image une alimentation équilibrée. Les aliments des étages inférieurs sont nécessaires en plus grande quantité, alors que ceux des étages supérieurs suffisent en moindre quantité. Une alimentation saine ne nécessite aucun interdit. Elle résulte simplement de la combinaison des aliments dans une juste proportion. Choisir des aliments variés de chacun des groupes d'aliments et les préparer avec ménagement assure un apport optimal de substances nutritives et protectrices indispensables (SSN, 2011).

Voici une description des 7 étages de la pyramide alimentaire selon la SSN:

1. Sucres et produits sucrés: les chocolats et autres bonbons apportent des sucres rapides, ils agissent vite mais sur une courte durée. Il faut en consommer avec modération car ce sont des sucres qui deviennent nocifs s'ils sont consommés en trop grande quantité. Leur consommation est donc à limiter.
2. Matières grasses : il s'agit des huiles végétales, beurre, margarine, fruits à coque, graines oléagineuses, fruits oléagineux. Leur consommation est à limiter, car ils provoquent des pathologies cardiovasculaires dues au cholestérol, des risques d'obésité.
3. Viande, poisson ou œuf : ils apportent des protéines, du fer et des vitamines. Il faut toutefois privilégier les viandes blanches et le poisson car ils sont moins gras. Le mieux est de varier. Il faudrait en consommer une fois par jour selon la Société Suisse de la Nutrition et favoriser les différentes sources.
4. Lait et produits laitiers : ils apportent le calcium, les protéines d'origines animales et les vitamines. Ils protègent et solidifient les os. Ils sont d'autant plus importants pour un enfant en pleine croissance. Un produit laitier à chaque repas est vivement conseillé. Il faudrait donc en consommer trois à quatre portions par jour (une portion peut correspondre à un verre de lait, un yogourt, un morceau de fromage, etc.).
5. Les fruits et légumes : ils sont riches en vitamines indispensables à notre organisme et en fibres. Différentes études appellent à consommer au moins cinq portions de fruits et légumes par jour (une portion correspond à environ 120 g de fruit ou de légumes). Il faut également varier les légumes et les fruits consommés.
6. Céréales et produits dérivés : Les céréales et autres dérivés - le pain, les céréales, les pommes de terre - sont des aliments riches en glucides. Ils apportent de l'énergie à long terme, c'est pour cela qu'ils sont appelés les sucres lents. Il s'agit de notre source d'énergie principale. Cependant, il faudrait les manger sans qu'ils soient transformés, par

exemple, les frites n'ont pas le même apport qu'une simple pomme de terre cuite à l'eau. Pour le pain, il faudrait privilégier le pain complet beaucoup plus riche en fibres que le pain blanc. Les céréales sont donc à privilégier à chaque repas.

7. Eau : l'eau est à boire à volonté pendant et entre les repas. Elle est donc à privilégier car les autres boissons apportent souvent trop de sucres rapides.

Cette pyramide permet de se rendre compte de ce dont le corps a besoin pour être en bonne santé. L'équilibre alimentaire doit également tenir compte du sexe, de l'âge et du mode de vie de chaque individu. Pour les femmes on parle d'un apport calorique de 1900 kcals et pour les hommes 2000-2200 kcals par jour, ceci étant une moyenne ne tenant pas compte des différents types de vie des individus. Chaque personne doit donc trouver son propre équilibre alimentaire, qui répond à sa faim et à ses dépenses énergétiques.

2.2.3 Pourquoi manger sainement ?

Actuellement, la société se retrouve face à une double problématique, non seulement la surcharge de certains aliments est dangereuse, mais viennent s'y ajouter les aliments de mauvaise qualité et transformés, les graisses et les sucres de mauvaise qualité, l'excédent de sel, les protéines remplies d'antibiotiques, les légumes et les fruits pollués par des pesticides. Tous ces éléments sont nocifs pour la santé mais on ne connaît malheureusement pas encore toutes les conséquences sur notre organisme. C'est pour cela qu'il faut à tout prix sensibiliser les élèves à ces aliments dénaturés et les amener à découvrir ou redécouvrir les aliments naturels sans élément ajouté.

2.2.3.1 Une mauvaise alimentation, quelles conséquences ?

Comme l'expose Vicky Drapeau, chercheuse et professeure dans le secteur des comportements alimentaires à l'université de Laval, au Québec (2013), une mauvaise alimentation peut entraîner l'obésité, l'augmentation du cholestérol, le développement du diabète de type II, de maladies cardiovasculaires, de cancers, d'hypertension artérielle, d'accident vasculaire cérébral. A cela s'ajoutent un bon nombre d'autres pathologies moins nocives comme, l'acné, des règles douloureuses, des carences notamment en fer, des fatigues passagères. De mauvaises habitudes alimentaires installées dès la plus petite enfance prédisposent les jeunes à perpétuer plus tard ce type de comportement alimentaire assez néfaste. En effet, Vicky Drapeau expose (2013) :

La situation des habitudes alimentaires des jeunes les amènent souvent à manger trop peu de certains groupes alimentaires ou de certains nutriments et, inversement, à en manger d'autres de façon excessive. Les apports insuffisants concernent essentiellement

les fruits et légumes, les produits laitiers et le calcium de même que les fibres. On peut aussi souligner que les jeunes ont tendance à négliger le petit-déjeuner. À l’opposé, leur alimentation présente souvent trop de sodium et de gras saturés provenant de plats préparés et de la restauration rapide (Vicky Drapeau, 2013).

Chez les jeunes, une mauvaise alimentation a des conséquences directes sur leur santé physique et mentale. Ils risquent des carences en éléments nutritionnels dues au manque de certains groupes alimentaires comme nous venons de le voir. Cela peut provoquer un retard de croissance, des troubles cognitifs et comportementaux, des caries dentaires, l’obésité et des maladies chroniques. Par exemple, une carence en calcium chez les jeunes peut avoir des effets négatifs sur le métabolisme osseux et musculaire, mais affecte également le contrôle de l’appétit et peut les inciter à manger davantage. D’un point de vue psychique, l’enfant peut éprouver un mal-être dû à son surpoids et cela peut même conduire à la dépression.

2.2.3.2 Une bonne alimentation, quels bienfaits ?

Selon de multiples études comme celle menée par l’agence de santé publique du Canada en 2008, une alimentation saine permet aux enfants de bien grandir en fournissant les éléments nutritifs nécessaires à la bonne croissance pour développer leurs muscles et leurs os. Elle permet d’avoir un bon apport en énergie pour les activités quotidiennes, pour se sentir mieux dans sa tête et mieux dans son corps. Une alimentation saine favorise un poids santé, c’est-à-dire qu’elle prévient une surcharge pondérale ou au contraire une malnutrition générant l’amaigrissement. Elle renforce nos défenses immunitaires, évitant ainsi un certain nombre de pathologies et de maladies. Elle améliore notre sommeil et notre qualité de vie. De plus, une alimentation équilibrée permet d’éviter : le grignotage, les coups de pompe, le mauvais cholestérol.

Aussi, une alimentation saine et équilibrée améliore la capacité d’apprentissage. En effet, elle permet à l’enfant d’avoir un apport en énergie équilibré qui lui permet d’être en bonne santé pour sa vie d’enfant donc pour sa vie scolaire. Comme l’écrit Ian Young dans son livre *L’alimentation à l’école* (2003) « une bonne santé et une bonne alimentation sont des conditions essentielles pour être performant à l’école, comme dans la vie en général ».

Des études, comme celles menées par les programmes et services de santé au Yukon (2011) montrent qu’il est important que les élèves ne mangent pas trop sucré le matin ou lors des récréations, car cela peut les exciter et ainsi les empêcher de se concentrer. À l’inverse les élèves qui

ne mangent pas le matin, n'ont pas d'énergie et n'arrivent pas non plus à se concentrer. Cette étude a prouvé que les enfants qui ne déjeunent pas réussissent moins bien à l'école.

De plus, une alimentation globale saine permet à l'enfant d'être en bonne santé, lui évitant ainsi un surpoids qui peut engendrer un mal-être et souvent une mauvaise estime de soi. Ces conséquences psychologiques peuvent se répercuter directement sur la scolarité de l'élève.

2.2.4 L'alimentation chez l'enfant

Un diététicien, Florian Saffer a recensé en 2013 les besoins alimentaires des enfants aux différents âges. Il mentionne l'importance d'une alimentation saine et équilibrée pour des enfants de 2 à 5 ans, phase cruciale de développement et de croissance chez l'enfant. Aussi, à cet âge, l'enfant commence à développer des habitudes alimentaires qui peuvent avoir un impact sur ses goûts et ses préférences alimentaires futures. Il faut donc varier l'alimentation, afin de l'habituer tôt à la diversité des aliments. Il a besoin d'une alimentation diversifiée comprenant au moins un produit laitier à chaque repas.

À l'âge de 6 ans, on parle de différenciation morphologique et alimentaire de l'enfant. C'est-à-dire qu'à partir de cet âge, chez la petite fille, la masse grasseuse de son corps va subir une évolution qui va se manifester au niveau des hanches et des cuisses tandis que chez le garçon, cela se manifestera au niveau de son ventre. Ce n'est pas visible si l'enfant a une alimentation saine, cependant c'est à partir de cet âge que l'enfant peut prendre réellement du poids au niveau de ces parties du corps.

Pour les enfants entre 4 et 10 ans, les demandes nutritionnelles ne changent pas. Ils ont toujours besoin de beaucoup de produits laitiers pour grandir ainsi que de viande, de volaille ou de poisson. Ce sont des sources de protéines et de fer importantes. Les fruits et légumes sont vitaux, ils amènent des vitamines essentielles aux défenses du corps.

Actuellement, les jeunes sont de plus en plus poussés vers une alimentation excessive. En effet, comme l'expose Vicky Drapeau (2013), les nombreuses publicités (à la télévision ou sur les affiches) et l'exposition des produits dans les magasins poussent les enfants à la surconsommation. Ces derniers sont trop souvent tentés par des aliments trop sucrés alors qu'ils mangent de moins en moins de fruits et de légumes. De plus, l'apport en produits laitiers pour un enfant en pleine croissance diminue alors qu'il est crucial. Les enfants manquent de plus en plus de calcium.

Des experts ont estimé que les enfants qui souffrent de surpoids constituent la première génération qui aurait une espérance de vie moins grande que la génération de leurs

parents. On estime même que l'espérance de vie des gens de la prochaine génération sera diminuée de 2 à 5 ans par rapport à leurs parents. Or, l'adoption de meilleures habitudes de vie, dont de meilleures habitudes alimentaires, pourrait renverser cette tendance; en partie du moins (Vicky Drapeau, 2013).

2.2.5 Enfant et alimentation, psychologie

Le manger est étroitement lié au plaisir, donc aux émotions. Comme le souligne Angélique Kosinski Cimelière (2012), psychologue pour enfants et adolescents, lorsque l'enfant se retrouve dans un état de stress, qu'il éprouve une angoisse, un manque d'affection, le corps va chercher du sucre dans le foie qui libère alors une hormone apaisante pour lutter contre ce stress. De plus, le fait de mâcher et d'avoir quelque chose en bouche libère des endorphines, qui sont également des hormones calmantes (rôle de la tétine du nourrisson). En conséquence, l'enfant ressentira le besoin de manger, du sucré de préférence. Ainsi, un choc émotionnel, un manque d'affection, une peur chez l'enfant peut le mener vers la suralimentation. L'enfant se protège en quelque sorte par l'intermédiaire d'une « enveloppe corporelle supplémentaire ».

2.2.6 Surpoids et obésité infantile

Voici la définition du surpoids et de l'obésité chez les enfants et les adolescents d'après la Revue médicale Suisse (2008):

Le surpoids et l'obésité se définissent le plus souvent sur la base de valeurs de l'indice de masse corporelle (IMC), calculé comme le rapport du poids (en kg) divisé par la hauteur au carré (en mètres). Chez les adultes, le surpoids et l'obésité sont définis pour les valeurs d'IMC de ≥ 25 et de ≥ 30 kg/m, respectivement (Revue médicale Suisse, 2008).

Voici un tableau des valeurs des IMC défini par la Revue médicale Suisse en 2008.

Âges	Garçons		Filles	
	Surpoids	Obèses	Surpoids	Obèses
5	17,5	19,4	17,2	19,2
6	17,7	20,0	17,3	19,8
7	18,0	20,8	17,8	20,6
8	18,5	21,7	18,3	21,7
9	19,1	22,7	19,1	22,8
10	19,7	23,8	19,9	24,1
11	20,5	24,8	20,8	25,3
12	21,2	25,9	21,7	26,5
13	21,9	26,8	22,5	27,6
14	22,7	27,7	23,3	28,6
15	23,4	28,5	24,0	29,3
16	24,0	29,1	24,5	29,7
17	24,5	29,5	24,8	29,8
18	25,0	30,0	25,0	30,0

Figure 2: le tableau des valeurs des IMC

Pour déterminer le surpoids et l'obésité chez les enfants et les adolescents, l'International Obesity Task Force² (IOTF, 1995) a défini des valeurs seuils, qui sont inscrites sur le tableau ci-dessus.

Selon une statistique établie par l'Office Fédéral de la Statistique suisse (OFS) parue dans un article de la Radio Télévision Suisse (RTS) en 2013, 22% des enfants et des jeunes doivent affronter ce problème. En Suisse, un enfant sur cinq souffre actuellement de surcharge pondérale. L'obésité infantile augmente jour après jour dans les pays industrialisés.

Selon « Santé romande.ch » (2013), il existe différentes causes possibles :

- les prédispositions génétiques
- l'environnement familial et social
- le diabète, le tabagisme
- la surcharge pondérale de la mère durant la grossesse
- certains dérèglements hormonaux glandulaires
- des régimes alimentaires déséquilibrés
- la sédentarité

² IOTF : références d'IMC fixés par des experts internationaux de l'IASO, International Association for the Study of Obesity.

Les conséquences de l'obésité infantile sont les mêmes que chez l'adulte. Elles peuvent être physiques et psychologiques. Un enfant obèse a plus de chance de développer du diabète, de l'arthrose, des maladies cardiovasculaires. Il peut également développer des troubles comportementaux, une mauvaise estime de soi qui peut mener à la dépression. Selon le Docteur Sophie Treppoz (2012) :

Au départ, le seul effet néfaste que subira l'enfant est le regard et les remarques de ses copains... ce qui peut déjà lui faire beaucoup de mal. Les complications de santé n'arrivent en général qu'à l'adolescence. Des entorses à répétition, des problèmes respiratoires, de l'hypertension, du diabète, etc. Par ailleurs, plus l'obésité démarre tôt et s'installe longtemps, plus le risque de rester obèse adulte est important. Il vaut donc mieux agir au plus tôt. Prise à temps, l'obésité est facile à contrecarrer. Mais il vaut mieux rester raisonnable. Certains parents sont excessifs dans leur réaction, et imposent des régimes tellement durs à leurs enfants qu'ils sont contre-productifs sur le long terme. On considère qu'il faut en général autant de temps pour revenir à un poids normal qu'il en a fallu pour atteindre le surpoids (Sophie Treppoz, 2012).

Cependant, comme l'explique le programme national nutrition santé (PNNS) « manger-bouger »³ (2011), il est important d'agir face à ce problème le plus rapidement possible, car il est alors plus facile de vaincre l'obésité infantile que celle de l'adulte. L'enfant n'a pas besoin de régime. La prise en charge de l'enfant obèse consiste en une éducation nutritionnelle ainsi qu'une activité sportive. De plus, il est conseillé d'éloigner l'enfant obèse de son environnement familial, car il est malheureusement à la source de l'obésité de l'enfant. A moins que la famille ne suive aussi une rééducation nutritionnelle, comme on le fait de plus en plus aux Etats-Unis.

Voici quelques statistiques qui donnent une idée plus précise de la situation de l'obésité dans le monde.

Selon un rapport de l'IOTF rendu public dans un article de la RTS en mars 2005, un enfant sur cinq est en surpoids ou obèse en Europe. L'obésité infantile augmenterait de 2% par an en Europe. Et près de deux tiers des enfants obèses le restent toute leur vie, ce qui pourrait réduire de plusieurs années leur espérance de vie.

³ PNNS : Programme National Nutrition Santé « manger-bouger » est un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition.

« De 1990 à 2011, le pourcentage d'enfants en surpoids a doublé dans les régions africaines et européennes, cette dernière enregistrant le pourcentage le plus élevé d'enfants en surpoids dans le monde ». Statistiques sanitaires mondiales 2013 de l'OMS.

« En Suisse environ 30% de la population serait en surpoids et environ 8% des Suisses seraient obèses, 20% des enfants sont atteints de surpoids et 5 à 8% des enfants sont obèses ». Selon des chiffres de 2011 de l'OMS.

Selon un rapport de Promotion Santé Suisse (PSS)⁴ portant sur neuf cantons et deux villes, paru dans un article du Matin le 02.09.2013, «environ 17% des écoliers sont en surpoids ou obèses, 4% fortement. Un écolier suisse sur 5 serait en surpoids ».

2.2.7 Les sources d'apprentissage de l'éducation alimentaire

Comme nous avons pu le voir ci-dessus, la source d'apprentissage en ce qui concerne l'alimentation est très importante. Il y a cependant différents lieux d'apprentissage pour permettre à l'enfant de prendre de bonnes habitudes alimentaires, tels que la famille, l'école ainsi que les médias, de plus en plus présents dans la vie de chacun au quotidien.

2.2.7.1 La famille, source d'apprentissage de l'éducation alimentaire

La famille est chargée de transmettre un certain nombre de normes et de valeurs, l'éducation alimentaire en faisant partie. Des recherches récentes ont permis de mieux connaître le régime alimentaire des jeunes enfants et la façon dont les parents pouvaient influencer, les préférences alimentaires de ceux-ci à la maison. Ce qui peut avoir des conséquences sur le régime alimentaire de leur(s) enfant(s), par conséquent sur leurs besoins énergétiques. Selon les recherches conduites par l'European Food Information Council⁵ (EUFIC, 2012) sur les comportements alimentaires, la tranche d'âge qui pourra avoir une influence par la suite sur les habitudes alimentaires de l'enfant couvre la période comprise entre l'introduction des aliments solides dans le régime alimentaire des enfants et leur entrée à l'école obligatoire c'est-à-dire vers l'âge de cinq ou six ans, ce qui correspond aux deux premières années HarmoS. Les chercheurs émettent l'hypothèse qu'il existerait un lien entre les préférences alimentaires des enfants durant cette période et le risque qu'ils deviennent obèses plus tard. Les habitudes alimentaires développées durant l'enfance influencent les comportements

⁴ Promotion Santé Suisse est une fondation soutenue par les cantons et les assureurs.

⁵ EUFIC : Conseil Européen sur l'information à l'alimentation

alimentaires tout au long de la vie. Les parents, qui exercent durant ces âges un contrôle rapproché sur les activités des enfants, peuvent avoir une influence considérable sur les choix alimentaires de l'enfant. Lorsqu'ils entrent à l'école, la plupart des enfants ont déjà développé leurs préférences alimentaires (goûts et aversions). Il devient donc plus difficile de modifier leur comportement. L'influence positive des parents est fondamentale pour instaurer des habitudes saines chez leurs enfants.

2.2.7.2 L'école, source d'apprentissage de l'éducation alimentaire

Selon Ian Young (2003), l'éducation alimentaire en milieu scolaire permet de sensibiliser les élèves à une bonne alimentation. C'est aussi un bon moyen de les amener dès leur plus jeune âge à une alimentation équilibrée qui les accompagnera, on l'espère, pendant le reste de leur vie. L'école est donc un lieu idéal où enseigner les rudiments et les pratiques d'une bonne alimentation, ainsi que pour mettre en œuvre une politique de santé alimentaire et modeler de saines habitudes de vie. « Les interventions alimentaires en milieu scolaire peuvent améliorer la performance scolaire. ». Ian Young (2003). Il s'agira pour les enseignants de promouvoir des habitudes alimentaires saines et de donner à leurs élèves des repères alimentaires équilibrés. »

2.2.7.3 Les médias, source d'apprentissage de l'éducation alimentaire

Les médias ont aussi un très grand impact sur l'alimentation des enfants. En effet, ils exercent une profonde influence sur le développement psychosocial des enfants.

En premier lieu, des médecins de la revue « Paediatrics & Child Health⁶ » (2003) révèlent que le temps passé devant la télévision contribue énormément à l'obésité, car les publicités aux heures de grande écoute favorisent des pratiques diététiques malsaines. De même, les messages sur des aliments sains ne représentent que 4 % des publicités sur les aliments diffusées pendant les heures d'écoute des enfants en France. De plus, le nombre d'heures passées à regarder la télévision est également associé à une augmentation du risque d'hypercholestérolémie chez les enfants, car ces derniers restent de plus en plus devant la télévision et bougent ainsi de moins en moins.

En second lieu, à l'heure actuelle, l'alimentation envahit tous les champs médiatiques. Les techniques utilisées manipulent les enfants. On passe rarement une journée sans voir ou entendre le slogan publicitaire de la dernière barre chocolatée ou du hamburger dont on ne peut se passer ! Pourtant, nous sommes en même temps incités à augmenter notre ration de fruits et légumes, restreindre nos

⁶ Paediatrics & Child Health est la revue officielle de la Société canadienne de pédiatrie.

quantités nutritives journalières, pratiquer une activité physique, pour préserver notre santé... Il y a de quoi se perdre et ne pas faire face à toutes ces recommandations. D'après une étude de SAFRANE75 (2011), une association de recherche et de communication en nutrition, dans 90% des spots publicitaires, la consommation de ces produits alimentaires se fait hors repas, sous forme de grignotage.

Une étude menée sur 150 enfants français de 9 à 12 ans montre qu'un tiers d'entre eux associent les mots « santé » et « croissance » au *Coca-Cola*. Les publicitaires attribuent des vertus nutritionnelles pour tous les produits. Par exemple, la marque *Kinder* prône que les barres de chocolat contiennent beaucoup de lait, seulement dans 100g de chocolat au lait, il y a cinq fois plus de calories, cinq fois plus de sucres et dix fois plus de graisses que dans un verre de lait demi-écrémé. Cette pratique est à la limite de la publicité mensongère. Un autre exemple, le produit *Nutella*, dont la publicité explique qu'on y trouve du phosphore, du magnésium et du calcium, mais ils ont oublié de mentionner le sucre et les graisses, pourtant présents en abondance (SAFRANE75, 2011).

2.2.8 L'éducation alimentaire et la promotion à la santé

2.2.8.1 L'éducation alimentaire

Avant d'aller plus loin, il est important de définir la notion d'éducation alimentaire. En voici deux définitions qui me semblent pertinentes:

« L'éducation nutritionnelle est l'ensemble des activités de communication visant la modification volontaire des pratiques qui ont une incidence sur l'état nutritionnel de la population, dans la perspective d'une amélioration de celui-ci » (Adriana Zarrelli, 1998).

L'école permet de faire en sorte que l'enfant comprenne l'importance d'une alimentation saine et de la pratique d'une activité physique, et qu'il ait accès aux deux. Enseignants et professionnels de la santé contribuent généralement à l'éducation des enfants dans les domaines de la santé et de la nutrition. Par ailleurs, les initiatives les plus fréquentes au plan local portent sur la formation professionnelle, l'environnement social ou physique, et des actions axées sur les parents (Croix-Rouge de Belgique, 2011).

