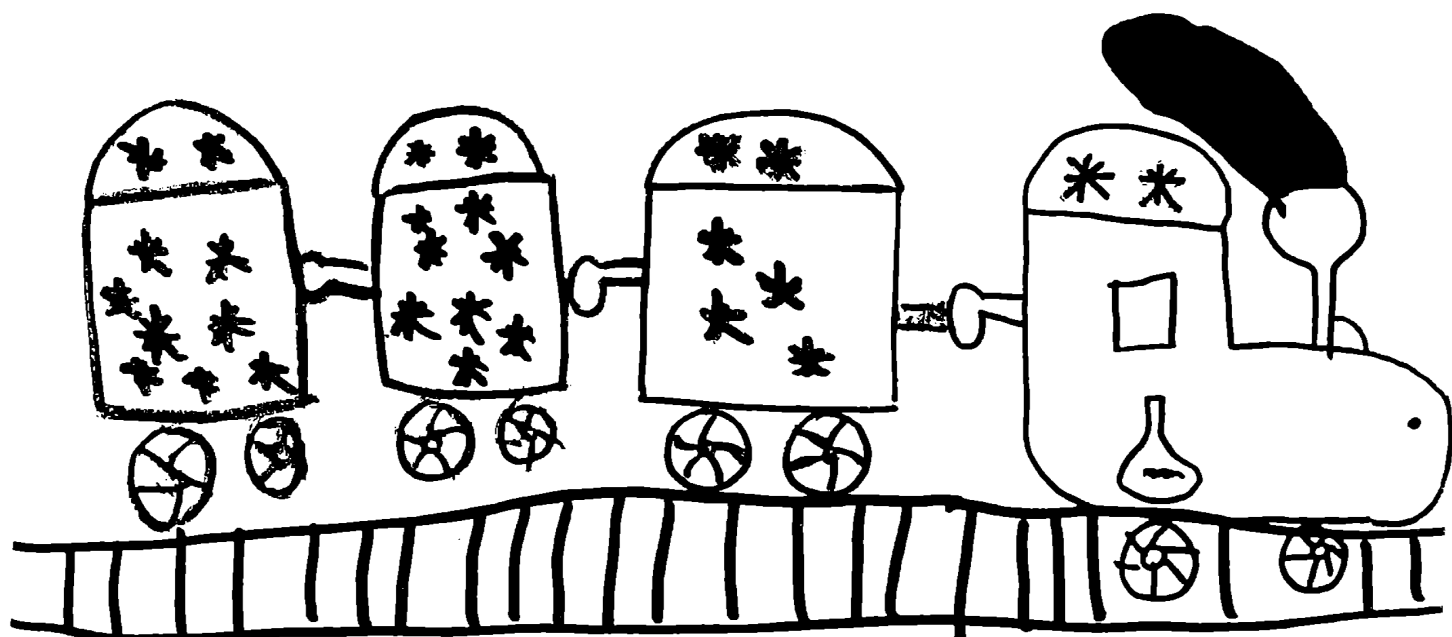


viens prendre



LE TRAIN DE LA SANTÉ

*quelques pratiques
et quelques pistes de réflexions
autour d'*

**un outil d'
éducation nutritionnelle**

"L'EDUCATION NUTRITIONNELLE est indispensable pour améliorer l'état sanitaire de la population, former des citoyens responsables de leur santé et de leur environnement, et c'est à l'école que peut et doit se faire cette éducation."

J.DEUNFF

Inspectrice Générale de l'Education Nationale



l'éducation nutritionnelle

Le fait que l'alimentation soit une réalité quotidienne, les risques liés à certaines erreurs alimentaires, l'évolution rapide de la production et de la transformation des aliments rendent indispensable le développement de l'EDUCATION NUTRITIONNELLE à l'école.

Il ne s'agit pas d'une discipline à part.

L'éducation nutritionnelle peut parfaitement s'intégrer dans les autres matières enseignées et être un élément de motivation dans de nombreuses disciplines scolaires. Par ailleurs, grâce aux acquisitions faites en classe, l'enfant, médiateur entre l'école et la famille, peut amener à transformer progressivement les connaissances et pratiques familiales.

Mais à quel âge... quand... comment... ?