Selon des chercheurs de la Croix-Rouge de Belgique (2011), pour éduquer les élèves à la nutrition, les enseignants doivent les aider à construire leur propre opinion et effectuer leur propre choix selon leurs critères. Le but de l'éducation à la santé est de rechercher/examiner/étudier avec eux ce qui les

influence, leurs expériences personnelles, leurs habitudes familiales et culturelles, les publicités, les modes. Pour cela, il faut trouver des activités appropriées pour qu'ils fassent le choix de ce qu'ils jugent bon pour eux-mêmes. Il faut partir de ce qu'ils connaissent, mais aussi de leurs préoccupations, ce qui les motivera davantage. Il faut amener les enfants à discuter de ce qu'ils mangent et savoir si cela est bien selon eux et pourquoi.

L'éducation nutritionnelle peut se définir par les mesures de prévention à la malnutrition ainsi que par la mise en place de bonnes pratiques alimentaires. Elle agit par le biais d'interventions visant l'acquisition de connaissances et la modification d'attitudes nocives afin d'améliorer leur manière de s'alimenter. Il ne suffit pas d'une simple information, de simples cours transmissifs. Différentes recherches montrent qu'il faut aborder le sujet des comportements et des choix et pas seulement inculquer des connaissances. Il faut pratiquer. On touche alors à la volonté, aux motivations de la personne.

Pour provoquer une modification du comportement des élèves, il faut qu'ils perçoivent eux-mêmes les avantages de ce changement. Il faut les motiver, les faire participer. Il est également important qu'ils se sentent soutenus par leur entourage, donc il ne faut pas oublier que la famille est prioritaire quant à ses choix éducatifs.

2.2.8.2 La promotion à la santé en Suisse romande

La promotion à la santé suivant l'OMS est définie comme un processus global qui permet aux personnes de mieux contrôler leur santé et de l'améliorer. Elle a pour but de donner aux individus davantage de maîtrise de leur propre santé et davantage de ressources pour l'améliorer. La promotion de la santé ne relève donc pas du seul secteur sanitaire, mais concerne tous les secteurs de la société.

La promotion de la santé a vu le jour dans les écoles suisses à partir des années 1960-70. Au début, il s'agissait essentiellement d'éducation sexuelle et par ce biais elle visait à prévenir des maladies comme le sida et les cancers. En 1985, la promotion s'étend sur un plan plus large, notamment en secondaire où elle inclut l'importance du sport et les préventions de l'alcool, de la toxicomanie, du tabagisme et des maladies sexuellement transmissibles. En 1986, le premier engagement officiel de la communauté internationale en faveur de la promotion de la santé est déclaré dans la Charte

d'Ottawa⁷ (1986) « La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci ».

Durant les années 1990, l'OMS, avec le concours de la Commission Européenne⁸ et du Conseil de l'Europe⁹, a lancé l'initiative des Écoles-santé. Ainsi est né le projet de Réseau Européen des Écoles en Santé, auquel 42 pays, dont la Suisse, participent, fondé sur les principes définis dans la Charte d'Ottawa. Celle-ci précise:

La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci. Cette démarche relève d'un concept définissant la «santé» comme la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut, d'une part, réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins et, d'autre part, évoluer avec le milieu ou s'adapter à celui-ci. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie; il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles, ainsi que les capacités physiques. Ainsi donc, la promotion de la santé ne relève pas seulement du secteur sanitaire : elle dépasse les modes de vie sains pour viser le bien-être (Charte d'Ottawa, 1986).

2.2.8.3 La promotion à la santé et l'éducation alimentaire dans le canton de Neuchâtel

Le canton de Neuchâtel suit les mêmes directives que les autres cantons romands explicitées dans le PER et émises par la CIIP. En supplément, le canton de Neuchâtel a mis en place des programmes cantonaux visant à la promotion de la santé comme:

- « Alimentation & Activité physique », il s'agit d'un programme visant à une alimentation équilibrée et à plus d'activité physique.
- « Petits déjeuners de toutes les couleurs » vise à promouvoir la santé des enfants par l'expérimentation. Il s'agit d'un programme dirigé par des diététiciennes mandatées par le Service de la santé publique.

⁷ Charte d'Ottawa (1986) : la Charte d'Ottawa pour la promotion à la santé a été établie à l'issue de la première Conférence internationale sur la promotion à la santé, Ottawa (Canada), du 17 au 21 novembre 1986.

⁸ La Commission Européenne est, avec le Conseil de l'Union européenne et le Parlement européen, l'une des principales institutions de l'Union européenne.

⁹ Le Conseil de l'Europe est une organisation inter-gouvernementale.

- « Manger, bouger à l'école », est un guide qui propose aux écoles de jouer un rôle dans la promotion de l'activité physique et d'une alimentation équilibrée. Il expose deux grandes thématiques que sont l'alimentation au niveau du développement émotionnel (goût, préférence, bien-être, estime de soi) et les habitudes alimentaires (facteurs influençant les choix alimentaires).
- « Kidz Box », il s'agit d'un matériel didactique mis à la disposition des enseignants sur le site de Promotion Santé Suisse pour lutter contre le surpoids chez les enfants.

2.2.8.4 La promotion à la santé objectifs et finalités vu par la CIIP

La Conférence Intercantonale de l'Instruction Publique de la Suisse romande et du Tessin (CIIP) expose que les problèmes de société doivent être pris en compte par l'école en vue de remédiation et de prévention. Elle aborde différentes thématiques telles que : l'éducation physique, l'éducation sexuelle, la médiation scolaire, la violence à l'école et l'alimentation, sujet qui m'intéresse ici.

Le concept de promotion de la santé énoncé par la CIIP reprend celui développé en 1986 par la charte d'Ottawa, qui inscrit la santé comme une « ressource pour pouvoir satisfaire les besoins de l'individu et de la collectivité, réaliser ses ambitions, (dont la réussite scolaire et l'apprentissage d'une profession), évoluer et s'adapter aux changements » (Charte Ottawa, 1986). Les spécialistes de la santé ne sont donc pas les seuls à devoir se préoccuper de la santé de la société, toute personne est appelée à y contribuer. L'école se trouvant être un lieu d'éducation privilégié, joue un rôle essentiel dans ce domaine. En effet, l'éducation à la santé fait partie des domaines de la formation de base dans le concordat HarmoS et du nouveau plan d'études romand. Celui-ci en a fait d'ailleurs l'un des cinq axes de la « formation générale ». Ce défi ne peut être réalisé qu'avec l'aide des différents partenaires de l'école, des élèves et des parents.

La CIIP invite à renforcer la surveillance, l'encadrement et la réalisation des mesures de prévention, de promotion à la santé et de détection précoce de l'obésité chez l'enfant. Elle veille à ce que les élèves profitent de différents services sanitaires et veille à améliorer leur culture de la santé.

La CIIP déclare dans son document « finalités et objectifs » de l'école publique, que « l'école réaffirme qu'elle a charge de promouvoir les valeurs éducatives auprès des jeunes que les familles lui confient » (CIIP, 2009). La promotion reste toutefois l'affaire de tous et le rôle de chacun doit être défini.

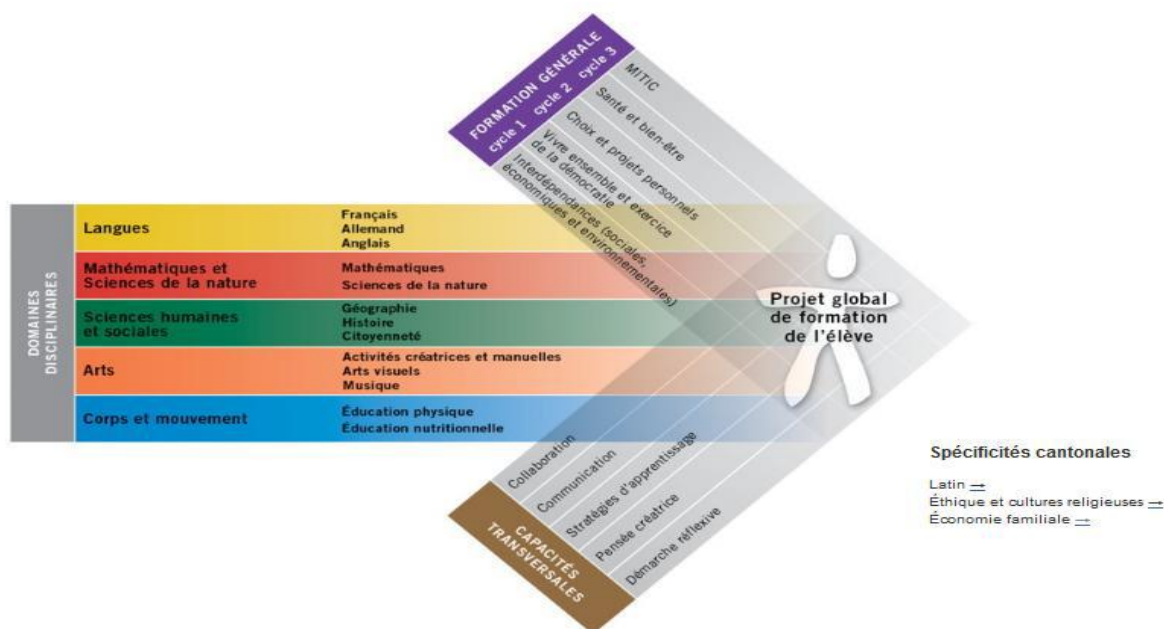
Les écoles du canton de Neuchâtel disposent d'un réseau de prestations à dispositions et d'associations pour les soutenir. Le Réseau est composé de différents membres tels que :

- RSES : le Réseau suisse d'écoles en santé invite les écoles à promouvoir la santé en milieu scolaire.
- La fondation RADIX, appartenant au programme RSES agit comme accompagnant des écoles dans plus de 2000 écoles et crèches suisses.
- OFSPO : l'Office fédéral du sport.
- PROMESCE (Haute école pédagogique BEJUNE) promeut les comportements sains, en aidant les élèves à se construire une opinion, à développer leur capacité d'écoute, d'expression, de réflexion et d'analyse.
- SSN : la Société Suisse de Nutrition.
- La Fondation 02 du Jura et de Vaud, active dans les trois cantons BEJUNE¹⁰ et le Canton de Vaud. Cette fondation avec le programme d'action cantonal (PAC) ont développé plusieurs projets tels que: Pédibus, You'là bouge!, Am Stram gramMES, L'école bouge.

2.2.8.5 La promotion à la santé, objectifs et finalités vus par le PER

Voici une brève description du Plan d'études romand (PER) afin de mieux comprendre où l'on trouve les objectifs d'éducation alimentaire. Le PER est organisé selon trois entrées : les cinq domaines disciplinaires, les Capacités transversales, la Formation générale.

Figure 3: PER, présentation générale



¹⁰ BEJUNE : Berne, Jura, Neuchâtel

Le PER oriente les enseignants afin de définir leur champ d'action. Il fournit des objectifs d'apprentissage au niveau de la santé et du bien-être. Ces derniers s'inscrivent dans le domaine de la « formation générale (FG) ». Des objectifs en lien avec la promotion à la santé ont été formulés sous la thématique de « santé et bien-être ». On retrouve également des objectifs en lien avec l'éducation alimentaire dans le domaine disciplinaire « corps et mouvement (CM) ». Les objectifs du PER sont inspirés des diverses institutions suisses, comme le Réseau des écoles en santé ou l'Office fédéral de la santé publique.

La promotion à la santé, plus particulièrement au niveau de l'éducation nutritionnelle dans le PER, renvoie à différents objectifs d'apprentissage. Le nouveau plan d'études romand demande aux enseignants de suivre ses objectifs au cours de la formation de la promotion à la santé. Il revient donc à la charge de chaque enseignant de suivre ces directives.

Ci-dessous, voici les recommandations du PER pour les objectifs d'apprentissage selon les différents cycles. Ces encadrés sont directement tirés du PER.

Pour le cycle 1 (degrés 1, 2, 3 et 4 selon HarmoS) :

Le domaine disciplinaire « corps et mouvement » présente des activités physiques, le développement des habitudes alimentaires équilibrées, la collaboration et l'expression des émotions. Les objectifs relatifs à l'éducation alimentaire sont ceux-ci :

- *CM 15 — Détecter le caractère sensitif des aliments et utiliser un vocabulaire spécifique...*
- *CM 16 — Percevoir l'importance de l'alimentation...*

Selon la « formation générale », l'enseignant devrait amener l'élève à participer à l'adoption d'attitudes favorables à la santé, à la responsabilité de sa propre santé ainsi qu'aux valeurs.

L'objectif mentionné pour l'éducation alimentaire est le suivant.

- *FG 12 — Reconnaître ses besoins fondamentaux en matière de santé et ses possibilités d'action pour y répondre...*

Pour le cycle 2 (degrés 5, 6, 7 et 8 selon HarmoS) :

Le domaine disciplinaire « corps et mouvement » présente des activités physiques, le développement des habitudes alimentaires équilibrées, la collaboration et l'expression des émotions. Les objectifs concernant l'éducation alimentaire sont :

- *CM 25 — Identifier les besoins nutritionnels de l'organisme...*
- *CM 26 — Identifier les notions de base d'une alimentation équilibrée...*

La formation générale, voudrait que l'enseignant amène l'élève à participer à l'adoption d'attitudes favorables à la santé, à la responsabilité de sa propre santé ainsi qu'aux valeurs. L'objectif qui sous-tend à l'éducation alimentaire est celui-ci :

- *FG 22 — Agir par rapport à ses besoins fondamentaux en mobilisant les ressources utiles...*

Pour le cycle 3 (niveau secondaire I), degrés 9, 10 et 11 selon HarmoS.

Le domaine disciplinaire « corps et mouvement » présente des activités physiques, le développement des habitudes alimentaires équilibrées, la collaboration et l'expression des émotions. L'objectif relié à l'éducation alimentaire est :

- *CM 35 — Distinguer les particularités des nutriments et étudier leurs rôles dans l'alimentation...*

Selon la « formation générale », l'enseignant doit amener l'élève à participer à l'adoption d'attitudes favorables à la santé, à la responsabilité de sa propre santé ainsi qu'aux valeurs. L'objectif qui s'y rattache pour l'éducation alimentaire est :

- *FG 32 — Répondre à ses besoins fondamentaux par des choix pertinents...*

Au niveau du PER, l'éducation alimentaire a toujours sa place et devient de plus en plus pratique. Il me paraît important de voir ce qui se poursuit en termes d'éducation alimentaire au cycle 3 afin de me faire une idée du suivi élaboré au niveau de la scolarité obligatoire.

De plus, j'ai pu m'entretenir avec l'une des collaboratrices du « Groupe Santé » du collège des Cerisiers (secondaire I), qui m'a amené un certain nombre d'informations bien utiles. Elle m'a permis de mieux me rendre compte de l'important travail fourni par cet « organe santé » au sein d'un collège. Notamment, au niveau des prestations qu'il propose, souvent réservées à l'école où demeure le groupe (malgré les cercles scolaires). Les membres de ce « Groupe Santé » avec le soutien et la participation des différents enseignants du collège organisent des journées santé deux à trois fois par année ainsi qu'une semaine santé à partir de la 9^{ème} HarmoS, selon degré de scolarité. Les élèves bénéficient ainsi d'un suivi au niveau de la promotion à la santé tout au long de leur école secondaire.

3 PROBLEMATIQUE

3.1 *Rappel de la question de départ*

Ma question de départ est celle-ci : **sous quelle forme se fait l'éducation alimentaire à l'école ?**

A partir de cette dernière, j'ai pu élaborer mon cadre théorique et j'ai ainsi pu me rendre compte des objectifs et des finalités de l'éducation alimentaire à l'heure actuelle. Les différents auteurs des ouvrages et articles que j'ai lus ainsi que les directives de la CIIP et du PER mentionnent le fait de fournir des cours d'éducation alimentaire à partir du cycle I. En effet, l'école a une réelle importance dans ce rôle d'éducation à l'alimentation, particulièrement au vue d'une société qui pousse toujours plus à la consommation, une société où l'obésité ne cesse d'augmenter chez les adultes, mais surtout chez les jeunes. C'est d'ailleurs ces raisons qui m'ont poussée à faire mon travail de *bachelor* sur ce sujet.

3.2 *Elaboration de la question de recherche*

Selon moi, tout comme le mentionne la CIIP et le PER, l'école joue un rôle prépondérant dans l'éducation alimentaire, c'est-à-dire dans l'apprentissage d'une alimentation équilibrée et elle doit agir avec la famille. Elle doit mener vers des habitudes alimentaires saines et par conséquent encourager des choix alimentaires variés et équilibrés.

Je pense qu'il est vraiment crucial de parler de l'importance d'une bonne alimentation aux enfants car ils adoptent des habitudes, des attitudes et des réflexes dès leur plus jeune âge comme l'a mentionné l'EUFIC (2011). De ce fait, je pense qu'il est indispensable de leur fournir une éducation non seulement théorique mais surtout active, c'est-à-dire une éducation qui permette de les sensibiliser aux risques d'une mauvaise alimentation dès leur entrée à l'école. De nombreux programmes ont été mis en place dans le canton de Neuchâtel pour lutter contre l'obésité, notamment « Youp'là bouge ou l'école bouge », ce qui est selon moi indispensable pour des jeunes qui bougent de moins en moins. Toutefois, j'ai aussi pu constater que peu de choses ont été mises en place en ce qui concerne l'éducation alimentaire, notamment au cycle 1. En tenant compte de cela, il me paraît donc évident que ce sont les enseignants qui doivent prendre ce sujet en main. J'aimerais donc savoir comment les enseignants abordent la question de la nutrition en classe ?

Depuis ma question de départ, j'arrive à ma question de recherche qui est la suivante : **comment les enseignants du cycle 1 du canton de Neuchâtel, abordent-ils la question de l'alimentation en classe ?**

3.3 Objectifs de la question de recherche

Il me paraît important de me rendre compte de ce que font les enseignants en termes d'éducation alimentaire dans leur classe. Je chercherai donc à savoir ce qu'ils font et comment ils abordent ce sujet. Pour rendre ma recherche pertinente, il me semble essentiel de leur demander quels sont concrètement leurs objectifs pour l'éducation alimentaire, leur manière de les amener en classe et enfin d'en mesurer les effets.

S'agissant d'un domaine qui ne concerne pas que l'enseignant, il me paraît nécessaire d'avoir l'avis des élèves, mais surtout celui des parents sur le sujet de l'éducation alimentaire au cycle I. Je chercherai à savoir quelle est l'opinion des parents sur ce sujet et s'ils leur semblent à eux important de traiter ce sujet en classe avec leur enfant ou non.

De plus, en vue d'un projet que je souhaiterais mener par la suite, dans mon futur métier, je désire avoir l'avis des enseignants et des parents quant à celui-ci. En effet, j'aimerais pouvoir mettre en place dans mes futures classes et selon les possibilités dans d'autres classes également, un projet de « semaine santé » au cycle 1. Le but serait que les élèves amènent un goûter sain, par exemple un fruit, une tranche de pain, ou une galette de riz pour la récréation. Nous parlerons de ce dernier et ferons également d'autres activités en lien avec le sujet durant la semaine. De ce fait, je voudrais donc également avoir l'avis des parents et des enseignants pour un tel projet. J'aimerais savoir, d'une part, si les enseignants trouvent ce dernier pertinent et, d'autre part, si l'expérience est envisageable dans leur classe ou non, voire même s'ils seraient prêts à mener le projet eux-mêmes. Ceci en vue de sensibiliser les élèves de manière active et ludique à une alimentation équilibrée. Je souhaite également m'entretenir avec les parents pour savoir s'ils seraient prêts à jouer le jeu en vue d'une semaine santé en fournissant un goûter adapté à leur enfant. J'aimerais avoir leur avis sur ce projet.

Il me semble également nécessaire de solliciter les élèves pour ma recherche afin de me rendre vraiment compte de ce qu'ils mangent pour le goûter, c'est-à-dire savoir s'ils mangent des goûters sains ou non, savoir si les enseignants ou les parents y prêtent attention. Aussi, je voudrais également connaître leurs connaissances initiales sur le sujet de l'alimentation.

En résumé, mes objectifs, dans le cadre de ce travail, sont les suivants :

1. Connaître la manière avec laquelle les enseignants abordent la question de la nutrition au cycle 1. Connaître leurs objectifs et leur façon de les mesurer.
2. Evaluer les connaissances des élèves sur le sujet.
3. Connaître le sentiment des parents par rapport au sujet de l'éducation alimentaire à l'école.
4. Connaître l'avis des enseignants et des parents sur le projet d'une semaine santé.

3.4 Hypothèses

Sur la base des objectifs ci-dessus, j'ai identifié quatre hypothèses qui me permettront d'organiser ma recherche :

- 1) La manière avec laquelle les enseignants abordent la question de l'éducation alimentaire en classe sera évidemment propre à chaque enseignant. La formation que les enseignants auront eue sur le sujet jouera certainement un rôle dans leur enseignement.
- 2) Les connaissances des élèves varieront certainement suivant leur âge, les enseignants qu'ils auront eu et aussi selon leur milieu familial et social.
- 3) Le sentiment des parents par rapport à l'éducation alimentaire à l'école leur sera personnel.
- 4) L'avis des enseignants et des parents sur le projet d'une semaine santé sera personnel et rattaché à l'importance qu'ils accordent sur le sujet.

4 METHODOLOGIE

4.1 Procédures

Pour vérifier mes hypothèses et pour que cette enquête soit pertinente, j'ai choisi d'interroger des enseignants, des élèves et des parents d'élèves du cycle 1 afin de permettre une comparaison entre les différents acteurs du triangle de l'apprentissage (enseignants/élèves/parents). Les enseignants, les élèves et les parents d'une même classe seront à chaque fois sollicités pour chacun des degrés concernés (cycle 1 : 1H, 2H, 3H, 4H). Mes recherches se dérouleront donc sous trois formes différentes.

1)/En premier lieu, je conduirai des entretiens semi-directifs avec des enseignants du cycle 1 (de tout âge et sexe confondu), afin de permettre aux enseignants de me faire part de leur manière d'aborder l'éducation alimentaire en classe, leurs expériences face à cette éducation et de me donner leur avis sur le projet d'une semaine santé. Ces entretiens me permettront une comparaison entre les différents vécus et ressentis des enseignants et leur manière d'aborder le sujet en classe.

2)/Ensuite, je conduirai des entretiens dirigés avec des élèves du cycle 1 (1, 2, 3 et 4^{ème} HarmoS) pour mieux cerner leurs connaissances concernant une bonne et une mauvaise alimentation. Aussi, j'évaluerai les différents goûters que les élèves prennent en général, afin de me rendre compte de l'utilité que pourrait avoir une sensibilisation passant par le goûter durant mon projet de semaine santé. L'entretien avec les élèves me permettra d'avoir une meilleure vision de leurs habitudes alimentaires au niveau du goûter, de connaître leurs goûts, mais aussi de vérifier leurs connaissances sur le sujet et la ou les source(s) de ces connaissances.

3)/En troisième lieu, je distribuerai un questionnaire aux parents des classes des élèves interrogés. Ce dernier me permettra de connaître leur point de vue par rapport aux habitudes alimentaires au niveau du goûter de leur(s) enfant(s) et également d'avoir leur avis sur le sujet de l'éducation alimentaire à l'école.

Par le biais de ces différentes démarches, je souhaite récolter des informations, tant auprès des enseignants, des élèves et des parents, afin de pouvoir faire des liens et des comparaisons entre les différents acteurs de l'éducation à la nutrition. Puis, j'analyserai les entretiens et comparerai les réponses des enseignants, des élèves et des parents pour pouvoir répondre à mes hypothèses et finalement à ma question de recherche.

5 ANALYSE ET INTERPRETATION DES RESULTATS

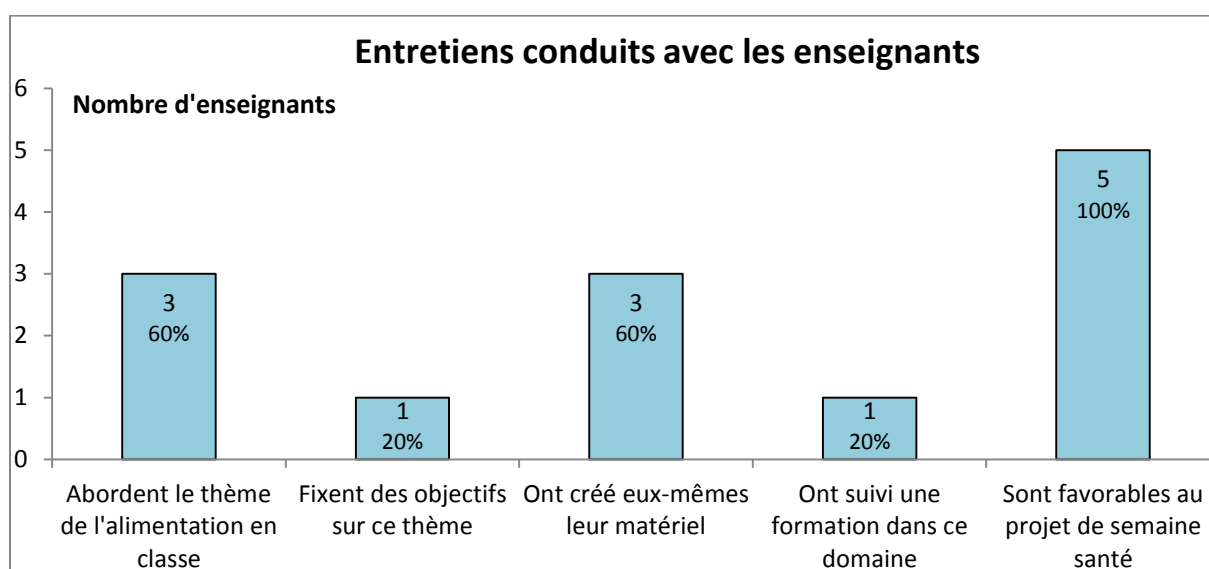
Pour répondre à ma question de recherche « **comment les enseignants du cycle 1 du canton de Neuchâtel abordent-ils la question de l'alimentation en classe ?** », je vais analyser et interpréter les résultats obtenus lors de mes recherches/entretiens en ce qui concerne l'éducation alimentaire dans le cycle 1.

Pour conduire mes analyses, je vais d'abord examiner les trois types de recherches conduites de manière indépendante. Je débiterai par l'étude des entretiens conduits avec les enseignants, puis ceux des élèves et enfin je terminerai avec celle des questionnaires distribués aux parents.

Finalement, je ferai une synthèse de toutes les analyses dans le but de répondre à mes hypothèses.

5.1 Les enseignants

J'ai interrogé cinq enseignants d'âges et de sexes différents du cycle 1 dans le canton de Neuchâtel. Deux enseignants de 1-2H, deux enseignantes duettistes de 3H et une enseignante de 4H.



Graphe 1 : résultat des entretiens effectués avec les enseignants sur la question de l'éducation alimentaire.

1) La manière d'aborder l'éducation alimentaire en classe

J'ai pu constater que deux enseignants sur les cinq interrogés ne font aucune éducation alimentaire dans leur classe. Ils n'en font pas, soit par manque de temps, d'envie ou d'idée, soit parce que des sensibilisations sont organisées par l'école. Par exemple, en 3^{ème} HarmoS, une infirmière du service médical vient donner un cours sur l'alimentation où elle informe les élèves sur les différents groupes alimentaires et leurs fonctions, puis elle recommande de privilégier certains aliments plutôt que

d'autres. L'infirmière aborde aussi le sujet de l'hygiène dentaire. En 4^{ème} HarmoS, le service médical organise un petit-déjeuner. Il intervient également en 1-2H. Il y a aussi une « journée pain » organisée par la ville, où les élèves reçoivent une tranche de pain pour la récréation et une « journée lait » qui est organisée également sous la même forme. De plus, des pommes et des mandarines peuvent également être fournies après une inscription pendant une certaine période de l'année.

Une des enseignantes amène le sujet notamment par le biais du thème des cinq sens ou de cours de cuisine. Elle parle également de l'importance du petit déjeuner, du dîner et met en garde les élèves contre les mauvais aliments, de manière assez régulière. Elle entre dans le thème de la santé, surtout par le biais du mouvement. En effet, elle est très investie dans le programme « Youp'la bouge », qui est un programme cantonal de promotion de la santé « Alimentation et Activité physique » pour les cantons du Jura et Neuchâtel. Elle essaie donc de faire bouger les élèves un maximum en classe. Elle passe par le mouvement pour certains apprentissages, comme pour les mathématiques, par exemple, où elle demande aux élèves de retenir une quantité d'objets puis d'effectuer un parcours avant de noter ou donner la réponse. Au début de l'année, elle a aussi recommandé aux parents de privilégier les goûters sains, ce qui a très bien fonctionné au début, mais qui mériterait un petit rappel en cours d'année selon elle.

Un autre enseignant aborde le sujet de l'alimentation essentiellement par le biais du goûter. Sa priorité est d'éliminer les goûters sucrés. Pour cela, il explique aux parents qu'il souhaiterait que les élèves prennent des goûters sains, mais qu'ils ont le droit à un goûter sucré par semaine et il évoque l'importance du plaisir de se nourrir.

Il parle aussi de l'alimentation dans le cadre de leçons de cuisine et de dégustation. Il fait d'ailleurs des lectures sur le sujet. Il organise des dîners et des déjeuners, parfois en incluant d'autres classes, où ils sensibilisent les élèves à une alimentation équilibrée. De plus, il y a « la dame des dents », la prophylaxie dentaire qui vient une fois par année en 1-2H, qui selon lui a un réel impact sur les élèves.

La dernière enseignante qui aborde ce sujet en classe, le fait par le biais de certains thèmes comme les aliments ou la cuisine. Elle essaie aussi de valoriser les goûters sains apportés par les élèves et les sensibilisent à leur hygiène dentaire.

2) Les objectifs fixés par les enseignants et leur manière de les mesurer

J'ai pu constater qu'un seul enseignant, sur les cinq interrogés, fixait des objectifs concernant l'éducation alimentaire. Il mesurait son objectif par le biais d'un tableau, où l'enseignant et les élèves comptabilisaient les goûters pour vérifier ensemble que les goûters sains ont été respectés et que les élèves ont bien pris un seul goûter sucré par semaine. Les autres enseignants ne fixaient pas d'objectifs particuliers sur ce sujet.

3) Les démarches et les méthodologies utilisées par les enseignants

Les entretiens menés ont révélé que les enseignants ne disposent pas de matériel particulier pour ce sujet. Ils l'apportent et le créent eux-mêmes. Ils évoquent notamment des ouvrages qui parlent de certains aliments bons ou non pour notre santé, sur l'hygiène alimentaire ou des ouvrages sur les dents et la prévention des caries.

4) Le sentiment de compétence des enseignants et leur formation suivie sur le sujet

Les enseignants qui font de l'éducation alimentaire en classe se sont surtout formés sur le tas et n'ont pas réellement suivi de cours ou de formation complémentaire sur ce sujet. La plus jeune des enseignantes sortie récemment de la HEP-BEJUNE a suivi des cours de promotion à la santé. Ils étaient trop théoriques selon elle. Ces cours ne donnaient pas d'idées concrètes à mettre en place en classe. Un autre enseignant explique qu'avant, il existait des soirées préventives ouvertes aux parents. De plus, comme le mentionne un des enseignants, l'éducation alimentaire fait partie du plan d'études (PER) au niveau de la « formation générale » et du « corps et mouvement », des pistes et exigences sont donc données au travers de ce plan.

5) La place de la collaboration entre l'enseignant, l'élève et les parents dans le cadre de la promotion à la santé, en particulier au niveau de l'éducation alimentaire

L'ensemble des enseignants interrogés sont d'accord pour dire que cette collaboration dans le cadre de la promotion à la santé est essentielle. Ils mentionnent le fait que c'est un sujet qui touche à la famille donc la collaboration et la communication vont de soi. Un enseignant explique notamment que c'est le rôle de l'école d'enseigner et de sensibiliser les élèves sur le sujet mais que la sphère privée de la famille doit être respectée. Les enseignants sont unanimes à dire qu'il s'agit d'un sujet délicat à aborder avec les parents des élèves et il ne faut pas qu'il crée des tensions particulières avec les parents, car si un petit sujet comme celui-ci apporte déjà des tensions, cela peut nuire à la collaboration concernant d'autres sujets peut-être plus importants. Deux enseignants expliquent aussi que l'on peut passer par les enfants pour faire passer des messages, comme se nourrir de

manière saine. Par contre on ne doit pas forcer ou montrer du doigt les élèves ou les parents qui ne veulent pas entrer en matière sur le sujet ou qui ne veulent pas collaborer avec l'enseignant. Il ne faut pas imposer les choses aux parents, mais les rendre attentifs à l'hygiène alimentaire de leur enfant.

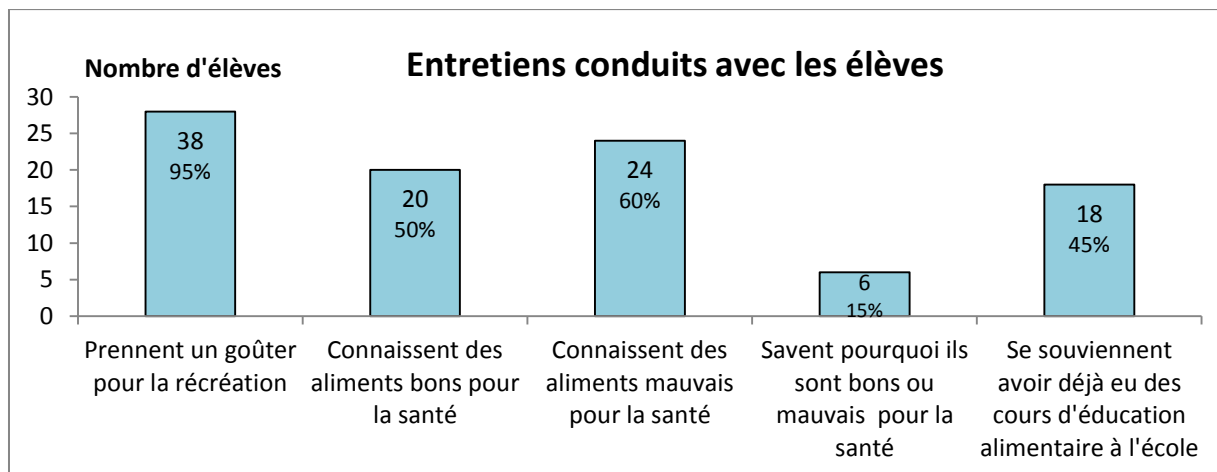
6) L'avis des enseignants sur le projet de semaine santé

L'ensemble des enseignants interrogés ont été séduits par l'idée de ce projet. Certains ont même eu envie de le tester par eux-mêmes, ce que j'estime être déjà une petite réussite pour moi. Les enseignants avaient mêmes des idées supplémentaires à me suggérer pour enrichir mon projet. Par exemple, une enseignante pense qu'il pourrait être intéressant de mener au préalable une semaine normale, où les élèves observeraient leurs habitudes alimentaires pour pouvoir comparer avec la « semaine santé » qui suivrait. Pour les activités complémentaires, elle m'a proposé quelques idées comme classer les aliments selon leur catégorie, pour voir et comparer le pourcentage journalier, pour les sensibiliser aux quantités recommandées par jour par rapport à nos besoins nutritionnels. Elle pense aussi qu'on pourrait envisager cela sur une plus longue durée qu'une seule semaine et que l'on pourrait aussi les sensibiliser aux pubs téléés ou aux affiches publicitaires.

De plus, grâce à l'entretien que j'ai eu avec un des enseignants de 1-2H que j'aborderai ci-après, j'ai pu faire connaître la manière dont il amène l'éducation alimentaire dans sa classe à une autre enseignante. Elle semblait séduite par sa manière de fonctionner et désirait par la suite en faire de même.

5.2 Les élèves

J'ai interrogé des élèves de classe du cycle 1 du canton de Neuchâtel. J'ai interrogé 20 élèves de deux classes de 1-2H, 10 élèves de 3H et 10 élèves de 4H, soit un total de 40 élèves interrogés.



Graph 2 : résultat des entretiens effectués avec les élèves sur leurs habitudes alimentaires et leurs connaissances sur le sujet.

1) Est-ce que les élèves prennent un goûter ou/et une boisson pour la récréation ?

La quasi-totalité des élèves prennent un goûter pour la récréation. J'ai pu constater que passablement d'enfants prennent régulièrement un fruit, mais souvent ils y ajoutent également un biscuit, un chocolat, une biscotte pour l'accompagner et quelques-uns d'entre eux prennent également des sandwiches, des croissants ou des gâteaux chocolatés. J'ai aussi pu constater que beaucoup d'enfants accompagnent la plupart du temps leur goûter par un jus de fruit ou une compote, à priori, on pourrait penser qu'il s'agit d'aliments sains, mais malheureusement ce n'est souvent pas le cas, car la plupart de ces jus ou compotes sont sur-dosés en sucre. Les élèves ne mangent pas nécessairement mal, même si on retrouve de plus en plus d'éléments sucrés dans les goûters (comme précédemment dit, dans les jus de fruits, les chocolats, les gâteaux).

2) Qu'est-ce que les élèves préfèrent boire et manger à la récréation ?

Les produits sucrés sont majoritaires dans ce sondage. Les élèves sont beaucoup plus sensibles et attirés par les produits sucrés s'ils ont le choix. Voilà, pourquoi je pense que les enseignants tout comme les parents ont leur rôle à jouer contre la prise de mauvaises habitudes alimentaires des enfants. Selon moi, ils doivent les sensibiliser à privilégier les aliments sains, comme les fruits par exemple, afin de favoriser des habitudes alimentaires saines.

3) Qui choisit et prépare le goûter en général ?

Ce sont généralement les parents, notamment les mamans qui choisissent et préparent les goûters de leur(s) enfant(s), bien qu'il arrive que l'enfant soit sollicité dans le choix de celui-ci. Je constate ici l'importance de passer par les parents dans le contexte du goûter à la récréation et donc de favoriser cette relation afin de promouvoir ensemble des règles pour les goûters à l'école.

4) Est-ce que les élèves connaissent des aliments qui sont bons pour la santé ? et pourquoi le sont-ils ?

Les résultats révèlent que un tiers des élèves ne connaissent pas les aliments qui sont bons pour leur santé. Les deux tiers restants connaissent des aliments bons pour leur santé, notamment les fruits et les légumes. Ces derniers connaissent des aliments bons, mais la majorité ne sait pas pourquoi ces aliments le sont (24/40 élèves). Les quelques élèves qui savent, en connaissent de bonnes raisons. Ils expliquent par exemple que c'est parce que c'est bon pour le corps, que cela donne de l'énergie, que cela permet de grandir, parce qu'il n'y a pas de sucre.

5) Est-ce que les élèves connaissent des aliments qui sont mauvais pour la santé ? et pourquoi ils le sont ?

24/40 des élèves interrogés connaissent des aliments mauvais pour la santé. Les aliments qui ressortent le plus souvent sont: les bonbons, le sucre, le chocolat, le sel et les chips. Certains élèves ont aussi parlé de *Coca-Cola*, glace, thé froid, croissants, *Kinder*, vinaigre, chips, huile, *Balisto*, salami. Les raisons pour lesquelles ces aliments sont mauvais, selon eux, et qui ressortent le plus souvent sont les caries ou le mal de ventre provoqué par le sucre. Certains élèves évoquent également le fait qu'il y ait trop de sel ou trop de sucre. Un seul élève soulève le fait que certains aliments sont gras et que ça peut faire grossir.

6) Qui a appris ces notions aux élèves ?

La moitié des élèves explique que ce sont leurs parents ou/et leur enseignant qui leur a appris ce qu'ils savent sur l'alimentation. Une dizaine d'élèves disent avoir appris cela à l'école par le biais de l'enseignant ou de la prophylaxie dentaire.

7) Est-ce que les élèves se souviennent où ils ont appris ces notions ?

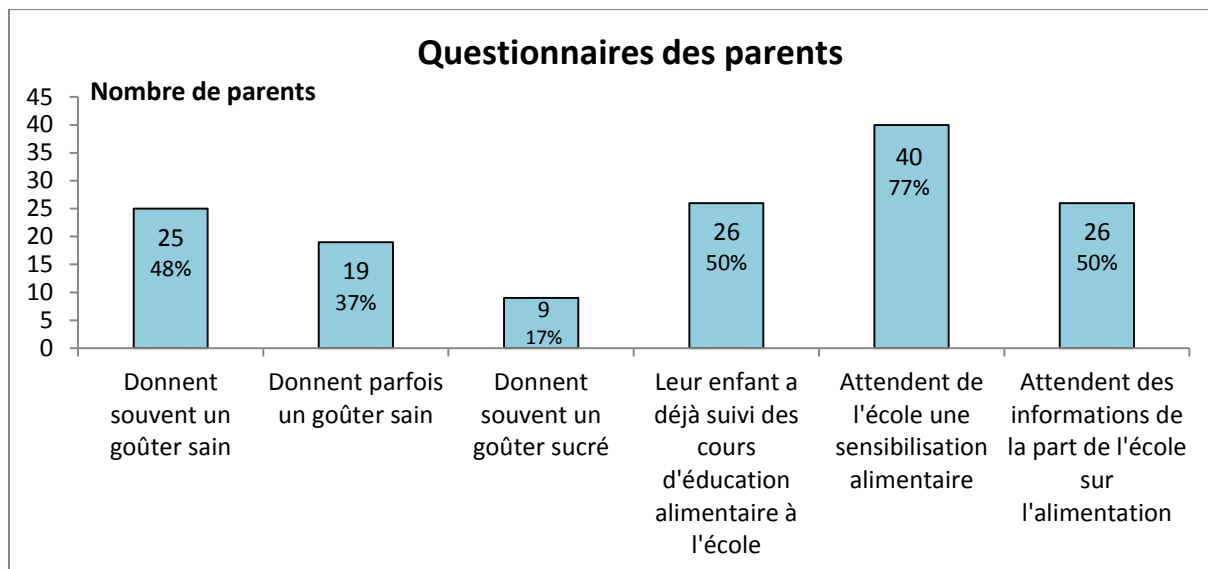
Les élèves relèvent le plus souvent avoir appris des choses par le biais de la prophylaxie dentaire car elle leur a montré des exemples concrets, avec des images. Un élève mentionne également le souvenir d'avoir goûté des fruits en classe.

8) Est-ce que les élèves ont déjà eu des cours d'éducation alimentaire à l'école ou en dehors ?

12 élèves sur 40 n'en ont pas eu ou ne se souviennent pas d'en avoir eu. Le reste des élèves se souvient avoir eu des cours d'éducation alimentaire à l'école que ce soit avec leur(s) enseignant(s) ou par la prophylaxie dentaire ou encore par l'infirmière scolaire. 17 élèves sur 40 n'ont jamais suivi de cours sur l'alimentation en dehors de l'école. Les autres élèves parlent d'avoir appris des choses par leurs parents, grands-parents et également quelques-uns par la télévision.

5.3 Les parents

J'ai interrogé 24 parents pour les 1-2H, 13 pour les 3H et 15 pour les 4H. Les résultats se font donc sur un total de 52 parents.



Graphe 3 : résultat des questionnaires distribués aux parents des élèves du cycle I, sur la question de l'éducation alimentaire.

1) Que mangent généralement leur enfant à la récréation ?

Les aliments qui reviennent le plus souvent pour le goûter des élèves sont : la pomme, la barre de céréales, le petit pain, le biscuit, le fruit, le yogourt, le sandwich au fromage, le *Pic-Croc*, le *Kinder*, le *Farmer*, la galette de riz, la compote de pomme, la crêpe au chocolat, le gâteau, le biscuit, les fruits secs, le *Darvida*, la madeleine, le pain, le fromage et le chocolat.

30/52 parents, disent donner de temps en temps ou de manière régulière des fruits à leur enfant pour le goûter. Ce fruit est pour la plupart du temps accompagné d'un biscuit ou autre chose. J'ai également constaté que beaucoup de parents donnent des jus de fruits ou des compotes pour le goûter, ceux-ci sont souvent malheureusement trop riches en sucre.

2) Qui choisit le goûter de leur enfant

Seulement 4/52 enfants choisissent leur goûter, les autres avec leurs parents ou ce sont uniquement les parents qui décident. Cela démontre bien l'importance de passer par les parents pour le choix du goûter sain à apporter à l'école.

3) Est-ce que les parents savent si leur enfant a déjà suivi des cours d'éducation alimentaire à l'école ?

La moitié des parents affirment que leur enfant a déjà suivi des cours d'éducation alimentaire à l'école, le reste des parents ne savent pas ou disent que leur enfant n'en a pas suivi.

4) Est-ce que leur enfant a déjà vécu une semaine santé et que pensent-ils d'une telle semaine ?

8/52 parents disent que leur enfant a déjà suivi une semaine santé, sous la forme des mandarines ou des pommes distribuées à la récréation. Les autres parents ne savent pas ou affirment que leur enfant n'a jamais suivi de semaine santé. 43/52 des parents pensent que la semaine santé est une bonne idée. Un parent a écrit « des propositions de ce genre devraient être faite durant le reste de l'année. Des producteurs ou Label Bleue¹¹ pourraient prendre en charge des cours... ». 6/52 parents pensent que ce n'est pas le rôle de l'école. Pour le restant des parents, ils n'ont pas réellement d'avis sur la question.

5) Qu'attendent les parents de l'école par rapport à l'éducation alimentaire à l'école?

Une quarantaine de parents soutiennent l'idée que l'école a un rôle à jouer concernant l'éducation alimentaire. Ils pensent notamment à une sensibilisation générale d'une alimentation saine et équilibrée, au thème de la pyramide alimentaire, des conseils alimentaires, un appui pour l'éducation, des informations, une découverte des nouveaux goûts. Certains parents ont écrit qu'ils souhaiteraient que leur enfant ait des leçons de « prévention de l'obésité, étude de la pyramide alimentaire, sensibiliser les enfants + dépister éventuellement les vices alimentaires. A ce moment discussion avec la famille ? sur document à destination des parents, indiquer une adresse aux personnes à qui se référer pour des conseils ou prise en charge », « les enfants écoutent plus la maîtresse quand elle leur dit que tel ou tel aliment n'est pas bon pour la santé, alors que quand c'est les parents ce n'est pas toujours le cas », « D'aider les parents dans leur rôle éducatif + apporter compléments ». Seuls 3/52 parents pensent que ce n'est pas le rôle de l'école de fournir des cours d'éducation à la nutrition. Les autres parents n'ont pas réellement d'avis sur la question.

¹¹ Label Bleue est un concept de commande qui livre à domicile et selon le rythme désiré un panier de fruits, de légumes et/ou de viande de la région, ils peuvent être bios selon notre choix. Ce Label propose également des recettes à base de leurs produits.

6) Est-ce que les parents attendent de l'école qu'elle leur donne des informations sur le sujet ?

La moitié des parents n'attendent pas de l'école d'informations particulières sur le sujet. L'autre moitié voudrait volontiers recevoir des informations de la part de l'école, « oui, les mauvaises habitudes de l'enfant viennent de la maison ».

7) Commentaires

Certains parents ont fait des remarques particulières, par exemple un parent a dit qu'il fallait aussi prendre en considération le fait que parfois certains élèves échangent leur goûter durant les récréations. Un autre parent a soulevé le fait que tous les enfants n'ont pas les mêmes besoins en calories, certains peuvent se permettre davantage de produits sucrés. D'autres parents ont dit que l'école ne doit pas sanctionner les goûters sucrés et qu'il ne faut pas stigmatiser les élèves. Un parent a soumis l'idée de faire des liens entre l'alimentation et le mouvement ainsi que prévoir des visites chez les producteurs. Toutes ces remarques sont pertinentes et sont à prendre en compte.

5.4 Analyse des enseignants, des élèves et des parents

5.4.1 Analyse des entretiens avec les enseignants

Ces entretiens m'ont permis de me rendre compte que les enseignants font encore peu d'éducation alimentaire dans leur classe comme il l'est demandé dans le PER. J'ai pu également m'apercevoir que les deux enseignants les plus jeunes se sentent plus concernés par ce sujet et tentent d'amener l'éducation alimentaire de façon intéressante dans leur classe, notamment par le biais du goûter non sucré ou encore par diverses activités liés aux cinq sens, à la cuisine ou à la sensibilisation à l'hygiène. Je pense donc qu'il s'agit d'un sujet qui vaut la peine d'être réactualisé dans les classes car les enseignants se sont montrés très ouverts et intéressés par des activités en lien avec ce thème ou encore par mon idée de projet de semaine santé.

5.4.2 Analyse des entretiens avec les élèves

Durant les différents entretiens que j'ai eus avec les élèves et les enseignants, j'ai pu m'apercevoir que la prophylaxie dentaire a un réel impact sur les élèves et qu'ils gardent des souvenirs de ces leçons. Cela conforte mon idée que des cours avec des activités concrètes apportées aux élèves peuvent être un réel atout pour sensibiliser les élèves à une alimentation saine, car comme l'explique l'EUFIC (2012) dans ses recherches, les élèves de ces âges sont encore très facilement influençables et sensibles à des activités motivantes et ludiques.

Je continue de penser que le goûter représente donc un potentiel pour une sensibilisation à une alimentation saine et pour l'acquisition d'habitudes alimentaires saines au cycle 1.

5.4.3 Analyse des questionnaires des parents

Ces questionnaires m'ont permis de me rendre compte que les parents sont conscients que le départ d'une éducation pour une alimentation saine provient de la famille et de ses habitudes. D'ailleurs, comme le mentionne Gibson E. et ses chercheurs (2012), les habitudes alimentaires s'acquièrent essentiellement jusqu'à l'âge de 5-6 ans. Les parents en sont conscients et se montrent intéressés et favorables à des cours d'éducation alimentaire à l'école et s'attendent à une forme de sensibilisation à une alimentation saine et une prévention des dangers d'une mauvaise alimentation.

5.4.4 Analyse du projet de semaine santé en classe

L'ensemble des enseignants avec lesquels je me suis entretenue pour ce travail étaient séduits et motivés par ce projet. Ils m'ont souvent posé des questions sur sa mise en œuvre et le matériel que j'apporterais. N'étant encore qu'au stade de projet, je n'avais pas des réponses totalement complètes et sûres à leur donner. Je compte toutefois tenter de mener ce projet à bien.

L'ensemble des enseignants interrogés m'ont dit que mon projet leur a permis de faire jaillir des idées supplémentaires à apporter en complément à ce dernier. Ils étaient tous prêts à s'investir dans ce projet, ce qui est déjà très positif selon moi. Cela montre peut-être que certains enseignants sont tout à fait volontaires et motivés mais qu'ils manquent parfois d'idées et d'activités concrètes à apporter en classe.

Le fait que ce projet reste simple et accessible pour tous et ne demande pas de moyens particuliers est certainement une des raisons pour laquelle les enseignants semblaient si enthousiastes.

Suite à ma demande, ma FEE de 4^{ème} HarmoS a mis en place le rituel du goûter sain durant une semaine dans sa classe. Lorsque je suis allée m'entretenir avec les élèves de sa classe qui étaient justement en plein dans cette « semaine santé », j'ai pu me rendre compte de plusieurs points très intéressants. D'une part, les élèves étaient intéressés par le sujet et posaient énormément de questions à ma FEE, sur la ce qu'était un aliment sain et pourquoi. D'autre part, lorsque je me suis entretenu avec un élève qui était en surpoids à la limite de l'obésité, celui-ci me disait qu'il mangeait toujours des mandarines ou des aliments sains, alors que durant mes six semaines de stage, il avait pour chaque pause, soit un chocolat ou un paquet de bonbons. Cela démontre, qu'il était conscient qu'il ne s'alimentait pas bien et semblait gêné de répondre à mes questions. Aussi, les résultats de

cette classe, montre bien l'influence qu'a eu cette semaine sur eux, car non seulement ils connaissaient presque tous des aliments bons et mauvais pour leur santé, mais leur réponse par rapport à leur préférences et habitudes alimentaires étaient fortement induites par cette « semaine santé ». Cela, illustre bien selon moi l'impact que peut avoir une telle semaine sur les élèves, même si ce n'est que sur une courte durée. Toutefois, ce rituel peut aussi être prolongé sur une plus longue période.

5.5 Critiques de mes outils

Les enseignants, les élèves et les parents d'élèves du cycle I que j'ai interrogés provenaient uniquement de deux collèges différents. Il aurait peut-être eu davantage de diversités si je m'étais rendue dans d'autres collèges. Par ailleurs, cela aurait pu me permettre d'observer la dynamique du collège. Toutefois, pour cela, il m'aurait fallu bénéficier de plus de temps.

Pour aller plus en détail dans mon travail, après lecture des réponses des questionnaires des parents, je pense qu'il aurait été plus adéquat de noter le mot « dix-heures ou collation » à la place de « goûter », car certains parents avaient mal compris parfois, alors je n'ai pas pu utiliser toutes leurs réponses.

5.6 Retour sur mes objectifs prioritaires

Je m'étais fixé quatre objectifs prioritaires avant de réaliser mes entretiens. Maintenant que je les ai analysés et interprétés, je peux y répondre brièvement.

Mes objectifs	
1. Connaître la manière avec laquelle les enseignants abordent le sujet de l'alimentation au cycle 1. Connaître leurs objectifs et leur manière de les mesurer.	Les enseignants abordent peu le sujet de l'alimentation en classe. Ils l'abordent soit par le biais du goûter, soit par des cours sur les cinq sens, des cours de cuisine ou encore par une sensibilisation à l'hygiène. Les enseignants ne fixent pas d'objectifs sur le thème de l'alimentation à proprement dit, relatifs aux recommandations du PER.
2. Evaluer les connaissances des élèves sur le sujet.	La majorité des élèves interrogés connaissent des aliments qui sont mauvais ou bons pour leur santé, mais peu en savent les raisons. J'ai pu constater que les élèves ne perçoivent pas l'enjeu

	de se nourrir sainement si ce n'est pour ne pas avoir de caries. Cette sensibilisation laisse pressentir qu'il y a un réel potentiel en ce qui concerne l'initiation à une hygiène alimentaire saine.
3. Connaître le sentiment des parents par rapport au sujet de l'éducation alimentaire.	Les parents sont sensibles à ce sujet et très souvent prêts à collaborer avec l'école pour une éducation alimentaire des plus profitable pour leur enfant. La grande majorité des parents s'attendent à une telle éducation en classe et proposent même des activités complémentaires intéressantes.
4. Connaître l'avis des enseignants et des parents sur le projet d'une semaine santé.	Les enseignants, tout comme les parents, se sont montrés très intéressés et séduits par l'idée de faire une semaine santé en classe. Je pense que tous veulent une éducation qui soit la plus cohérente possible et des plus profitables pour les élèves.

5.7 Vérification de mes hypothèses de départ

- 1) *La manière avec laquelle les enseignants abordent la question de l'éducation alimentaire en classe sera évidemment propre à chaque enseignant. La formation que les enseignants auront eue sur le sujet jouera certainement un rôle dans leur enseignement.*

Comme je me l'imaginai, les enseignants ont chacun leur propre manière d'aborder ce sujet en classe. Les « jeunes » enseignants se sont montrés plus motivés à fournir des cours d'éducation alimentaire et se sentaient plus capables à en donner. En effet, les enseignants plus jeunes ont suivi une formation en rapport avec les nouvelles finalités du PER, c'est pour cela qu'ils se sentent peut-être plus concernés par le sujet.

- 2) *Les connaissances des élèves varieront certainement suivant leur âge et les enseignants qu'ils auront eu et aussi selon leur milieu familial et social.*

J'ai remarqué que l'âge des élèves n'avait pas une grande incidence sur leurs connaissances par rapport au sujet de l'alimentation. Cependant, les élèves ont eu des cours par le biais de la prophylaxie dentaire dès la 1^{ère} HarmoS, ce qui a certainement eu

une influence sur eux. Par contre, j'ai remarqué que suivant les enseignants, les élèves avaient établi des habitudes différentes pour le goûter. Notamment, dans une des classes où l'enseignant sensibilise les élèves à prendre des goûters sains. Cela me conforte encore une fois à penser que l'on peut choisir le goûter pour sensibiliser ou/et à prendre de bonnes habitudes et cela dès leur entrée à l'école.

3) *Le sentiment des parents par rapport à l'éducation alimentaire à l'école sera personnel.*

Chaque parent avait son propre avis quant à fournir ou non des cours d'éducation alimentaire à l'école. Cependant, mon enquête a révélé que la majorité des parents attendent de l'école qu'elle fournisse une forme d'éducation alimentaire qui passe par la sensibilisation essentiellement.

4) *L'avis des enseignants et des parents sur le projet d'une semaine santé sera personnel et rattaché à l'importance qu'ils accordent sur le sujet.*

L'ensemble des parents et des enseignants étaient séduits par l'idée de faire une semaine santé en classe indépendamment de l'importance qu'ils semblaient porter à ce sujet. Toutefois, il est évident que les enseignants sont conscients de l'importance de l'éducation alimentaire dans les écoles, mais ce qui les dissuade le plus souvent est le manque d'idées, par conséquent d'initiatives et bien sûr de temps disponible.

6 Conclusion

En conclusion, on peut dire que l'interprétation des analyses démontre un réel potentiel de réalisation au niveau de l'éducation alimentaire dans les classes du cycle I. Ces derniers se montrent sensibles aux différentes interventions de la prophylaxie dentaire, alors pourquoi ne le seraient-ils pas à une sensibilisation d'hygiène alimentaire saine ?

Les enseignants perçoivent l'importance de fournir des cours d'éducation alimentaire en classe, seulement, ils ne savent pas toujours comment l'aborder ou n'y pensent pas. Je pense donc que les enseignants ont besoin de clés et d'éléments concrets à apporter en classe sur ce thème. En d'autres termes, cette recherche a permis de montrer l'intérêt que portent les enseignants à une idée d'éducation alimentaire en classe et particulièrement à mon projet de semaine santé. Tout comme le mentionne la CIIP au niveau du PER, il est attendu de l'école qu'elle fournisse des cours d'éducation alimentaire en classe au cycle I. Ces recommandations, pourtant claires, sont encore trop peu suivies par les enseignants, à mon avis. Ce travail m'a permis de me rendre compte que c'est leur manque d'idées et d'éléments concrets qui les dissuadent et non un manque d'envie ou d'intérêts pour le sujet.

Ce travail m'a également permis de me rendre compte que la qualité des goûters des élèves n'est pas autant catastrophique que ce que je me l'imaginai. Il est vrai que la plupart des parents tentent de donner des fruits à leur enfant pour le goûter, même s'ils l'accompagnent souvent d'un biscuit ou d'un jus de fruits. Cependant, je continue de croire et mes recherches l'ont également confirmé, que les habitudes des enfants s'adoptent dès leur entrée à l'école, je pense donc qu'il est préférable de les inciter dès le début à une consommation d'aliments sains par biais du goûter.

Durant, le dernier stage que j'aurais à effectuer dans le cadre de ma formation à la HEP-BEJUNE, je compte conduire mon projet de semaine santé dans la classe et pourquoi pas dans d'autres en parallèle si j'ai l'opportunité de le faire. Ainsi, je pourrais tester avec les élèves de 1-2 HarmoS, l'influence que peut avoir un tel projet, mais aussi quels sont les points forts et les points faibles de celui-ci. Par cette démarche, je souhaiterais sensibiliser les enseignants du collège où je me trouverais, sur l'importance de ce sujet.

6.1 Mon projet de semaine santé

Dans le cadre de ma future profession, je souhaiterais conduire un projet de semaine santé dans les classes du cycle I sur le thème de l'éducation alimentaire. Il occuperait une à trois périodes de cours par jour durant une semaine. Il se diviserait en plusieurs étapes. La première, qui serait le fil rouge de mon projet est le goûter. En effet, celui-ci permet aux enfants de refaire le plein d'énergie de façon à maintenir une bonne concentration, surtout le petit-déjeuner étant de plus en plus souvent pauvre ou inexistant. De plus, il complète le repas précédent et apaise la sensation de faim jusqu'au prochain repas. Je pense que passer par celui-ci permettrait également de faire participer les parents car ce sont ceux-ci qui préparent et choisissent généralement le goûter de leur enfant.

Dans un second temps, tout au long de la semaine, les élèves seront amenés à participer à diverses activités à la fois éducatives et ludiques qui favoriseront le développement de saines habitudes de vie. Ceci selon cinq thèmes principaux:

- Le goûter et les habitudes alimentaires
- Les familles des aliments
- Les besoins journaliers (quantité et portion des aliments, nombre de calories)
- Les conséquences d'une bonne et d'une mauvaise alimentation
- Atelier culinaire : préparation d'un repas équilibré

Voici un plan des différentes activités à conduire durant la « semaine santé ».

Jour 1 : Les élèves amorcent l'activité par une discussion sur le goûter qu'ils ont apporté pour cette première journée de semaine santé. Les élèves présentent leur goûter et nous débattons ensemble pour savoir s'il s'agit bien d'un goûter sain et pourquoi celui-ci est bon ou mauvais.

Début de la création d'une affiche concernant le goûter et les habitudes d'hygiène de vie saines (exemples de goûters sains).

Jour 2 : Les élèves sont séparés en quatre équipes. Une famille d'aliments est attribuée à chacune d'entre elles. Les élèves doivent créer une présentation originale (ex. : personnifier un boulanger, inventer une comptine) pour mieux faire connaître les aliments de leur famille à leurs camarades. Suite de la réalisation de l'affiche des goûters sains (on rajoute 2,3 exemples).

Jour 3 : Découverte des besoins journaliers de notre corps en exposant les quantités des aliments nécessaires par repas. Par exemple, montrer les quantités de légumes, de céréales, de sucre, de sel, de viande, de produits laitiers, d'eau que notre corps à besoin par repas et par jour. Expériences

réalisés avec les élèves, montrer la quantité de sucre qu'il y a dans un verre de coca, un hamburger, un gâteau en plaçant le nombre de cubes de sucre qu'on retrouve dans ces aliments. Réalisation d'une affiche en lien avec les besoins journaliers de notre corps que nous pourrions afficher en classe.

Jour 4 : Réalisation d'une enquête sur les préférences et les habitudes alimentaires. Les élèves interrogent certains de leurs camarades sur leurs préférences. Puis, nous réalisons une mise en commun où nous rassemblons les réponses obtenues par les élèves. Sensibilisation aux habitudes alimentaires saines. Conséquences de la mauvaise alimentation, surpoids et obésité.

Jour 5 : Atelier culinaire, préparation d'un repas sain et équilibré. Fin de la réalisation et affichage dans la classe des affiches réalisées durant la semaine santé. Bilan.

Idées d'activités complémentaires à conduire en parallèles durant la semaine santé :

- **Connaissance de l'environnement :** création d'un petit jardin avec des herbes comestibles, afin de sensibiliser les élèves à consommer avec des produits non transformés. Dans un autre registre, observer que tous les aliments de notre planète ne sont pas inépuisables. Par exemple, si l'homme continue à consommer trop de viande, cela a des répercussions néfastes sur la planète, car 80% de notre production de « céréales » termine à l'alimentation du bétail. Cela a un mauvais impact sur notre environnement. Encore une fois dans un autre registre, nous pouvons également étudier les différents besoins du corps humain.
- **Corps et mouvement:** activité 1 : estafette et classification active (course) des modèles d'aliment dans les quatre familles d'aliments. Activité 2 : réalisation d'un jeu de mouvements interrompus de type « statue » dans lequel les élèves se regroupent selon les familles d'aliments et doivent, au moment de s'immobiliser, nommer des caractéristiques d'un aliment qui leur a été attribué. Activité 3 : en équipe, exécution d'une course visant à composer un repas équilibré. Activité 4 : réalisation d'un jeu où deux équipes forment deux cercles concentriques, au centre desquels sont placés des modèles d'aliment. Des épreuves en duo permettent d'accéder aux modèles d'aliment pour créer des goûters sains. Activité 5 : réalisation d'une série d'épreuves physiques individuelles incluant des questions sur les cinq sens et les signaux du corps humain. Activité 6: Exécution d'un jeu de parcours à obstacles en duo, dans lequel un élève guide son coéquipier aux yeux bandés pour ensuite lui faire deviner un modèle d'aliment en le décrivant.
- **Sciences humaines et sociales :** étudier les différents régimes alimentaires dans le monde. Etudier les différents niveaux de vie dans le monde et les conséquences sur leur régime alimentaire.

- **Français** : établissement d'un menu équilibré.
- **Mathématiques** : calcul des portions dans un repas équilibré. Calcul dans les recettes.

7 SOURCES

7.1 Livres

- Bense, D. & Deschamps-Latscha, B. & Pol, D. (2008). *Manger, bouger pour ma santé, éducation à la nutrition à l'école*. Cycle 1 et 2, guide de l'enseignement, activités transdisciplinaires. Paris : Hatier.
- Boegli, J.-D. (2000). *École en santé quelques clefs*. LEP loisirs et pédagogie. Vaud : Éducation 2000.
- Farine, A. & Berthold, C. & Amstutz, C. & Aubry, A. & Bélet, A. (2006). *L'assiette en couleurs*. Cours jurassien d'éducation nutritionnelle. Degree 7. Jura.
- Larue, R. & Fortin, J. & M, J.-L. (2000). *École et santé: le pari de l'éducation*. Paris : Hachette education.
- Rémésy, C. (2005). *Que mangerons-nous demain?* Paris : Odile Jacob.
- Schwaller, E. (2011). *Croqu'maison, éducation nutritionnelle, consommation, santé*. HEP Fribourg. Fribourg : Editions scolaires Schulverlag plus AG.
- Young, I. (2003). *L'alimentation à l'école – Faire le choix de la santé*. NHS Health Scotland. OMS.

7.2 Vidéos

- Gallot, J.-B. & Brèque, H. (2003). *Obésité: le poids de la souffrance*. France. Film, reportage.

7.3 Sites WEB

- Agence de la santé publique du Canada. (2008). *Promotion de la santé*. [En ligne]. (consulté le 9 septembre 2013). De <<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/index-fra.php>>
- Adriana Zarrelli. (1998). *Les activités nutritionnelles au niveau communautaire*. FAO. [En ligne]. (consulté le 20 octobre 2013). De <<http://www.fao.org/docrep/w7972f/w7972f00.htm>>

- Angélique Kosinski Cimelière. (2012). *Un psy dans votre assiette : faire le point sur l'alimentation chez l'enfant*. [En ligne]. (consulté le 14 janvier 2014). De <<http://www.pspourenfant.com/un-psy-dans-votre-assiette-faire-le-point-sur-l'alimentation-chez-lenfant/>>
- Bureau du vérificateur général du Canada. (2011). *Programmes et services de santé au Yukon*. [En ligne]. (consulté le 19 décembre 2013). De <http://www.oag-bvg.gc.ca/internet/Francais/yuk_201102_f_34985.html>
- Conférence Intercantonale de l'Instruction Publique de la Suisse romande et du Tessin. (2009). [En ligne]. (consulté le 9 septembre 2013). De <<http://www.ciip.ch/>>
- Croix-Rouge de Belgique. (2011). *Service Education pour la Santé*. [En ligne]. (consulté le 9 septembre 2013). De <<http://www.essasbl.be/>>
- Drapeau, V. (2013). Faculté des sciences de l'éducation LAVAL, Département d'éducation physique. *Les habitudes alimentaires*. [En ligne]. (consulté le 8 septembre 2013). De <<http://www.fse.ulaval.ca/cv/vicky.drapeau/>>
- European Food Information Council. (2012). *L'influence des parents sur les préférences alimentaires et l'apport énergétique des enfants*. [En ligne]. (consulté le 12 décembre 2013). De <<http://www.eufic.org/article/fr/artid/influence-des-parents-sur-les-preferences-alimentaires-et-apport-energetique-des-enfants/>>
- FaceAFace. (2001). *Le regard sur l'alimentation*. SAFRANE75. [En ligne]. (consulté le 20 décembre 2013). De <<http://faceaface.revues.org/567>>

- Fondation O2. (2014). *Promotion de la santé/Prévention/Développement durable*. [En ligne]. (consulté le 9 septembre 2013). De <<http://www.fondationo2.ch/>>
- Le Matin. (2013). *Près d'un écolier sur cinq est en surpoids en Suisse*. [En ligne]. (consulté le 2 septembre 2013). De <<http://www.lematin.ch/vivre/societe/Pres-d-un-ecolier-sur-cinq-est-en-surpoids-en-Suisse/story/20089978>>
- MANGER BOUGER programme national nutrition santé. (2011). [En ligne]. (consulté le 12 décembre 2013). De <<http://www.mangerbouger.fr/pnns/>>
- Office Fédérale du Sport. *L'école bouge*. [En ligne]. (consulté le 9 septembre 2013). De <<http://www.schulebewegt.ch/internet/Schulebewegt/fr/home.html>>
- Organisation mondiale de la Santé. (2013). *Surpoids et obésité de l'enfant*. [En ligne]. (consulté le 12 décembre 2013). De <<http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/fr/>>
- Paediatrics & Child Health. (2003). *Les répercussions de l'usage des médias sur les enfants et les adolescents*. [En ligne]. (consulté le 19 décembre 2013). De <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2792693/>>
- PER. *Plan d'études romand*. [En ligne]. (consulté le 12 août 2013). De <<http://www.plandetudes.ch/web/guest/per>>
- Promotion santé suisse. [En ligne]. (consulté le 9 septembre 2013). De <<http://www.gesundheitsfoerderung.ch/index.php?lang=f>>

- RADIX écoles en santé. [En ligne]. (consulté le 9 septembre 2013). De
<<http://www.radix.ch/index.cfm/9030CE38-F4B2-231D-B8B2A9E8C969572B/?lang=fr>>

- Réseau suisse des écoles en santé. (2007). *Réflexion sur la conception d'un programme scolaire de promotion de la santé et de prévention de l'obésité*. [En ligne]. (consulté le 10 août 2013). De
<http://www.ecoles-en-sante.ch/data/data_216.pdf>

- Revue médicale Suisse. (2008). *Surpoids chez les enfants et les adolescents : épidémiologie et prévention*. [En ligne]. (consulté le 15 août 2013). De
<<http://rms.medhyg.ch/numero-148-page-650.htm>>

- RTS INFO. (2013). *Le surpoids ou l'obésité touche plus de quatre Suisses sur dix*. [En ligne]. (consulté le 20 décembre 2013). De
<<http://www.rts.ch/info/suisse/5281908-le-surpoids-ou-l-obesite-touche-plus-de-quatre-suissees-sur-dix.html>>

- Saffer, F. (2013). *Florian Saffer diététicien*. [En ligne]. (consulté le 20 octobre 2013). De
<<http://www.floriansaffer.com/>>

- Santé romande.ch. (2013). *Obésité*. [En ligne]. (consulté le 20 octobre 2013). De
<<http://www.santeromande.ch/Structure/C18.654.726.500.html>>

- Société Suisse de Nutrition (2011). *Pyramide alimentaire Suisse*. [En ligne]. (consulté le 20 septembre 2013). De
<<http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire/>>

- Treppoz soffie. (2012). *Obésité infantile : les erreurs à ne pas commettre*. [En ligne]. (consulté le 20 octobre 2013). De <<http://www.femina.fr/Famille/Enfant/Obesite-infantile-les-erreurs-a-ne-pas-commettre/Quelles-sont-les-consequences-de-l-obesite-infantile>>

7.4 Figures et graphiques

- Figure 1 : la pyramide alimentaire. <<http://tpe-equilibre-alimentaire.e-monsite.com/pages/comment-composer-ses-repas.html>>
- Figure 2 : tableau des valeurs des IMC. <<http://rms.medhyg.ch/numero-148-page-650.htm>>
- Figure 3 : le PER, présentation générale. <<http://www.plandetudes.ch/web/guest/per>>
- Graphe 1 : résultat des entretiens conduits avec les enseignants du cycle I sur le sujet de l'éducation alimentaire.
- Graphe 2 : résultat des entretiens menés avec les élèves du cycle I sur le sujet du cycle I.
- Graphe 3 : résultat des questionnaires distribués aux parents des élèves du cycle I sur le sujet de l'éducation alimentaire.

8 Annexes

8.1 Guide d'entretien pour les enseignants

Date de l'entretien :

Degré :

Personne interrogée :

Durée :

1. La consigne initiale :

Etant étudiante en 3ème année à la HEP-BEJUNE, je mène un travail de mémoire sur l'éducation nutritionnelle au cycle I. J'ai choisi de traiter ce thème afin d'avoir quelques clés, à l'issue de ce travail, afin de transmettre au mieux l'éducation nutritionnelle dans mes classes. L'alimentation étant une préoccupation de plus en plus présente dans notre société, je juge important pour les élèves de bénéficier d'une éducation nutritionnelle la plus profitable dès leur entrée à l'école.

J'ai choisi de m'entretenir avec vous afin de récolter des informations sur ce que vous faites, vos démarches, vos interventions,...etc.

2. La question introductive

- *Comment abordez-vous la question de la nutrition dans votre classe ?*

3. Guide thématique

- *Voici les différents thèmes que nous allons aborder dans cet entretien :*

- Thème 1 : L'éducation nutritionnelle
- Thème 2 : Vos démarches, vos outils
- Thème 3 : Votre sentiment de compétence
- Thème 4 : Collaboration avec les élèves, les parents, les enseignants
- Thème 5 : Une semaine santé ; le goûter

Thème 1 : Comment abordez-vous la question l'éducation alimentaire dans votre classe ?

Hypothèse de relance 1 : Quels sont vos objectifs ?

Hypothèse de relance 2 : Comment fixez-vous ces objectifs ?

Hypothèse de relance 2 : Comment mesurez-vous ces objectifs ?

Thème 2 : J'aimerais avoir quelques pistes concernant vos démarches, vos outils méthodologiques.

Hypothèse de relance 1 : Disposez-vous d'outils méthodologiques particuliers, lesquels ?

Hypothèse de relance 2 : Où les avez-vous trouvés ou/et qui vous les a fournis ?

Thème 3 : J'aimerais savoir quel est votre sentiment de compétence face à ce sujet ?

Hypothèse de relance 1 : Avez-vous le sentiment d'avoir eu une bonne formation sur le sujet ?

Hypothèse de relance 2 : Où vous êtes-vous formés sur le sujet principalement ?

Thème 4 : J'aimerais savoir ce que vous pensez de la collaboration avec l'enfant, l'enseignant et les parents dans le cadre de la promotion à la santé, en particulier au niveau de l'éducation alimentaire.

Hypothèse de relance 1 : Quelle est l'importance de cette collaboration selon vous ?

Hypothèse de relance 2 : Quelles sont les limites à ne pas franchir avec les parents ?

Thème 5 : J'aimerais avoir votre avis sur la démarche de réaliser une semaine santé en classe, où les élèves doivent amener durant une semaine un goûter sain à l'école et où nous ferions d'autres activités sur le sujet en parallèle ?

Hypothèse de relance 1 : quelles seraient les limites d'une semaine santé ?

Thème 6 : Avez-vous des conseils particuliers sur le plan de l'éducation alimentaire pour moi, future enseignante ?

8.1.1 Transcriptions des entretiens conduits avec des enseignants du cycle I

Transcription entretien enseignante N°1, enseignante en 1-2H

Date : 15.01.2014

Lieu : collège des Parcs à Neuchâtel

Temps : 15.30 minutes

Comment abordez-vous la question de la nutrition dans votre classe ?

Alors, je l'aborde de plusieurs manières différentes. Je l'aborde parce qu'en classe on nous propose les pommes, les fruits à la récréation. On fait aussi le petit déjeuner en classe. Ce sont les choses un peu officielles. Dans ma classe, en général, on fait de la cuisine à l'école et puis des fois on fait de la pâtisserie, qui n'est pas forcément très bonne pour la santé si on en mange de trop, du coup on en parle. Je leur dis de faire attention à ne pas manger trois parts de gâteau ou quand on a un anniversaire, on explique qu'on est pas obligé de remanger des dix-heures après avoir mangé le gâteau, parce que si on en a assez il faut écouter son appétit. Après c'est vrai que je fais souvent le thème des cinq sens ou alors si je ne l'aborde pas, je parle quand même de l'alimentation. Je leur demande s'ils savent ce qui est bon pour la santé ou pas. Souvent ils parlent du « McDo » (rire). Et puis, on parle du « McDo », souvent ça émanent d'eux que voilà le « McDo » ce n'est pas dangereux du moment qu'on n'y va pas tout le temps mais il faut quand même faire attention à ce qui est bon pour la santé. On parle des fruits et des légumes. A la rentrée, en général, je demande aux parents de donner à leur enfant des dix-heures équilibrés et puis quand ils le font bien, je les félicite. C'est vrai que là à cette période, typiquement, il y a un peu du « laisser-aller » par rapport au début de l'année, donc c'est vrai qu'il faudrait que je refasse une circulaire pour ré-encourager à donner des dix-heures sains, parce que là on voit des choses un peu aberrantes, comme du *Coca* à la récréation ou des choses comme ça. Il y a un peu de tout. Après les jus d'orange, typiquement moi je trouve pas du tout que sain, mais voilà, les parents ils pensent que ça donne des vitamines et ils donnent ça.

Est-ce que vous le dites aux parents si vous pensez que quelque chose n'est pas approprié ?

Oui, alors surtout pour les enfants en surpoids. Je m'approche des parents quand je vois qu'ils ont des cochonneries, parce que ça crée d'énormes jalousies, les parents qui se donnent la peine de donner de la nourriture équilibrée, ce n'est pas crédible si d'autres arrivent avec des cochonneries, du coup, en général, je m'approche des parents et j'essaie de faire passer ça sous le fait que c'est par soucis d'équité, pour que les autres ne soient pas jaloux, parce que ça leur donne trop envie. Je l'amène plutôt comme ça, au lieu de leur parler du surpoids de leur enfant, mais c'est vrai que c'est

dure d'approcher ce sujet avec les parents je trouve. C'est vrai qu'il y a des enfants qui se dépensent tellement que c'est vrai qu'ils ont le droit de manger un petit peu de sucre de temps en temps. On parle aussi du petit déjeuner souvent à l'école, « qui c'est qui déjeune ? ». J'en parle vraiment souvent. « Vous avez déjeuné quoi ce matin ? », « Ha mais tu sais, il faut déjeuner c'est mieux pour toi ». A midi, je demande souvent aux grands « vous avez mangé quoi à midi ? ». Pour voir s'ils se souviennent. On regarde un peu ce que les enfants ont mangé. Je peux aussi me faire une idée de ceux qui mangent un peu équilibré et puis les autres. Des fois, il y en a qui me disent « j'ai mangé deux biscottes ». Alors, j'entends des choses un petit peu... Après, je re-questionne régulièrement pour pouvoir aussi dire aux parents « voilà, parfois il a besoin d'énergie et s'il mange une biscotte ça ne va pas ». Et puis pareil, là il y a une enfant qui n'a jamais de dix-heures, je me suis approchée de la maman parce qu'elle pleurait de ne pas avoir de dix-heures. La maman m'a dit « écoutez, moi j'y donne bien à manger au déjeuner, j'estime qu'elle n'a pas besoin de manger de goûter entre les repas et c'est leur amener de mauvaises habitudes ». Et voilà, j'ai dit « oui, je comprends, sauf que votre fille après elle est jalouse et elle va quémander aux autres. Alors ça pose des problèmes, donc peut-être lui donner un quartier de pomme juste pour que ce soit symbolique, mais qu'elle ait des dix-heures, même si je suis d'accord qu'ils n'ont pas forcément besoin de goûter ». Les parents aiment bien les habituer juste dès le départ, mais il y a après de la jalousie, donc c'est un petit peu difficile je trouve d'en discuter avec les parents, mais bon, on fait comme on peut.

Avez-vous des outils méthodologiques particuliers pour enseigner la nutrition ?

Justement dans le thème des cinq sens, j'ai certains trucs. C'est toutes des choses que j'ai faites moi-même. J'ai beaucoup « pompé » sur internet et puis après j'ai aussi fait du matériel moi en mousse, déjà pour les goûts, parler des saveurs. On parle aussi des caries, pas seulement de la nutrition pour le corps, mais aussi pour les dents. Là justement on avait trié en domaines de nutrition, je ne sais plus comment on appelle ça, mais par exemple, parler des sucres. On avait parlé des protéines et toutes ces choses mais de manière simplifiée. Ils devaient trier dans les bonnes cases. Tout ça dans le thème des cinq sens. Mais, c'est vrai qu'après je trouve que ce n'est pas quelque chose qui est très accessible pour eux à cet âge, à l'école infantine, ces domaines-là. Après, ils arrivent quand même à se rendre compte que le sucre ce n'est pas très bon pour la santé, qu'il faut manger de tout. Ça, ils arrivent quand même à se rendre compte, mais oui, ça leur dit rien tous les autres domaines.

Fixez-vous des objectifs particuliers sur le thème de la nutrition ?

C'est vrai que je ne les évalue pas trop là-dessus, non. C'est de la sensibilisation. Je suis plus, par exemple, là on a essayé, le goût, rien que de sentir s'ils arrivent à découvrir qu'il y a deux goûts

différents. J'avais mis du yogourt nature et dans l'autre j'avais mis du colorant rose et puis on avait juste essayé de sentir quelle était la différence ou s'il n'y en avait pas. Il avait vraiment fallu que je leur dise « voilà regardez comment j'ai fait! ». Leur montrer comment j'avais transformé le yogourt nature en yogourt rose qui avait le même goût finalement. A la fin, on avait vraiment tout « regoûté ». Je leur avais dit « alors, vous avez préféré le quel? », pour voir. « Celui à la fraise! ». Donc vous voyez, rien que le fait qu'ils comprennent, c'est déjà hyper difficile. Alors moi j'essaie de les sensibiliser rien qu'à leur saveur, en leur disant qu'on a cinq sens mais qu'ils s'influencent les uns les autres et voilà. On parle du « McDo », on parle des sucreries toutes choses-là. On parle qu'il faut beaucoup faire de sport. Moi je les agite assez souvent, j'ai fait « Youp'là bouge ! » pour qu'ils puissent faire du mouvement en classe le plus possible, mais c'est vrai qu'après je n'ai pas d'objectifs particuliers.

Avez-vous eu des cours d'éducation à la nutrition durant votre formation professionnelle ?

Oui, on avait fait à la HEP !

Que pensez-vous de cette formation ?

Oui, c'est difficile à dire, je trouve qu'on est bien sensibilisé aussi, mais on manque de matériel et puis de choses concrètes justement à faire, mais comme tout ce qu'on fait à la HEP mis à part ça. On n'a pas de concret. Après c'est à nous de « pondre » et puis voilà, vu que dans le PER il y a l'éducation nutritionnelle, donc là c'est clair qu'on est sensé toucher à cela, mais c'est vrai que sans matériel après c'est le bon vouloir de l'enseignant que de fabriquer ses propres méthodes. Après, c'est vrai que je trouve que ce qui serait bien, c'est justement de faire une semaine comme il y avait dans votre questionnaire. Je trouvais vraiment super intéressant. Ça, par exemple, on ne nous le dit pas. Mais une semaine en donnant que des goûters sains aux enfants. J'ai fait des dégustations, souvent de fruits, parce qu'il y en a ils ne connaissent même pas certains fruits et puis après ils me disent « je n'aime pas les fruits », mais ils ne les connaissent même pas ou certains légumes aussi je fais souvent ça. C'est vrai que voilà, le faire plus régulièrement à l'école, c'est peut-être aussi comme ça que ça sensibiliserait les parents. On est bien sensibilisé, mais après on n'a pas de matériel quoi.

Que pensez-vous de la collaboration entre l'enseignant, les élèves et les parents, dans le cadre de la promotion à la santé ?

Alors, moi je pense elle est nécessaire. Les enfants je pense que c'est les meilleurs messagers pour les parents, parce que souvent à la maison, si les parents disent « non pas de sucreries! ». Ils sont tout frustrés et puis ils ne voient pas vraiment le sens. Ils ont l'impression d'être un peu puni. Alors à

l'école, si on explique pourquoi, je ne sais pas vu que ça vient de la maîtresse, ça a plus d'impact j'ai l'impression. Donc, c'est vrai que pour que ça marche, il faudrait vraiment qu'il y ait une relation triangulaire à ce niveau-là quoi. Après c'est vrai que moi j'ai vraiment rencontré les parents pour leur parler de « Youp'là bouge ! » et du mouvement, j'avais glissé que voilà, c'était parce qu'il y a de plus en plus de problèmes d'obésité, que les enfants allaient beaucoup moins en forêt et que j'encourageais les parents à faire de l'exercice physique, mais c'est vrai que je parle beaucoup plus du mouvement parce que je trouve que vraiment, c'est là qu'on doit le plus agir parce que franchement un enfant qui se nourrit pas très bien, mais qui bouge, j'entends, à la limite ça s'équilibre mais voilà. C'est pour ça que j'agis plus sur le mouvement que sur la nutrition finalement. Je pense qu'il faudrait presque rencontrer les parents et parler d'éducation à la nutrition mais en même temps, j'ai l'impression que ce n'est pas toujours notre rôle parce que c'est de l'éducation vraiment éducation. Et puis je sais pas comment dire, moi voilà, je suis sensibilisée à ça mais il y a des parents qui ne le sont pas forcément, peut-être qu'ils prendraient ça mal, comme une leçon. En tant qu'enseignant c'est difficile d'aborder ça. C'est comme les parents des enfants en surpoids, souvent ils en sont très bien conscients mais c'est que eux le sont déjà.

J'aimerais avoir votre avis sur la démarche de mener une semaine santé, où les élèves apporteraient chaque jour un goûter sain et on parlerait avant ou après la récréation de ce qu'ils ont amené pour voir si c'est sain et pourquoi, en parallèle je mènerais également d'autres activités en lien avec l'alimentation.

Moi je trouve que c'est génial, alors c'est super intéressant. Je pense que non c'est bien parce que moi ça me donne envie de le faire du coup. Oui, je pense que c'est chouette de le faire et même si ce n'est pas dans le but de faire un mémoire après. Je pense que c'est bien de sensibiliser les enfants et du coup vu que tu fais une semaine officielle les parents ils sont aussi sensibilisés à ça. Et puis, tout à coup, les enfants s'habituent et puis ils se rendent compte que ce n'est pas difficile que de donner des fruits ou des choses saines à manger aux enfants. En fait, ça leur met en place une nouvelle habitude peut-être, je me dis, alors ça peut être bien.

Merci beaucoup, souhaitez-vous ajouter quelque chose ?

Non (rire), merci à vous.

Transcription de l'entretien de l'enseignante N°2, enseignant en 1-2H

Date : 10.01.2013

Lieu : collège des coccinelles, Cortaillod

Temps : 21.45 minutes

Pour commencer, j'aimerais savoir comment vous abordez la question de la nutrition dans votre classe ?

Alors, pour les tous petits souvent c'est abordé dans le cadre du goûter dans un premier temps. On présente les goûters et puis là, enfin pour ma classe, la première priorité c'est peut-être d'avoir un goûter sain, mais surtout on va dire au niveau du sucré dans un premier temps, pour éliminer les goûters trop sucrés ou trop réguliers, ça c'est la première chose abordée. Sinon, la nourriture est abordée soit lors d'activités de cuisine, soit lors d'activités de dégustation.

Est-ce que vous avez des objectifs de début d'année par rapport à ce sujet ?

En ce qui concerne les goûters, mon objectifs alors, ce n'est pas d'être répressif, mais on les sensibilise donc au fait qu'on ne va pas se brosser les dents, donc au fait qu'on risque de s'abîmer les dents suivant les choix du goûter. Alors, il y a des fois des parents qui viennent me voir. Mon objectif, c'est qu'ils sont libres d'avoir un goûter sucré, mais maximum une fois par semaine. Donc, on peut le considérer comme une journée spéciale. Ça arrive en fait qu'il y ait des rituels qui s'installent dans certaines familles, où il y a les enfants qui me disent: moi, le jeudi, c'est le jour de mon goûter sucré ! Et on comprend bien qu'on joue le jeu dès qu'on est attentif à l'alimentation de l'enfant.

Vous avez jamais eu de problèmes avec les parents ?

Ça arrive qu'il y ait des parents qui viennent, mais souvent après discussion, on fait en tout cas comprendre l'idée de l'école, on n'est pas là pour leur dire, on ne montre pas du doigt l'enfant qui amène des goûters sucrés. On leur fait aussi comprendre que ça se fait dans l'idée du bien-être de l'enfant. Alors, on va dire qu'il y a des parents qui vont jouer plus ou moins le jeu, mais s'il y a des parents qui ne jouent pas le jeu, on ne va pas s'acharner sur l'enfant. C'est quand même un choix parental. Mais des fois, l'enfant lui-même dit : mais est-ce que je ne pourrais pas avoir un fruit plutôt que du pain-fromage ? Des fois, ça fait son chemin tout seul. Mais oui, chaque année on a un ou deux parents qui viennent juste voir comment ça se passe pour les goûters, parce que voilà, leurs idées sont peut-être différentes et il faut savoir que la culture de certaines familles ne leur permet pas forcément de distinguer les bons goûters entre guillemets des mauvais. Donc, ils vont penser que *Kinder* est un bon goûter parce qu'on le dit dans la pub, mais c'est totalement faux (rire).

D'accord, je vois bien. Et puis, est-ce que vous utilisez une mesure particulière pour ces objectifs ?

Alors, il arrive qu'on tienne à jour un compte de nos goûters. Donc, au tableau, on fait un grand tableau où il y a un grand sourire avec de belles dents, donc un smiley et puis un autre sourire où il fait un peu la moue. Chaque enfant, après la récréation de dix-heures qu'il a pris, je mets simplement une coche dans le tableau correspondant et en fin de semaine on essaie de voir où c'est qu'il y en a le plus. Et puis, on se dit aussi que si on a tous profité d'amener au moins une fois un goûter sucré parce que ça nous faisait très envie et bien en fait dans le tableau mécontent, on devrait avoir autant de coches que d'enfants dans la classe, si on a bien joué le jeu. Et puis, si on en a plus parce que certain n'ont peut-être pas joué le jeu et si on est en dessous c'est qu'on a été très respectueux de nos dents. Et très vite, on arrive à peu près à ce chiffre-là. Donc, malgré peut-être des enfants qui... Il y a des enfants des fois qui viennent tout mal à l'aise, qui disent : j'ai reçu du gâteau, j'en avais déjà hier ! Moi, je les encourage à le manger. Je leur dit : écoute profite en, ce n'est pas toujours comme ça ! Mais en moyenne, on arrive à peu près à un goûter sucré par semaine au bout d'un petit moment.

Oui et ils arrivent finalement à se responsabiliser ?

C'est surtout les enfants qui mettent la pression aux parents, les parents viennent, on a la pression et cette pression augmente encore lorsqu'il y a la visite de de la prophylaxie dentaire où là vraiment, le chocolat c'est synonyme de dent cariées. Et là ça fait un gros choc et généralement juste après la prophylaxie dentaire ça fait une compresse et là les parents viennent aussi me voir peut-être parfois. Mais, mine de rien, on arrive avec les premières-deuxièmes à rentrer dans ce rythme de bien surveiller le goûter et très souvent, ils viennent encore montrer leur goûter, demander : est-ce que mon goûter est bon pour mes dents ? Et puis ils sont très fiers de le présenter. Donc, oui on arrive par le jeu, par le fait de montrer, après ce sont les enfants qui font le plus grand du chemin auprès des parents.

Est-ce que vous disposez d'outils méthodologiques ou de manuels particuliers ?

Non, il y a des livres existants, il y a « la rue des caries » qui est assez célèbre. Il y a d'autres petites histoires sur les souris qui collectent les dents. Alors des fois on en profite, mais ça peut être lié à d'autres choses. Suite à une perte de dent ou suite à un enfant qui va chez le dentiste, on peut prendre ça un peu au vol. Mais, je n'ai pas vraiment un matériel que je sors chaque année à une période précise.

C'est du matériel que vous vous êtes fourni vous-même?

Oui, exactement. C'est plutôt du matériel, enfin c'est du matériel scolaire mais qu'on s'arrange pour acheter dans le matériel scolaire, mais ce n'est pas proposé à la base.

J'aimerais savoir quel est votre sentiment de compétence face à ce sujet, si selon vous, vous avez suivi une bonne formation.

Alors moi ça fait déjà un certain temps que j'enseigne, mais j'ai même vécu l'époque où on brossait les dents de temps en temps à l'école, alors il y a peut-être des enfants qui se souviennent d'attendre à la « queue leu-leu » avec une mousse entre les dents. Donc, on faisait certaines fois, après un gâteau d'anniversaire, aujourd'hui on se brosse les dents, ça a totalement disparu le fait de se brosse les dents à l'école.

J'ai vu certaines écoles en Suisse-allemande où les élèves vont encore se broser les dents.

Alors, ça pourrait se faire sans autre parce que quand il y a la prophylaxie dentaire, elle continue de distribuer une brosse à dents, mais c'est vrai que dans ma classe, avec un lavabo, si on se met à se broser les dents à seize, je veux dire ce n'est pas une très bonne expérience. On essaie, moi j'essaie plus de les sensibiliser à miser sur l'hygiène, sur le rythme de vie à la maison, sur le choix des repas et on en parle. On en parle des fois à midi, lorsqu'ils reviennent, on parle de ce qu'ils ont mangé et quand il y a eu des desserts on demande si les dents ont été brossées. Si elles sont brossées d'office et il y a un petit cheminement qui se fait lorsque les enfants se brossent peut-être deux fois par jour, certains qu'une fois, certains trois fois et chacun dit pourquoi et on en parle un peu. Des fois ça aide aussi les enfants à se dire, est-ce qu'on fait juste à la maison ? Ils en parlent à la maison. Et puis j'explique que nous on a des journées exceptionnelles, donc les anniversaires où on ne va pas se broser les dents mais on s'autorise à manger du gâteau. Alors voilà, on essaie toujours de dire on fait attention mais il y a des exceptions, c'est comme partout.

Vous pensez que ça a une influence sur les parents ?

Oui, les parents viennent souvent. Ils n'aiment pas cette sorte de pression. Il y a vraiment des parents qui ont l'impression de faire attention dans le choix d'un goûter. Ils vont prendre un goûter qui est garanti parce qu'il amène de l'énergie. Ce qui est juste avec certains goûters sucrés mais là on doit vraiment faire la part des choses, c'est-à-dire si les enfants allaient courir un 1000 mètres ce serait un goûter approprié mais que ma fois à l'école on va peut-être faire un autre choix.

Durant votre formation ou lors de formations continues, avez-vous eu des cours d'éducation nutritionnelle ?

Je n'ai pas vraiment de souvenir. Je n'en ai pas suivi. A l'époque, on avait encore des soirées préventives qui étaient même ouvertes aux parents je crois, dans le cadre de la santé et puis c'était aussi abordé. Non c'est venu un peu sur le tas et puis c'est de la formation générale maintenant au niveau du plan d'études ou bien alors au niveau de l'hygiène alimentaire ou dans le cadre de corps et mouvement.

Que pensez-vous de la collaboration entre l'enfant, l'enseignant et les parents dans le cadre de la promotion à la santé ?

Je trouve que ça marche très bien, vraiment dans la majorité des cas. Après, il y a des enfants où ça se passe mal, donc au niveau de l'hygiène que ce soit dentaire ou au niveau de l'alimentation en règle générale, là des fois c'est peine perdue. Les parents peuvent être avertis de problèmes liés à l'enfant mais ça ne change rien. Il y a vraiment certains parents qui font comme ils veulent et puis l'enseignant n'est pas la personne adéquate pour leur faire changer leur mode de fonctionnement.

Parce qu'ils ne veulent pas ou qu'ils ne peuvent pas ?

Parce qu'ils ne veulent pas, il y a des parents qui n'ont pas envie et puis il y a des parents qui ne sont peut-être pas aptes à prendre les bonnes décisions, enfin qui n'ont peut-être pas les notions à quoi faire attention dans le cadre d'une hygiène alimentaire.

Quelles seraient les limites à ne pas franchir avec les parents ?

Alors d'imposer de manière très stricte, je pense que ce serait une mauvaise chose de renvoyer l'enfant à la maison avec son goûter sucré en disant qu'on n'accepte pas qu'il le mange ou de le renvoyer à la maison parce qu'il a pris un goûter gras. Je crois qu'il faut absolument faire sentir qu'on y est attentif, mais il faut que les parents sentent que c'est eux qui ont la décision quand même de ce qu'ils vont donner à leur enfant. On doit faire très attention parce que, j'en sais rien, mais il y a des enfants qui sont des fois très frêles physiquement, des enfants qui font de l'anémie, des enfants qui manquent d'énergie, des enfants qui mangent très mal ou très peu et à ce niveau, ces enfants-là on va tout à coup faire des exceptions, s'ils viennent avec du chocolat parce qu'ils mangent déjà tellement peu, tellement mal, il faut avoir un peu de bon sens entre ce qui lui fait le plus de bien ou le plus de mal.

Vous l'expliquez aux autres élèves ?

On voit souvent les parents et puis s'il y a des exceptions vraiment flagrantes on va expliquer. Il y a de toute façon des enfants qui ont aussi des régimes alimentaires, des enfants qui n'ont pas le droit au gluten, alors il y a des exceptions qui se font. Alors, tout à coup, des fois ils n'ont pas la même chose à manger. On autorise tout à coup quelque chose qui est sucré régulièrement parce qu'ils ont des carences qui font qu'on ne va pas commencer à... et là on explique vraiment la situation. Le mieux, vraiment, c'est que les parents choisissent ce qu'ils donnent et on est un peu là pour essayer de diriger les choix tant que ça ne dérange pas, en donnant des propositions.

Si vous remarquez qu'un élève est en surpoids, est-ce que vous en parlez aux parents ?

L'infirmière scolaire va leur donner un mot sous pli fermé. Puis, peut-être que suite à cela, je ne sais pas, si je vois que l'enfant arrive en rediscuter. Moi ce qui m'arrive, c'est quand j'ai l'impression que les portions sont trop conséquentes, ça m'est arrivé d'avoir des parents disant : pensez-vous vraiment judicieux que sur une pause de quinze minutes, l'enfant vienne avec un fruit, un sandwich et puis un morceau de saucisse ? Je pense qu'un des trois goûters suffirait ! Et puis, il y a quand même pas mal de parents qui sont à l'écoute et qui jouent le jeu. Ce que je fais quand je vois des trop grands goûters, c'est de voir si c'est régulier ou pas. Il y a des enfants, en début d'année, qui viennent toujours, je prends l'exemple du pain au chocolat, parce que voilà, on veut faire plaisir à l'enfant, on va à la boulangerie tous les matins et on prend un pain au chocolat. Mais une fois qu'on en parle une ou deux fois déjà en classe, des fois ça diminue et puis des fois l'enfant dit oui mais ça continue. J'ai des fois de petits papiers que je donne de manière générale en disant : nous avons beaucoup parlé du respect de la nourriture, des goûters sains et avec les enfants on s'est rendu compte que... Trop de parents pensaient faire plaisir avec du chocolat, mais de manière assez neutre et si je vois vraiment des parents qui donnent de manière continue, je l'aborde lors d'un entretien de parents, mais qui est généralement lié à autre chose aussi, mais je profite de le noter de manière à le dire quand je verrai les parents, je vais discuter avec. Mais je ne vais pas les convoquer rien que pour ça parce que voilà, c'est quand même, le goûter c'est quelque chose qui part depuis la sphère privée et puis si vraiment ça cause du tort à l'enfant, ou on va en parler.

Est-ce que c'est un projet sur toute l'année?

Alors non ce n'est pas forcément sur toute l'année. Ça dure un moment et une fois que ça fonctionne bien, ça disparaît du quotidien, du contrôle de goûter. Ça revient plus tard comme ça.

Etes-vous le seul enseignant à faire cela ou avez-vous des collègues qui le font également ?

Non, je crois qu'en tout cas deux de mes collègues fonctionnent de manière assez similaire en rendant attentif et puis en fixant un peu une limite de nombre, de quantité de choses sucrées ou trop grasses à amener et lorsqu'on fait des repas en commun, par exemple, pour Noël on gère un peu en disant aux parents que les enfants peuvent avoir un sandwich coupé en morceau, qu'on va partager, alors on fait toujours très attention aux enfants musulmans, pour éviter que les parents s'affolent en pensant qu'il y aura un mélange de nourriture, en les rassurant qu'on sépare par exemple ce qui est au fromage, au saumon et on met la viande d'un côté. On profite souvent de dire qu'ils n'amènent rien d'autre et qu'on s'occupera d'accompagner le repas, par exemple avec des carottes, du concombre et de fournir des mandarines en dessert. On évite ainsi l'arrivée de chocolats et de chips et par contre, quand c'est une course d'école, là on autorise tout parce que c'est une course d'école. J'ai des collègues qui mettent des propositions de goûter, mais moi je mets rien parce que je me dis si on n'a pas le droit aux chips le jour de la course d'école, je trouve ça presque dommage, (rire) je m'autorise aussi (rire) alors.

Si certains élèves ont des frères et sœurs qui sont dans d'autres classes où les enseignants ne font pas forcément attention, les parents ils font en général attention?

Oui, c'est surprenant, alors dans les fratries, souvent ça joue le jeu sur toute la lignée. Ça disparaît quand ils sont un peu plus grands. Ce qu'il y a, c'est qu'il y a aussi la période où je pense que plusieurs des plus grands reçoivent de temps en temps un sou pour aller choisir à la boulangerie et là je pense que l'envie passe par-dessus l'hygiène dentaire. Mais c'est vrai que les goûters sont contrôlés très souvent en 1-2H, ils le sont quasi plus à partir de la troisième ou beaucoup moins et on voit certains enfants où on atteint une hygiène alimentaire assez catastrophique, généralement chez les plus grands. Il y a des enfants qu'on voit en surpoids à partir de la six, septième, cinq, six, septième alors que c'était des enfants qui ne l'étaient pas étant petits et je pense que ni à la maison, ni à l'extérieure on fait attention. On a eu un souci avec les plus grands où on a fait des restrictions, bon on a eu le problème des boissons énergisantes. Et là, je crois que l'école a décidé de faire un mot aux parents expliquant d'une part, que les boissons énergisantes n'étaient pas adaptées pour des enfants de l'âge du cycle 1-2. Et surtout que voilà, ça provoque quand même, chez certain, une dose d'excitation totalement inutile pour le scolaire. Il me semble que ça a été un peu surveillé parce que ce problème a un peu diminué.

Il y en avait beaucoup ?

On a eu une période où il y a des enfants qui, avant d'arriver à l'école, passaient à la Coop, achetaient des canettes et les buvaient en venant à l'école, mais suite à ces mots, il me semble que ça a été pas

mal... Alors c'est parti à tous les élèves de tous les degrés, je ne crois pas que c'est parti chez les 1-2H parce que cela ne les concernaient vraiment pas. Ça s'adressait vraiment aux enfants qui pouvaient aller déjà acheter des choses seuls. Je pense qu'il y a aussi eu un phénomène de mode et vraiment il y a des enfants qui pouvaient s'enfiler deux, trois canettes par jour et c'est souvent des enfants qui avaient déjà de la peine à être attentifs en classe et ça devenait catastrophique.

Avez-vous des conseils particuliers au niveau de l'éducation alimentaire ?

Écoutez en tant qu'enseignant, c'est dans le plan d'études de les rendre attentifs à la nourriture. Le fait est qu'on a une quantité énorme de produits sur le marché. Quand certains produits arrivent, enfin moi ça m'est arrivé de demander à l'hygiéniste dentaire, si certains produits étaient adéquats ou pas. Je prends l'exemple des « Pom'Potes », on a eu la génération « Pom'Potes » qui est arrivée et sur certains c'était écrit en énorme « sans sucre additionné », mais c'est quand même des goûters vraiment très sucrés et on ne sait plus, parce qu'on se dit c'est du fruit, donc on conseil les fruits. Bon, la compote on sait que c'est sucré, mais là ils mettent qu'ils n'ajoutent pas de sucre et en fait voilà on a quand même que gardé le sucre et chassé le reste. Donc, il y a des aliments qui arrivent sur le marché et on n'est pas toujours bien au courant et les parents ne le sont pas non plus. Donc moi j'essaie quand même quand il y a vraiment des produits de goûters qui arrivent sur le marché, je demande généralement à l'hygiéniste dentaire quand elle passe si oui ou non et je mets vraiment en avant, même lors de la soirée des parents, le choix des goûters. Je pense que ça simplifie les choses. Je pense aussi qu'on peut s'adresser aux parents, lorsqu'il y a un souci, pour les rendre attentifs mais on ne peut pas être nous le juge décisionnaire de ce que va consommer un enfant. S'il y a des parents qui décident qu'on mange de manière grasse et bien même si ça nous choque on peut le dire mais on ne peut pas revenir tout le temps se plaindre quoi, mais je le dis quand même une fois. La même chose avec les sucrés, les goûters sucrés, on peut les rendre attentifs mais on ne peut pas ensuite les obliger. Je pense que c'est pas une bonne chose, parce que si ça créé des tensions sur un petit sujet comme ça, on va peut-être devoir voir ces parents pour une autre chose une fois et si on est déjà en conflit pour une question de goûter et qu'on doit aborder d'autres sujets qui peuvent être difficiles, on ne part pas sur une bonne base pour dialoguer avec ces parents, donc il faut que ce soit toujours sous forme de conseil, mais la décision reste à eux, même si ça nous irrite.

L'hygiéniste vient-elle en début d'année?

Alors c'est variable, en début ou en milieu d'année. Alors, si elle arrive plutôt tard, on fait un peu son travail à l'avance en parlant des goûters et puis quand elle revient ça fait un bon rappel et puis, si elle entre plutôt en début d'année et bien voilà ça fait déjà cette information.

C'est déjà un bel impact !

Oui, alors c'est un gros impact, quand elle leur dit manger pas cela sinon vous allez avoir des caries. Elle raconte une histoire où on se fait arracher les dents. Ils ont tous la pétoche après (Rire).

J'ai un projet de faire justement une semaine santé où les élèves apportent chaque jour un goûter sain. Vous apparemment vous faites déjà cela, je ne le savais pas. Donc le projet serait que les élèves apportent un goûter sain chaque jour et on en parlerait avant ou après la récréation pour voir si c'est un goûter sain et pourquoi il l'est ou non. On ferait également des activités sur le sujet en parallèle. Pensez-vous que c'est une bonne idée ?

Oui (rire), alors je trouve ça super, mais on peut le refaire. On peut même faire un petit contre-rendu, parce qu'il y a des tas de choses à faire. On peut faire des feuilles de classe. On peut faire des feuilles personnelles qu'on peut remplir. On peut dessiner. On peut comparer avec les copains. Je crois qu'il y a des tas de choses rigolotes à faire avec ça et puis faire une semaine où on fait très attention, même voir revenir avec des idées de la maison. Qu'est-ce que j'ai fait quand j'ai mangé un... Je crois qu'il y a vraiment des choses à faire. Moi je trouve que c'est excellent comme idée. D'une part, je trouve que c'est une chose réalisable. D'autre part, je trouve que c'est un bon projet parce qu'il permet de trianguler entre les parents, les élèves et les enseignants. C'est un bon sujet abordé et puis si vraiment quelqu'un s'y oppose, si un parent s'y oppose, on laisse tomber pour cet enfant-là, ce qui ne l'empêche pas de jouer le jeu dans le cadre de l'école, sans qu'ils doivent aller rendre des comptes à la maison.

Désirez-vous rajouter quelque chose ?

Euh non (rire)!

Alors merci beaucoup.

Je vous en prie !

Transcription entretien de l'enseignante N° 3, enseignante en 3^{ème} HarmoS, en duo avec l'enseignante N°4

Date : 09.01.2014

Lieu : collège des Parcs, Neuchâtel

Temps : 5.30 minutes

Comment abordez-vous la question de la nutrition dans votre classe ?

Alors l'infirmière passe une fois par année, en tout cas en 3^{ème} année. Elle parle de la nutrition, de ce qu'il faut manger, les quantités journalières, des trucs comme ça. Moi je n'en parle pas.

Pourquoi vous n'en faites pas particulièrement ?

Je trouve que c'est important, mais c'est un peu par paresse, parce que je fais autre chose et que je n'y pense pas tellement.

Avez-vous des objectifs sur le sujet ?

Non, non.

Durant votre formation, avez-vous eu des cours d'éducation nutritionnelle ?

Pas que je m'en souviens.

Que pensez-vous de la collaboration entre l'enseignant, les élèves et les parents dans le cadre de la promotion à la santé ?

Alors quand je vois qu'il y a vraiment un problème, un enfant qui mange tout le temps trop, quand je vois qu'il a des dix heures monstrueux, ou qu'il a faim à la récréation parce qu'il n'a jamais rien, alors là je le signale aux parents mais sinon je ne vais pas plus loin.

Je souhaiterais avoir votre avis sur la démarche de mener une semaine santé où les élèves apportent chaque jour un goûter sain. On parlerait avant ou après la récréation de ce qu'ils ont amené, pour voir si c'est sain ou non et en parallèle, je mènerais également d'autres activités en lien avec l'alimentation.

Oui, je pense que c'est une semaine utile. Je n'ai jamais fait mais je pense, je trouve que c'est une bonne idée et utile.

Selon vous, quelles seraient les limites d'une telle semaine ?

Ben si on informe les parents de ce qu'on fait et qu'ils ne jouent pas le jeu, on va quand même leur mettre un petit mot pour le demander pourquoi ils ne sont pas d'accord ou s'ils sont d'accord ou pas

de jouer le jeu avec leurs enfants quand même. Sinon, si on voit que ce n'est pas du tout suivi, en parler avec les élèves, mais c'est difficile de donner des ordres aux parents. Peut-être avant de faire une semaine santé, donner un mot aux parents pour les informer et leur demander s'ils sont prêts à suivre.

Désirez-vous ajouter quelque chose ?

Non, je crois que c'est tout (rire) !

Merci beaucoup.

Je vous en prie.

Transcription entretien avec l'enseignante N°4 , enseignante en 3^{ème} HarmoS en duo avec l'enseignante N°3

Date : 09.01.2014

Lieu : collège des Parcs, Neuchâtel

Temps : 4.17 minutes

Comment abordez-vous la question de la nutrition dans votre classe ?

Pour l'instant, je n'ai pas fait vraiment un moment de nutrition précis, parce qu'il y a les infirmières qui sont passées, qui sont venues vraiment présenter tout un programme avec des panneaux, des dessins, en disant ce qui était bon à manger. Elles ont posé beaucoup de questions aussi par rapport, par rapport à ça. Alors moi ce que je fais plutôt c'est, de temps en temps et selon de quoi on parle, je fais juste une petite allusion entre parenthèses, s'ils ont des chips, je dis que voilà ce n'est pas très bon pour la santé. Souvent eux ils savent aussi beaucoup de choses déjà.

Avez-vous des objectifs sur le sujet ?

Non, pas non plus.

Avez-vous eu des cours d'éducation nutritionnelle durant votre formation ?

Non, ça ne me dit rien.

Sentez-vous à l'aise face à ce sujet ?

Moi ça ne me gênerait pas qu'il y ait une personne qui passe pour amener une diversité. Ça peut être un médecin, ça peut être quelqu'un qui s'y connaît. Avec les élèves on pourrait faire des ateliers, mais moi je suis assez au courant, parce que j'ai eu des enfants, donc j'ai fait attention à ce que je leur donnais à manger, donc ils mangeaient équilibré. Je suis assez au clair du fait que je sois maman. Pour l'enseignement, c'est vrai que je ne l'ai pas beaucoup utilisé.

Que pensez-vous de l'importance de la collaboration entre l'enseignant, les élèves et les parents dans le cadre de la promotion à la santé ?

Alors, je trouve qu'il y en a peu actuellement, mais je trouve que ce serait vraiment une super idée, même de créer peut-être, une fois, une rencontre avec les parents et les enfants pour vivre des ateliers voilà, faire des ateliers par rapport à la nutrition avec les parents et les enfants, ça peut être hyper intéressant, avec des dégustations aussi, ce genre de choses ça peut être chouette.

Selon vous, quelles sont les limites à ne pas franchir avec les parents ?

Je ne pense pas qu'on peut leur donner des ordres, ni les juger. On peut juste leur donner des informations, mais neutre, en disant ce que ça fait, mais rester vraiment neutre, parce que finalement c'est leur choix après tout.

J'aimerais avoir votre avis sur la démarche de mener une semaine santé, où les élèves apportent chaque jour un goûter sain. On discuterait avant ou après la récréation de ce qu'ils ont amené, pour voir si c'est sain ou non. En parallèle, je mènerais également d'autres activités en lien avec l'alimentation.

Moi je trouve que c'est une super idée, je n'y aurais pas pensé (rire), merci pour le tuyau. J'y adhérerais totalement.

Désirez-vous rajouter quelque chose ?

Hum, non... non.

Alors merci beaucoup.

Merci.

Transcription entretien avec l'enseignante N°5

Date : 09.01.2014

Lieu : Collège des Parcs, Neuchâtel

Temps : 29.09 minutes

Comment abordez-vous l'éducation alimentaire dans votre classe ?

Alors, moi j'aborde l'éducation alimentaire au travers de certains thèmes comme les aliments, les cinq sens. Sinon dans le cadre de la ville, il y a l'infirmière qui donne en 3ème HarmoS une leçon sur l'alimentation. Elle explique les différents groupes et puis leurs fonctions et puis elle recommande de privilégier certains aliments par rapport à d'autres. Comme les fruits, les légumes et puis ce qui est intéressant c'est qu'elle fait un parallèle entre les aliments et leur utilité. Ce qui donne de la force, de l'énergie, ce qu'on doit manger pour se protéger.

L'infirmière scolaire vient d'où ?

Elle vient du service médical des écoles. Elle passe dans toutes les classes de 3ème HarmoS. Mais c'est qu'une période par année! Et durant cette période, elle parle aussi de l'hygiène.

De la promotion à la santé en général ?

Voilà, exactement, oui et puis j'ai eu l'occasion d'avoir une maman qui était diététicienne. Elle avait organisé un petit déjeuné en classe avec les différents groupes alimentaires qu'il faut manger et puis selon les quantités journalières. Elle avait aussi fait une autre leçon, parce que j'avais eu deux de ses enfants. Elle a fait une autre leçon sur les boissons sucrées et puis elle avait fait l'équivalence d'un verre de « Coca-Cola » avec les morceaux de sucres. C'était aussi pour leur montrer qu'il y a beaucoup d'aliments qu'on mange qui sont plein de sucre, plein de graisse. Et puis, en 4ème HarmoS, il y a le service médical qui organise un petit déjeuner. Et puis, c'est l'occasion de faire le lien entre la pratique et la théorie, entre ce qu'ils ont vu en théorie en 3ème HarmoS et puis là c'est la pratique. Il y a une espèce de va et vient entre la pratique et la théorie.

C'est de nouveau le même service?

C'est de nouveau le même service exactement. Et puis, c'est aussi organisé pour les écoles enfantines, mais je sais plus si c'est en première ou en deuxième année HarmoS.

Ce service c'est pour tout le canton de Neuchâtel ?

Essentiellement pour la ville, je crois. Et puis on a, je ne sais plus à quelle fréquence, une « journée pain », où les élèves reçoivent une tranche de pain pour la récréation.

Oui et il y a aussi les pommes et les mandarines?

Alors ça c'est sur inscription, mais ce n'est pas obligatoire.

Les élèves ne vous demandent pas de donner des explications?

Non, ça on le fait à un autre moment. Enfin, moi je le fais à un autre moment en tout cas. Et puis, nous on a de temps en temps la « journée lait ». Je crois que ça se pratique plus souvent dans d'autres centres ou d'autres collèges. Un jour, enfin une fois par année on a du lait pour la récréation.

Quel est le service qui organise cela ?

La « journée pain », je crois que c'est le service médical et puis la « journée lait », je me demande si ce n'est pas les agriculteurs de la région. Moi, je fais aussi dans le cadre de certains thèmes que j'étudie, des leçons sur les aliments. Par exemple, en 4ème HarmoS, quand j'arrive sur le thème de la cuisine, de la nourriture, on parle plus précisément des aliments. Et puis, j'essaie aussi, suivant ce que les élèves prennent comme dix-heures, j'essaie aussi de valoriser les élèves qui prennent, par exemple, un fruit ou une carotte par rapport aux autres. Enfin pas par rapport, ce n'est pas une comparaison par rapport aux autres. Je demande : est-ce que c'est bien de manger une carotte pour la récréation? Et on explique pourquoi. C'est vrai qu'il m'arrive aussi de faire des commentaires, quand un élève arrive avec son sachet de sucreries ou de biscuits. Est-ce que c'est bien de les manger à ce moment-là? Est-ce qu'il ne serait pas préférable de les manger à un autre moment? Par exemple, la journée, par rapport à l'hygiène buccale déjà.

Avez-vous des outils, des manuels particuliers par rapport à ce sujet?

Alors j'en ai trouvé personnellement, mais on n'en reçoit pas du tout. Mais je pense que ça pourrait être élaboré comme c'est dans le PER. Moi c'est des choses que j'ai fait personnellement. J'ai un CD sur le sucre. J'ai des histoires en rapport avec la nourriture, sur des animaux qui mangent trop de lait ou pas assez de lait. Et puis, j'ai aussi élaboré un thème, un sujet sur le lait, le pain, sur les légumes et sur les fruits.

Est-ce que dans ces démarches que vous mettez en place dans la classe, vous vous sentez limités par certaines choses? Par exemple, par le matériel que vous n'avez pas ou par les parents ?

Alors le matériel, il a fallu le créer. Et puis effectivement l'alimentation c'est quand même une histoire familiale, parce qu'à l'école ils mangent à 10 heures, l'après-midi ils n'ont souvent pas de récréation. Alors ce qu'on peut faire c'est juste conseiller les élèves, les encourager à manger

certaines aliments par rapport à d'autres, favoriser certains aliments plutôt que d'autres. S'il y a des enfants qui sont en surpoids, c'est l'infirmière qui prend contact avec les parents.

Ils ont un contrôle avec l'infirmière scolaire deux fois par année?

Non alors, on pèse et on mesure les élèves nous personnellement en début d'année. Et puis, ils ont chacun un dossier médical et l'infirmière regarde s'ils grandissent normalement, si le poids évolue normalement. Et puis, elle prend contact, avec les enfants en surpoids avec les parents. Elle parle avec l'élève. J'avais un père d'élève à qui on avait conseillé de donner des fruits pour les 4 heures à sa fille et il avait répondu: mais si je mets des fruits, elle ne mange rien ! Donc pour lui ça valait plus la peine de lui mettre des fruits pour les 4 heures parce qu'elle ne les mangeait pas. Il préférerait lui mettre des biscuits, du pain, du chocolat et puis là il était content de la voir manger (rire).

J'aimerais avoir votre avis sur la démarche de mener une semaine santé en classe, où les élèves amènent durant une semaine un goûter sain à l'école et où nous ferions d'autres activités sur le sujet en parallèle?

Dans la démarche tout à fait, on pourrait peut-être imaginer une semaine normale où on travaille sur ce que les élèves apportent d'habitude, fruits, chocolats, biscuits. Et puis, on pourrait les classer par catégories. Et puis, suite à cette discussion-là, pendant une semaine ou plus, dire que la semaine prochaine, ils vont essayer de penser à prendre des aliments sains et voir s'il y a une évolution. Il me semble que ça pourrait se faire sur une plus longue durée qu'une semaine, enfin ce serait un travail qui pourrait être travaillé sur plusieurs semaines. Je me demandais si ce serait mieux de faire sur un plus long terme. Oui et puis l'idée c'était de classer les aliments qui apportent dans chaque catégorie et puis voir le pourcentage en besoin journalier. On dit qu'il faut manger quatre à cinq fois des fruits par jour, les graisses nettement moins et puis essayer de les sensibiliser à cela. Est-ce que j'ai eu mon cota de fruits et légumes aujourd'hui, est-ce que j'ai euh... est-ce que les biscuits j'suis obligé de manger tous le paquet? Ou bien je peux en manger un ou deux. Tout ça pourrait être travaillé à l'école. Et puis, la deuxième semaine, ou plus, travailler plutôt sur une semaine saine et voir ce qu'ils apportent, ce qu'ils ont retenu de la semaine précédente.

Mais en les prévenant de cette semaine santé?

Oui, mais à renouveler chaque année presque, parce que si tu le fais qu'une fois épisodiquement. J'avais même pensé à un projet de collège, travailler sur le thème de la nourriture et puis ensuite faire, par exemple, une exposition ou préparer des plats à l'intention des parents pour leur montrer

qu'on peut aussi, on peut manger sainement. Il y en a qui le font déjà, mais je pense que ça aurait plus d'impact au sein d'un collège que dans une classe indépendante.

Pensez-vous qu'il serait nécessaire de faire des activités supplémentaires pendant cette semaine saine?

Oui, je pense que ce serait nécessaire de faire des activités supplémentaires.

Que pensez-vous de la collaboration entre l'enfant, l'enseignant, les parents sur le thème de la promotion à la santé ?

C'est toujours délicat, mais on peut évoquer le sujet. Si vraiment il y a un réel problème, on peut aussi faire intervenir l'infirmière ou le pédiatre, contacter le pédiatre pour en parler, mais je dirais même que les pédiatres, dans les cas que j'ai eu, ont très peu d'influence. On peut dire les choses, mais il y a des parents qui sont bornés, qui ne veulent rien entendre, mais on peut, bien sûr qu'on peut en parler aux parents. Mais là est-ce que c'est l'enfant qui décide de ce qu'il veut prendre ou c'est les parents qui lui donnent? C'est difficile à dire! Si c'est l'enfant qui décide, peut-être que les paroles dites en classe auront là une influence et qu'il ne va plus forcément réclamer un paquet de bonbons ou des biscuits, mais qu'il préférera peut-être une pomme ou une carotte. Si c'est les parents, c'est beaucoup plus difficile. Je pense qu'il faut qu'on arrive à un degré d'obésité, par exemple, pour pouvoir intervenir. On ne peut pas aller faire les courses avec eux, on ne peut pas leur dicter ce qu'ils doivent manger, mais on peut les mettre en garde et puis les conseiller. Et puis ça peut aussi dépendre des parents, de comment ils sont réceptifs. Il y en a qui mettront forcément les pieds contre le mur, en disant c'est notre problème! Et puis d'autres à qui on pourra donner des conseils par rapport à l'alimentation. Il y a une espèce de conflit de loyauté. L'enfant est partagé entre ses parents et puis éventuellement sa maîtresse. Il entend un discours à la maison et puis à l'école, il a un autre discours. Et puis, on pourrait aussi les sensibiliser à la publicité à la télévision. On voit qu'ils sont tentés à chaque instant entre les chips trop salées, le « Nutella » et toutes ces publicités qui nous incitent à courir au magasin pour vite les acheter. Et puis ces petites bandes annonces qui passent assez régulièrement comme « manger chaque jour cinq portions de fruits et légumes », « ne manger pas en continu ». Je pense que les élèves seraient particulièrement sensibles à cela, parce que la télévision a beaucoup d'importance pour certains d'entre eux. Et puis, dire que c'est vrai que ces publicités sont, en partie, mensongères. Et puis, dans la nourriture, souvent c'est une chance de pouvoir manger à notre faim, donc il y en a peut-être qui en profite. Des fois, ça peut aussi être une compensation, je travaille toute la journée, donc je te donne quelque chose de bon à manger quand on se rencontre. Ça peut aussi être du chantage. Ça peut être un moment de plaisir.

On est dans une société de consommation, donc quand on est dans les magasins, si on n'a pas une règle, on peut acheter tout et n'importe quoi! Et les enfants sont particulièrement exposés à cela! Tous les bonbons qu'on met vers les caisses. Ils ont un rôle difficile ces enfants, parce qu'on leur tend toujours plus, on leur met sous les yeux. Il faut toujours acheter plus, il faut toujours acheter meilleur. Et puis, peut-être qu'on pourrait faire des analyses de composition de biscuits, de ce qu'ils apportent ici à l'école, ce qu'il y a dans ce qu'ils mangent. Et puis, peut-être qu'on pourrait les sensibiliser au fait que c'est plein de sucre, c'est plein de sel, c'est plein de graisses, montrer tout ce qui est caché là-dedans. Les chips qui font plaisir à manger, ça dure trente secondes, une minute, mais voir tout ce qu'il y a derrière, ce qui est caché, faire les détectives. Ils aiment bien jouer le rôle de détective. Et puis, c'est vrai que l'obésité, ça peut être due à une compensation. Ceux qui mangent beaucoup, en réalité ils ont souvent les yeux fermés, en disant qu'ils ne mangent pas plus que leur sœur qui est toute mince et puis en réalité, sur la fourchette, il y a le double de ration et c'est mangé beaucoup plus vite. C'est vrai qu'il y a les aliments qui ont une importance, mais en plus il y a la fréquence et la manière, je mange vite, je mange lentement, la quantité, peu, beaucoup. Et puis, c'est vrai que ces habitudes alimentaires, c'est quand même les parents qui les donnent. J'avais un élève qui disait : moi j'ai le droit de boire une boisson sucrée par jour! Et pour lui c'était une règle établie à la maison, c'était normal, alors que pour d'autres, ça leur viendrait même pas à l'esprit! Voilà !

Merci beaucoup de ta participation et de ton temps.

Merci.

8.2 Guide d'entretien (dirigé) pour des élèves de 3 et 4^{ème} HarmoS.

Date : _____ Âge de l'élève : _____ Sexe : _____ Degré : _____

1. La consigne initiale :

Etant étudiante en 3^{ème} année à la HEP-BEJUNE, je mène un travail de mémoire sur l'éducation nutritionnelle au cycle I. J'ai choisi de traiter ce thème afin d'avoir quelques clés, à l'issue de ce travail, pour transmettre au mieux l'éducation nutritionnelle dans mes classes. L'alimentation étant une préoccupation de plus en plus présente dans notre société, je juge important pour les élèves de bénéficier d'une éducation nutritionnelle la plus profitable dès leur entrée à l'école.

Par cet entretien je souhaite observer les connaissances initiales des élèves ainsi leurs habitudes alimentaire.

4. La question introductive

- Que manges-tu pour le goûter en général ?

5. Guide thématique

Voici les différents thèmes que nous allons aborder dans cet entretien :

- 1) Le goûter
- 2) Les goûts
- 3) Les connaissances
- 4) L'éducation à la nutrition

Thème 1 : le goûter

- Généralement, prends-tu un goûter pour la récréation ?
- Que manges-tu le plus souvent à la récréation ? (si tu ne connais pas le nom, tu peux t'aider des images suivantes (Encadré A).
- Prends-tu une boisson ?
- Que bois-tu le plus souvent à la récréation? (si tu ne connais pas le nom, tu peux t'aider des images suivantes (Encadré B).
- Qui prépare ton goûter le plus souvent ?

Thème 2 : les goûts

- Que préfères-tu manger et boire à la récréation ?

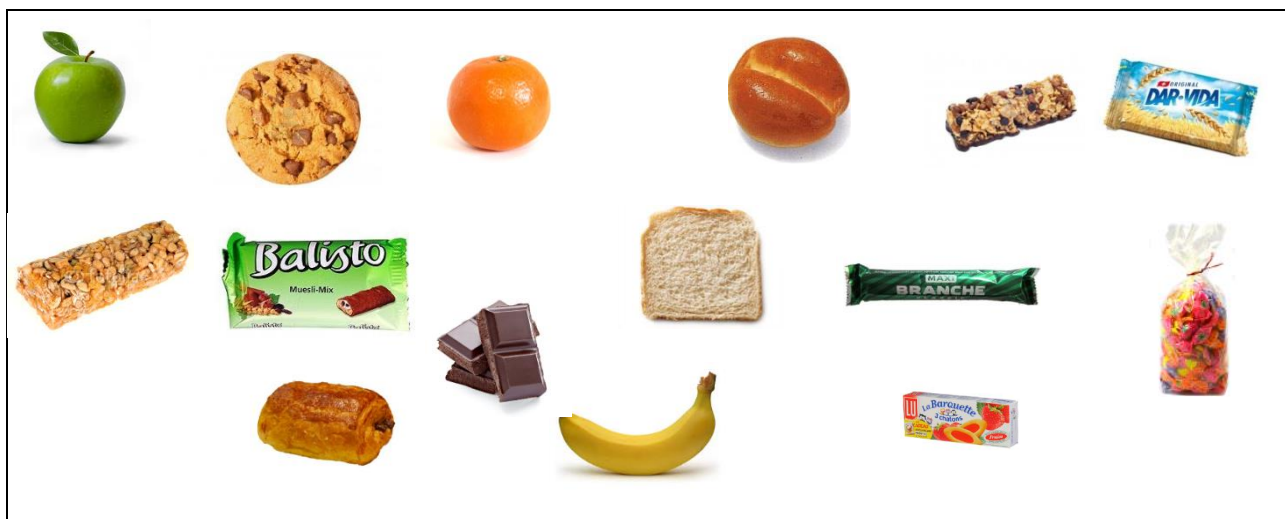
Thèmes 3 : les connaissances

- Connais-tu des aliments qui sont mauvais pour ta santé, lesquels?
- Selon toi, pourquoi sont-ils mauvais ?
- Connais-tu des aliments qui sont bons pour ta santé, lesquels ?
- Selon toi, pourquoi sont-ils bons ?
- Qui te l’a appris ?

Thèmes 4 : éducation alimentaire

- Te souviens-tu avoir déjà eu des cours sur l’alimentation à l’école ?
- Te souviens-tu avoir déjà eu des informations sur l’alimentation en dehors de l’école ?
- Te souviens-tu de ce que tu as appris ?

A)



B)



8.2.1 Récolte des données des entretiens conduits avec des élèves du cycle I

Élèves de 1^{ère} HarmoS de la classe de l'enseignante N°1

Date : 15.01.2014

Elèves	prends-tu un goûter à l'école ?	Que manges-tu le plus souvent à la récréation ?	Prends-tu une boisson, laquelle ?	Que préfères-tu boire et manger à la récréation ?	Qui choisit et prépare ton goûter ?	Connais-tu des aliments qui sont bons pour ta santé, lesquels ?	Pourquoi sont-ils bons ?	Connais-tu des aliments mauvais pour ta santé, lesquels ?	Pourquoi sont-ils mauvais ?	Qui te l'a appris ?	Te souviens-tu avoir déjà eu des cours sur l'alimentation à l'école ?	Te souviens-tu avoir déjà eu des cours sur l'alimentation en dehors de l'école ?	Te souviens-tu ce que tu as appris ?
1 Âge : 5 Sexe : m	oui	Biscuits au sablé	Oui de l'eau	Biscuit au sablé	Maman	Non je ne connais pas	X	Oui du vinaigre, du sel, de l'eau de sel. Pas trop de chips.	Oui, parce qu'il y a du sel	Maman	Non	Non	X
2 Âge : 5 Sexe : f	Oui	Une crêpe au chocolat (achetée)	Non	Crêpe au chocolat	Maman, c'est moi qui choisi	Non	X	Des bonbons	Parce qu'il y a du sucre aux dents et ça fait des caries	Maman	Non	Non	X
3 Âge : 5 Sexe : f	Oui	Mandarines, biscuits, gâteaux	Oui, de l'eau	Biscuits au chocolat	Maman	Oui, les légumes ça fait bien. Les fraises, les fruits ça fait très bien	Ne sait pas	Ne sait pas	X	Mes parents	Non	Non	X
4 Âge : 4 Sexe : f	Oui	Banane	« Gervais fraises »	À boire, thé froid, mandarines	Maman, c'est moi qui choisi	Non, je ne connais pas	X	Non	X	X	Oui	X	Je ne me souviens pas très bien
5	Oui	Des biscuits à la	Jus de	Biscuits à la	Maman, c'est moi qui	Oui, des fruits	Ne sait	Oui, pas beaucoup de	Mal au ventre	Mes parents	Non	Non	X

Âge : 4		confiture	pomme	confiture	choisi		pas	sucre					
Sexe : m													

Élèves de 2^{ème} HarmoS de la classe de l'enseignante N°1

Date : 09.09.2014

Élève	Prends-tu un goûter à l'école ?	Que manges-tu le plus souvent à la récréation ?	Prends-tu une boisson, laquelle ?	Que préfères-tu boire et manger à la récréation ?	Qui choisit et prépare ton goûter ?	Connais-tu des aliments qui sont bons pour ta santé, lesquels ?	Pourquoi sont-ils bons ?	Connais-tu des aliments mauvais pour ta santé, lesquels ?	Pourquoi sont-ils mauvais ?	Qui te l'a appris ?	Te souviens-tu avoir déjà eu des cours sur l'alimentation à l'école ?	Te souviens-tu avoir déjà eu des cours sur l'alimentation en dehors de l'école ?	Te souviens-tu ce que tu as appris ?
1 Âge : 6 Sexe : f	oui	Mandarine/ « Darvida »	Non (de l'eau en classe)	mandarine	Jeune fille au pair, petit bébé, avant c'était maman	Oui, des bananes, mandarines	Ne sait pas	Les bonbons	Parce que c'est sucré, ça fait mal au ventre et des carries	École et parents	En 1 ^{ère} pas avec Hélène.	non	Ne sait plus.
2 Âge : 6 Sexe : m en surpoids)	oui	Barre de chocolat, petit pain ou les 2,	Oui. Jus d'orange et jus de carotte (j'en bois tout le temps)	Jus de carotte orange Petit pain avec du miel dessus	Maman	Petit jus carotte, fruits	Ne sait pas	Les bonbons	Des choses trop sucrés, trop salés	Maman dit que petit jus carotte bons pour la santé	Oui, en 1 ^{ère}	C'est maman qui m'a appris.	La dame qui montrait des photos de nourriture pour voir si c'était trop sucrés ou pas bons pour la santé comme des paquets de chips c'est trop salés.
3 Âge : 5 Sexe : f	Oui des fois	Des carottes tout le temps	Non (eau classe)	Carottes	Maman	Ne connaît pas. Ne sait pas	X	Ne sait pas	X	Ne sait pas	Se souviens plus	Ne sait pas	X

4 Âge : 5 Sexe : m	Oui	« Blévita »/ biscôme/	Ne boit pas	Jus de fruits, « Blévita »	C'est moi qui choisis	Ne sait pas	X	Ne sait pas	X	Ne sait pas	Ne se souviens pas	Non	X
5 Âge : 5 Sexe : m	Oui	« Kinder », muffins, oui je prends plusieurs choses à la fois ou un de deux. des fois, des biscuits à l'orange, des poires	Eau		Maman elle prépare et choisit	Viande	X	Ne sait pas	X	X	Des cours sur les mandarines, les pommes	Ne se souvient pas	Ne sait pas

Élèves de 1^{ère} HarmoS de la classe de l'enseignant N°2

Date : 13.01.2014

Élève	prends-tu un goûter à l'école ?	Que manges-tu le plus souvent à la récréation ?	Prends-tu une boisson, laquelle?	Que préfères-tu boire et manger à la récréation ?	Qui choisit et prépare ton goûter ?	Connais-tu des aliments qui sont bons pour ta santé, lesquels ?	Pourquoi sont-ils bons ?	Connais-tu des aliments mauvais pour ta santé, lesquels ?	Pourquoi sont-ils mauvais ?	Qui te l'a appris ?	Te souviens-tu avoir déjà eu des cours sur l'alimentation à l'école?	Te souviens-tu avoir déjà eu des cours sur l'alimentation en dehors de l'école?	Te souviens-tu ce que tu as appris?
1 Âge : 4.5 Sexe : m	oui	« Blévita »	Non	« Blévita »	Maman	Non	X	Chocolat	Ne sait pas	Daniel	Non	Oui, à la télé	Ne sait plus
2 Âge : 5 Sexe : m	Oui	« Darvida », carotte, raisin sec	Non	Raisin sec	Mes grands-parents (maman à l'hôpital) Moi je choisis la dernière partie	Oui, des pommes	Ça fait du bien à mon corps	Bonbons	Parce que c'est sucré, ça fait mal au ventre	Une dame des dents, Daniel, mes parents	Oui, Daniel	Mes parents	Ne se souvient pas
3 Âge : 5 Sexe : f	Oui	Des fruits, mandarines	De l'eau	Mandarine	Maman	La pomme	Parce qu'il y a de la peau	Bonbons	Parce qu'il y a des caries	C'est moi	Oui, Daniel	Ne sait plus	Même les sucettes ce n'est pas bon
4 Âge : 4 Sexe : f	Oui	Compotes (achetées) À la fraise et à la pomme	Non	Compotes à la pomme	Maman	Les pommes	X	Trop sucré, le chocolat	Les caries	La dame des dents	Ne sait plus	Non	X
5	Oui	Biscotte	Toujours	chocolat	Toujours	Des pommes	Ne sait	Un pain au	Parce que c'est	La dame des	Ne se souvient	Non	Il faut

Âge : 4,5			de l'eau		maman, c'est moi qui choisi		pas	chocolat	sucré et ça fait des caries	dents	pas		toujours se brosser les dents quand on mange quelque chose de sucré
Sexe : m													

Élèves de 2ème HarmoS de la classe de l'enseignant N°2

Date : 13.01.2014

Élève	prends-tu un goûter à l'école?	Que manges-tu le plus souvent à la récréation?	Prends-tu une boisson, laquelle?	Que préfères-tu boire et manger à la récréation?	Qui choisit et prépare ton goûter?	Connais-tu des aliments qui sont bons pour ta santé, lesquels?	Pourquoi sont-ils bons?	Connais-tu des aliments mauvais pour ta santé, lesquels?	Pourquoi sont-ils mauvais?	Qui te l'a appris?	Te souviens-tu avoir déjà eu des cours sur l'alimentation à l'école?	Te souviens-tu avoir déjà eu des cours sur l'alimentation en dehors de l'école?	Te souviens-tu ce que tu as appris ?
1 Âge : 6 Sexe : f	Oui	Sandwich	Oui, de l'eau	Ce que ma maman me prépare, un sandwich	maman	Du cochon	Ne sait pas	Du sucre, des bonbons	X	J'ai appris toute seule	Je me souviens plus	Non	x
2 Âge : 5 Sexe : f	Oui	Tête de chien à la boulangerie (petit pain)	Non	Les pommes	C'est mon papa, c'est papa qui choisit	Ne sait pas	X	Oui, les bonbons	Parce que ça se casse les dents	C'est ma maman	Oui, avec une dame	X	Elle nous avait appris que c'était pas bien de manger des bonbons
3 Âge : 5,5 Sexe : m	Oui	Du pain et compote de pomme (achetée), les deux en même temps des fois	Non	Petit beurre et des « Babibel »	Papa, des fois maman, des fois c'est moi qui choisit	Du fromage, de la saucisse	Parce que c'est pas sucré, c'est ni salé	Des bonbons, Certaines choses salées	Caries et c'est trop sucré	La dame des dents, mes parents	Oui avec la dame des dents.	Mes parents	Le sucre ce n'est pas bon
4 Âge : 5 Sexe : m	Oui	Des biscuits, une pomme	Non	Les biscuits	Mes parents	Oui, une banane, une pomme, des fruits	Ne sait pas	Oui, le chocolat	Parce qu'il y a du sucre et ça nous fait des caries	Non, j'ai appris tout seul	Oui avec Daniel	Non	Les mandarines c'est bien, une pêche c'est bien.

5	Oui	Des mandarines, des « Darvida »	Non	Des « Darvida »	Maman, des fois c'est moi qui choisis	Non	X	Les bonbons	Ça casse les dents parce qu'il y a trop de sucre	Ne se souvient pas	Oui, la dame des dents	Non	Elle m'a appris de ne pas manger des bonbons
Âge : 5													
exe : m													

Élèves de 3 HarmoS de la classe des enseignantes N°3 et 4

Date : 09.09.2014

Élève	Prends-tu un goûter à l'école?	Que manges-tu le plus souvent à la récréation ?	Prends-tu une boisson, laquelle ?	Que préfères-tu boire et manger à la récréation?	Qui choisit et prépare ton goûter?	Connais-tu des aliments qui sont bons pour ta santé, lesquels?	Pourquoi sont-ils bons?	Connais-tu des aliments mauvais pour ta santé, lesquels?	Pourquoi sont-ils mauvais?	Qui te l'a appris?	Te souviens-tu avoir déjà eu des cours sur l'alimentation à l'école?	Te souviens-tu avoir déjà eu des cours sur l'alimentation en dehors de l'école?	Te souviens-tu ce que tu as appris?
1 Âge : 6 Sexe : f	Des fois	Mandarines et chocolat ou qu'une mandarine, « Balisto », « Darvida »	Non (eau)	Du chocolat avec de la mandarine	Maman et mon pas mais des fois c'est moi, c'est moi qui choisit des fois.	Les fruits, les légumes	Parce qu'il y a beaucoup d'aliments qui sont très bons et des globules blancs et des globules rouges et des vitamines B	Coca, les bonbons	Parce qu'il y a un litre de sucre ou beaucoup de sucre. Il y a beaucoup de sucre et ça donne des caries	Papa, et explorateurs sur le corps humain (« <i>C'est la vie</i> »)	Oui je crois, une dame qui était venue.	Non, à la télé avec l'explorateur	Je me souviens plus trop, elle nous a dit que c'était bons les légumes, la dame des caries. Les chewing-gums avec la dent et le parapluie c'est bon, c'est sans sucre.
2 Âge : 6 Sexe : m	oui	Des galettes au chocolat, pommes, poires, « Blevita », plusieurs choses à la fois	Oui, eau, sirop	Sirop, galettes au chocolat et les poires	Maman qui prépare, c'est moi qui choisis des fois des fois maman	Oui, des légumes, des pommes, des poires, mandarines, les fruits	Ne sait pas	Bonbons, coca, les sucettes, les glaces	Parce que plein de sucre	Parents, école	Une dame et une fois en 1 ^{ère}	Oui, à la maison, j'ai fait des cours de nourriture avec ma sœur, elle m'a expliquée la nourriture qu'on peut manger ou qu'on ne peut pas manger.	Il faut beaucoup boire d'eau sinon on meurt dans 3 jours. Ça fait du bien de boire.

3 Âge : 7 Sexe : f	oui	Oranges, biscuits	Oui, des jus d'orange, jus de fruits	Jus de carottes, biscuits	C'est maman	Ne sait pas	X	Ne sait pas	X	X	Se souvient pas.	Ne sait pas	X
4 Âge : 7 Sexe : m	Oui	Biscuits, biscômes, ça dépend, compotes	Non, eau dans la classe	Boire c'est de l'eau. Manger on va dire les compotes	C'est maman, mais c'est moi qui décide	Des fruits, des légumes	Parce que c'est des fruits et des légumes,	Les bonbons, chocolat	Parce qu'il y a du sucre	À l'école, avec ma maman, les copains	Oui, en 3 ^{ème} , c'est une dame de l'extérieure 1,2 ^{ème} année une fois, une autre dame.	Oui, mes parents on est allé à un exposé sur les trucs comme ça.	Il ne faut pas trop manger de sucre par jour sinon on grossit, il faut manger des fruits et légumes
5 Âge : 6 Sexe : f	Oui	Des fois des sandwiches, des fois des croissants	Des fois oui. Sirop, eau	Croissants, sirops	Des fois moi des fois maman et c'est maman qui le prépare	Les pommes, les poires, les fruits	Ne sait pas	Thé froid	Ne sait pas	Ma maman me dit il faut acheter un petit peu de thé froid parce que ce n'est pas très bon pour la santé.	Une dame, une autre année.	Oui, j'ai entendu.	Ne se souvient pas.

Élèves de 4^{ème} HarmoS de la classe de l'enseignante N°5
Date : 09.09.2014

J'avais débuté mon projet de semaine santé avec cette classe, que l'enseignante a tenu à concrétiser. C'est-à-dire que les élèves doivent amener pendant une semaine un goûter sain à l'école. Je me suis mise d'accord avec l'enseignante pour qu'elle essaie de ne pas trop leur parler de ce qui est sain ou non avant ma venue pour mon enquête, mais les élèves lui ayant posés des questions, elle leur a tout de même répondu. On constate donc quelques influences sur certains des élèves au niveau de leurs réponses (ce qui est très bien, cela montre que les élèves retiennent certaines choses...).

Élève	Prends-tu un goûter à l'école?	Que manges-tu le plus souvent à la récréation?	Prends-tu une boisson, laquelle?	Que préfères-tu boire et manger à la récréation?	Qui choisit et prépare ton goûter?	Connais-tu des aliments qui sont bons pour ta santé, lesquels ?	Pourquoi sont-ils bons?	Connais-tu des aliments mauvais pour ta santé, lesquels ?	Pourquoi sont-ils mauvais?	Qui te l'a appris?	Te souviens-tu avoir déjà eu des cours sur l'alimentation à l'école?	Te souviens-tu avoir déjà eu des cours sur l'alimentation en dehors de l'école?	Te souviens-tu ce que tu as appris?
1 Âge : 7 Sexe : m	Non	X	X	X	X	La pomme, mandarine, fruits, la courge, c'est un légume	Ne sait pas	Le sel, le pire ennemi de notre corps. Le chocolat, le coca (c'était un médicament il paraît).	A cause du sel, trop de sucre.	X	Oui, avec la maîtresse de gym en 2 ^{ème} .	Non, ne se souvient pas	On avait goûté des fruits. La pomme, les mandarines c'est bon pour la santé, il y avait que des fruits.
2 Âge : 8 Sexe : f	Oui, parfois	Quelque chose de sain. Des yogourts, des bananes, des fois des « Balisto »	Non	« Balisto » à la banane	C'est moi qui choisit et maman qui prépare	Oui, des légumes, le lactose, les féculents, un petit peu de chocolat, les pâtes	Parce qu'il n'y a pas de sucre, parce que le sucre ça fait grossir	Le gras, le coca, mais on peut quand même de temps en temps. les bonbons.	Parce qu'il y a beaucoup de sucre. Le gras ça fait grossir. Parce qu'il y a beaucoup trop de sucre	L'école et ma maman	Oui, en 3 ^{ème} , une dame de l'extérieure	À la maison et à la télévision	Le gras ça fait grossir. Les féculents c'est bien et les légumes.
3 Âge : 8 Sexe : f	Oui	Des fois un petit pain et des biscuits et des	Oui, de l'eau	De l'eau, une mandarine, pomme	C'est moi et c'est maman qui prépare	Non, je ne sais pas, je sais un petit peu, la salade, la soupe, des légumes, des	Ne sait pas	Beaucoup de chocolat, des croissants, des trucs sucrés	Ne sait pas	X	(avant à Genève en 1-2H se souvient pas d'avoir eu)	Ne se souvient plus	Ne se souvient pas

(en surpoids)		mandarines				carottes					En 3 ^{ème} oui en 4 ^{ème} maintenant juste		
4 Âge : 8 Sexe : m (en surpoids)	Pas toujours (il prend toujours des paquets de bonbons ou demande à ses copains	Rien, mais cette semaine mandarines et pommes	Oui, des jus de fruits	Mandarines et pommes	C'est maman qui choisit et qui prépare	Eau, sirop, banane, pomme (fruits), mandarines, fraises	Ne sait pas	Des bonbons, chocolat, des chips, coca	Il y a trop de sucres, ça fait mal aux dents, grossir, des caries.	À la maison, mes parents, je peux en boire seulement quand il y a des fêtes.	Oui	Non, ne se souvient pas.	Ne se souvient pas
5 Âge : 7 Sexe : f	Oui	Oui, gaufre biscuit, sandwich (orange, kiwi)	Oui, «Caprisone », lait	Gaufres, « Caprisone »	Maman qui fait ou moi et c'est moi qui choisit	Non	Ne sait pas	Non	Ne sait pas	X	Non, ne se souvient pas	Mes parents	Les fruits c'est bien, parce que le chocolat et les bonbons ça fait mal au ventre
6 Âge : 7 Sexe : m	Oui	Des « Balisto » mais aussi des autres choses, des cookies	Oui toujours de l'eau	Cookies et « Balisto », de l'eau	Ma maman, parfois elle me demande pas des trucs trop sucrés parce que sinon elles vont me faire mal	Oui, des pommes, des oranges, des mandarines, des raisins, des fruits, des pêches,	Oui, parce que ça nous donne de l'énergie et ça fait grandir	Du chocolat, des « Kinder », des « Balisto », du salami ça rend gros	Parce que ça fait mal au ventre et ça rend malade	Mes parents et aussi la maîtresse parfois	Oui en 2 ^{ème} enfantin, on devait manger à l'école. Et une dame sur les dents	Ne se souviens pas, ne pense pas.	Ne se souviens plus

8.3 Questionnaire pour les parents des classes du cycle 1

Bonjour, je suis actuellement étudiante en 3^{ème} année à la HEP. Dans le cadre de mon mémoire professionnel, je souhaite avoir votre opinion sur le sujet de l'éducation alimentaire au cycle 1. Pour cela, je vous remercie de bien vouloir répondre à ce questionnaire. Celui-ci restera anonyme et sera utilisé à des fins purement diagnostiques pour mon travail.

a) Que mange généralement votre enfant pour le goûter ? _____

b) Est-ce vous qui choisissez le goûter de votre enfant ou est-ce lui qui demande quelque chose en particulier ? _____

c) Votre enfant a-t-il déjà eu des cours d'éducation à la nutrition lors de sa scolarité?

Oui	
Non	

d) Que pensez-vous d'une semaine santé, au cours de laquelle les élèves doivent apporter un goûter sain tous les jours ?

Commentaires

- C'est une bonne idée
- Cela m'est égal
- Ce n'est pas le rôle de l'école
- Autre :

e) Votre enfant a-t-il déjà vécu une semaine santé ?

Oui	
Non	
Je ne sais pas	

f) Qu'attendez-vous de l'école par rapport à l'éducation nutritionnelle?

g) Attendez-vous de l'école, quelle vous donne à vous (parents) des informations sur le sujet ?

Oui	
Non	

h) Autres commentaires

Merci infiniment de votre participation

Sandy Chappuis

8.3.1 Récoltes des données des questionnaires distribués aux parents d'élèves du cycle I**Parents de la classe de 1^{ère} et 2^{ème} HarmoS, enseignante N°1 (collège des Parcs, Neuchâtel)****Semaine du 06 au 10 janvier 2014**

Parents	Que mange généralement votre enfant pour le goûter ?	Qui choisit le goûter de votre enfant ?	Votre enfant a-t-il déjà eu des cours d'éducation alimentaire durant sa scolarité ?	Que pensez-vous d'une semaine santé où les élèves doivent apporter un goûter sain tous les jours ?	Votre enfant a-t-il déjà vécu une semaine santé ?	Qu'attendez-vous de l'école par rapport à l'éducation nutritionnelle ?	Attendez-vous de l'école qu'elle vous donne à vous (parents) des informations sur le sujet ?	Autres commentaires
1.	Ça dépend	Mon enfant	oui	C'est une bonne idée	Non	X	Non	X
2.	Pomme, barre de céréales, petit pain	C'est moi qui choisis	Non	C'est une bonne idée	Oui (avec les goûters fruits)	Une sensibilisation sur le sujet auprès des enfants	Oui	X
3.	Biscuits + fruits	Nous choisissons	Non	C'est une bonne idée	Non	Une prise de conscience pour l'enfant	Oui	X
4.	Un fruit et un yogourt	C'est moi qui choisis	Non	C'est une bonne idée	Non	Il est important que l'école apprenne aux enfants à se nourrir sainement	Non	X
5.	Biscuits + fruits	Les deux	Non	Je pense que ce n'est pas le rôle de l'école	Non	Une sensibilisation générale sur l'importance de l'alimentation par rapport à notre fonctionnement général	Non	X

	Sandwich au « Kiri », « Pic'croc », « Kinder », « Farmer »	Plutôt lui, j'essaie souvent les fruits mais ils reviennent en retour	Non	C'est une bonne idée	Non	X	Non	X
	Fruits	C'est moi qui choisis	Oui	C'est une bonne idée	Non	Prévention de l'obésité, étude de la pyramide alimentaire, sensibiliser les enfants + dépister éventuellement les « vices » alimentaires. A ce moment discussion avec la famille ? sur document à destination des parents, indiquer une adresse aux personnes à qui se référer pour des conseils ou prise en charge.	Oui, les mauvaises habitudes de l'enfant viennent de la maison	X
8.	Rien, parfois du « Panettone »	C'est moi qui choisis	Oui	Nous pensons que 3 repas par jours sont suffisants, le goûter passe en 2 ^{ème} position	Je ne sais pas	Des bons conseils	Oui	Rien à signaler
9.	Galettes de riz, compotes de pommes, crêpes au chocolat	Les deux	Non, il n'y en a pas eu	C'est une bonne idée	Non	Sensibilisation	Oui	X
10.	Un jus d'orange et un gâteau ou des biscuits	Normalement c'est moi, mais des fois je le laisse choisir	Oui	C'est une bonne idée	Non	Les enfants écoutent plus la maîtresse quand elle leur dit que tel ou tel aliment n'est pas bon	Oui	X

						pour la santé, alors que quand c'est les parents ce n'est pas toujours le cas.		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Parents de la classe de 1^{ère} et 2^{ème} HarmoS, enseignant N°2 (collège des coccinelles, Cortaillod)

Semaine du 13 au 17 janvier 2014

Parents	Que mange généralement votre enfant pour le goûter ?	Qui choisit le goûter de votre enfant ?	Votre enfant a-t-il déjà eu des cours d'éducation alimentaire durant sa scolarité ?	Que pensez-vous d'une semaine santé où les élèves doivent apporter un goûter sain tous les jours ?	Votre enfant a-t-il déjà vécu une semaine santé ?	Qu'attendez-vous de l'école par rapport à l'éducation nutritionnelle ?	Attendez-vous de l'école qu'elle vous donne à vous (parents) des informations sur le sujet ?	Autres commentaires
1.	« Darvida », pommes, carottes, raison sec	Ensemble	Oui	C'est une bonne idée	Non	Les sensibiliser à tous les aliments et savoir les quels sont meilleurs pour la santé	Non	X
2.	Fruit/ « Farmer »/ « Blévita »/ (parfois un chocolat)	Je choisis en tenant compte quand même de ce qu'ils aiment (avec des limites)	Oui	C'est une bonne idée	Non/ je ne sais pas	D'aider les parents dans leur rôle éducatif + apporter compléments	Oui, raisonnablement, car je me sens déjà bien informée et nous faisons attention mais je ne pense pas que cela soit le cas dans toutes les familles	X
3.	Fruit + biscuit ou madeleine + fruits	C'est moi mais je lui propose 2-3 variantes	Oui, je ne suis pas sûre	C'est une bonne idée	Non	D'appuyer notre éducation au niveau de la diversité et du bien-	Non	X

	secs					manger (sainement)		
4.	Pain, fruits secs, carottes (1 fois par semaine un chocolat)	C'est moi	Oui	C'est une bonne idée	Non	Plus d'informations pour les enfants	Non	Pendant la récré les enfants échangent leurs goûters entre eux.
5.	X	X	Non	C'est une bonne idée	Non	C'est une bonne idée	Non	X
6.	Fruits, galette de riz, « Darvida », fromage	Ça dépend, les deux	Non	C'est une bonne idée	Non	Faire découvrir de nouveaux goûts, leur refaire goûter des aliments qu'ils n'aiment pas à la maison. (influence copains)	Non	X
7.	Compote de pomme, banane, « Babybel », Tuc	Il choisit en respectant la règle du « non sucré ». quand il ne sait pas, nous choisissons et il confirme.	Oui	C'est le cas tous les jours	Non	Rien ! à chaque parent d'être responsable	Oui et non	La règle du « non sucré » est un peu trop stricte. Certains enfants n'ont aucun problème de poids et pourraient consommer du chocolat pour le 10h, de temps en temps bien sûre.
8.	Fruits	La plupart du temps c'est moi mais je demande leur avis	Oui	C'est une bonne idée	Non	X	Non	X
9.	Petit beurre	Lui	Non	Cela m'est égal	Non	X	Oui	X
10.	Biscotte, pain, raisin	C'est lui qui choisit ce qu'il	Non	C'est une bonne idée	Non	Qu'elle forme aussi les parents	Oui	X

	secs (biscuits)	veut, mais j'ai le non dernier mot						
11.	Fruits, petit pain	Des fois elle demande	Non	C'est une bonne idée	Non	X	Oui	X
12.	Pomme-pot/ pains croustillants/ mandarine/ banane/ exceptionnellement un gâteau	C'est généralement moi	Non	C'est une bonne idée	Non	Rien de précis, juste quelques conseils donnés aux enfants de qui est sain ou non	Non	Je pense que l'école doit donner des conseils mais ne doit « sanctionner » aucuns types de goûter mais informer les enfants
13.	Des fruits	Ça dépend des jours	Non	C'est une bonne idée	Non	Que les enfants apprennent en tout cas l'importance d'une alimentation équilibrée	Non	X
14.	« Blévita », pommes, fruits secs	Moi	Oui, avec le maître	Cela n'est pas le rôle de l'école	Non	Je pense qu'il est bien d'aborder le sujet dans le cadre de l'école mais il ne faut pas en faire trop et laisser les parents libres	Non	Attention à ne pas stigmatiser les enfants

Parents de la classe de 3ème HarmoS, enseignantes N°3 et 4 (collège des Parcs, Neuchâtel)

Semaine du 06 au 10 janvier 2014

Parents	Que mange généralement votre enfant pour le goûter ?	Qui choisit le goûter de votre enfant ?	Votre enfant a-t-il déjà eu des cours d'éducation alimentaire durant sa scolarité ?	Que pensez-vous d'une semaine santé où les élèves doivent apporter un goûter sain tous les jours ?	Votre enfant a-t-il déjà vécu une semaine santé ?	Qu'attendez-vous de l'école par rapport à l'éducation nutritionnelle ?	Attendez-vous de l'école qu'elle vous donne à vous (parents) des informations sur le sujet ?	Autres commentaires
1.	Croissant au « Nutella »	Les deux	Non	C'est une bonne idée	X	C'est une bonne idée. Elle ne sait pas trop manger.	Oui	X
2.	Tartine, jus d'orange	C'est moi	Oui	C'est une bonne idée	Non	C'est bien d'en parler. Les bons aliments et les mauvais aliments doivent être expliqués.	Oui	Faire le lien entre alimentation et mouvement pour une bonne santé
3.	Un fruit (yogourt, « Darvida »,...)	Plutôt nous	Oui	C'est une bonne idée	Oui, les fruits à la récréation	Une sensibilisation, mais ça n'est pas suffisant	Non, pas forcément	X
4.	Biscuits + fruits	Nous choisissons	Oui	C'est une bonne idée	Non	Une prise de conscience pour l'enfant	Oui	X
5.	« Kinder »	Moi	Non	C'est une bonne idée	Non	Rien, c'est moi qui décide	Non	X
6.	Un fruit + un biscuit ou galette au chocolat	On en discute, mais le fruit est obligé !	Oui	C'est une bonne idée	Je ne sais pas	C'est bien s'il y a une sensibilisation	Non	Aujourd'hui chaque parent est à-même de se renseigner...encore faut-il

								le vouloir !
7.	Pain fromage, fruits, biscuits	Nous lui proposons 2-3 choses différentes	Oui	C'est une bonne idée	Non	Sensibiliser en donnant une information	Oui	Sensibiliser sans stigmatiser
8.	Un fruit, un yogourt et un biscuit	Ce sont les parents qui proposent	Oui	Je pense que ce n'est pas le rôle de l'école	Non	Rien	Non	X
9.	Des fruits et des biscuits	C'est souvent moi qui propose des fruits et il les mange volontiers	Oui	C'est une bonne idée	Non	Une sensibilisation uniquement	Non	X
10.	Une compote + éventuellement un gâteau	Les deux	Oui	C'est une bonne idée. La proposition des pommes avant noel et mandarine après est génial. Des propositions de ce genre devraient être faite durant le reste de l'année. Des producteurs ou La Belle Bleue pourraient les faire...	Oui je crois	Beaucoup... si les infos viennent de moi c'est oublié mais si c'est la maîtresse qui l'a dit c'est appliqué.	Oui	Des visites chez les producteurs seraient instructives et bénéfiques pour les deux parties. Les enfants ne se rendent pas compte du travail fournis. Ils apprécieraient plus les aliments sains s'ils connaissent leur histoire.
11.	Galette de riz, banane (fruit)	On décide ensemble selon goût et nécessité	Non	C'est une bonne idée	Je ne sais pas	L'appui de l'école à l'éducation à la nutrition permettrait une meilleure prise de conscience pour les enfants et pour les parents	Oui	X

12.	Des fruits, des biscuits	Les deux	Oui	Je pense que ce n'est pas le rôle de l'école	Non	Je ne trouve pas évident de séparer la théorie, apportée par l'école, de la réalité des repas, pris à la maison ou dans les structures d'accueil. Je n'attends donc pas grand-chose de l'école par rapport à l'éducation nutritionnelle.	Non	X
13.	Des fruits, des biscuits, des yogourts, des noix	Lui et moi	Non	C'est une bonne idée, bien sûre bonne idée	Non	Donner des infos utiles	Oui	Il faut faire et insister sur ce sujet, c'est très important.

Parents de la classe de 4^{ème} HarmoS, enseignante N°5 (collège des Parcs, Neuchâtel)

Semaine du 06 au 10 janvier 2014

Parents	Que mange généralement votre enfant pour le goûter ?	Qui choisit le goûter de votre enfant ?	Votre enfant a-t-il déjà eu des cours alimentaire durant sa scolarité ?	Que pensez-vous d'une semaine santé où les élèves doivent apporter un goûter sain tous les jours ?	Votre enfant a-t-il déjà vécu une semaine santé ?	Qu'attendez-vous de l'école par rapport à l'éducation nutritionnelle ?	Attendez-vous de l'école qu'elle vous donne à vous (parents) des informations sur le sujet ?	Autres commentaires
1.	Des fruits, des céréales	C'est moi qui choisis, quelques fois c'est lui	Oui	C'est une bonne idée	Non	X	Oui	X
2.	1 fruit + pain + chocolat	En général, c'est moi qui choisis	Oui, un petit-déjeuner en classe en 2 ^{ème} HarmoS	C'est une bonne idée	Non	Une sensibilisation à l'équilibre alimentaire	Non	X
3.	Bâton céréales	C'est l'enfant qui choisit	Oui	Je pense que ce n'est pas le rôle de l'école	Non	Aucune idée	Oui et non	X
4.	Petit sandwich	Mon enfant choisit	Oui	C'est une bonne idée	Oui	Que l'école donne des infos	Oui	X
5.	Rien	X	Non	C'est une bonne idée, l'alimentation est capitale à la base d'une bonne santé et d'un système immunitaire efficace.	Oui	Qu'elle informe les élèves sur les aliments sains et ceux qui sont à éviter	Non	X
6.	Un « Balisto » aux céréales/ chocolat ou	Je l'écoute mais c'est moi qui décide	Oui	C'est une bonne idée	Oui, un petit déjeuner santé	Donner une intro nutritionnelle ludique 1 fois voir 2 fois par	Non	Je trouve l'idée d'une « collaboration » parent-

	des biscottes				avec sa classe/ une pomme- une mandarine à la récréation (facultatif)	année est une bonne idée pour sensibiliser les enfants, en plus de ce que font les parents		enseignant excellente au travers d'une éducation à la nutrition
7.	Gâteaux et biscuits	Parents ou enfants	Non	C'est une bonne idée	Non	Des conseils		Oui
8.	Un fruit et du pain et du chocolat	C'est moi qui choisis	Non	C'est une bonne idée	Non	Donner les principes de base d'une alimentation saine et équilibrée	Non	Je ne m'attends pas à des infos de l'école mais si les infos sont données aux élèves pourquoi pas
9.	Pomme	Les deux	Oui	C'est une bonne idée	Oui	X	Oui	X
10.	Cela dépend des jours : pain chocolat/ fruit/ céréales,...	Cela dépend de l'adulte qui le garde	Non	C'est une bonne idée	Non	J'attends de l'école qu'elle enseigne les bases d'une nutrition saine aux enfants, cela soutient les parents	Non	X
11.	Du pain, des céréales, des fruits	Mon enfant et moi	Non	C'est une bonne idée	Non	X	Oui	X
12.	Un fruit, de temps en temps un biscuit	C'est moi avec des exceptions de temps en temps	Oui	C'est une bonne idée	Non	Je suis contente que la maîtresse parle de nutrition à mon fils	Oui	X
13.	Fruits, yogourts	Parfois moi, parfois elle	Oui	Je pense que ce n'est pas le rôle de l'école	Non	L'enseignement de la base de la pyramide alimentaire	Non	X

14.	Lait, pain, biscuits	C'est moi mais parfois c'est elle qui choisit	Non	C'est une bonne idée	Oui	Discuter avec les enfants sur les avantages d'une bonne alimentation et identifier les aliments qui proportionnent une bonne nutrition	Oui	X
15.	Petit pain « Nutella »	C'est moi	Non	C'est une bonne idée	Non	X	Oui et non	X