Des questions dont voici le propos à travers ces quelques pages, mais aussi des questions qui à chaque moment de l'animation ou du cours, sont à nouveau posées de manière à aller toujours plus loin sur les pistes de l'éducation et de l'information nutritionnelles.

Disons d'emblée qu'il faut toutefois et à tout prix éviter le piège séduisant et facile d'une éducation nutritionnelle "prête à l'emploi", directive, conditionnant et figeant les individus dans des données normatives théoriques.

Donc, connaissant l'importance et la prégnance des habitudes familiales chez l'enfant, on évitera toute attitude moralisatrice qui pourrait amener celui-ci à porter un jugement de valeur sur les attitudes de ses parents, voire à se sentir culpabilisé.

De même, vouloir donner à tous un modèle alimentaire de référence serait méconnaître l'inégalité biologique, méconnaître aussi les comportements culturels, sociaux, affectifs, et le plaisir qui resteront, heureusement, toujours liés à l'alimentation.

Alors, comment transmettre les messages?

Comment faire découvrir nos aliments et notre corps?

...loin de nous l'idée de discours ou d'exposés magistraux!

Jouons, manipulons, goûtons !

Les objectifs d'une éducation nutritionnelle à l'école peuvent s'articuler autour de 3 axes:

- 1/ que mangeons-nous ?
- 2/ pourquoi mangeons-nous ?
- 3/ comment manger ?

Tout un programme...!

Pour répondre à ces trois questions, trouver un langage, des méthodes d'animation, des supports pédagogiques, sortir du simple discours, séduire, impliquer enfants et enseignants, sortir parfois du cadre de l'école.

Alors?

-il est des livres, des revues
des diapositives
des films 8mm et 16 mm
des affiches et panneaux informatifs
des jeux de cartes, jeux de l'oie, etc..

-il est une grande part d'imagination et d'initiatives émergeant des
"acteurs de la prévention"

-il est le TRAIN DE LA SANTE
dont deux années de "fonctionnement" me donnent ici de quoi illustrer
ce que l'imagination et la réflexion en matière d'éducation nutrition-
nelle peuvent engendrer

un outil pédagogique **le train de la santé**

Le TRAIN DE LA SANTE constitue un support pédagogique dont chaque wagon représente un groupe alimentaire où sont déposés des aliments appropriés.

Il est "stationné" dans un hall de gare factice permettant de se procurer des informations diététiques complémentaires.

Le TRAIN DE LA SANTE est mis en place sur demande des enseignants (ou autres personnes) dans les écoles, centres socio-culturels, I.M.P., mairies, etc... pour une durée moyenne de une à deux semaines.

Le TRAIN DE LA SANTE a été conçu plus particulièrement pour les enfants de 3 à 10 ans, avec extension possible aux pré-adolescents et adolescents. IL suffit alors d'adapter le langage et la manière de l'intégrer dans le projet d'éducation nutritionnelle.

Voyons maintenant, comment, à différents niveaux d'âge scolaire et en des lieux divers, cet outil pédagogique a déjà été exploité.

à l'école maternelle et à l'école élémentaire

I. CONNAISSANCE DES ALIMENTS

-les enfants regardent le train

- ils reconnaissent et citent le nom des aliments
- ils apprennent le rôle des aliments de chaque wagon
- ils mélangent les aliments puis les restituent à la bonne place
- ils constatent que certains aliments n'appartiennent à aucun wagon du train (sucreries, boissons alcoolisées).

-découpage, collage

- on cherche, dans les magazines, des publicités de produits alimentaires, on découpe et on colle sur du bristol

-codage, décodage

- chaque wagon a sa couleur et son étiquette portant le nom du groupe d'aliments.
les enfants retrouvent l'étiquette en script et la colle sur le bon wagon.

-nous sommes allés au marché

travail en plusieurs étapes:

- avant de partir, on fait
 - une liste d'achats
 - un itinéraire dans le quartier
 - une répartition des achats par groupes
- au retour, les aliments sont réunis, identifiés à nouveau.

-d'où proviennent les aliments

Dans l'ensemble, les enfants possèdent déjà quelques notions sur la nature et l'origine des aliments.

Diverses activités permettent de répondre à leurs questions:

- planter des graines prélevées dans fruits et légumes
- faire de la farine en pilant du blé avec un marteau
- visiter une fromagerie
- garder quelques jours (!) une poule en classe et observer son alimentation ...ses oeufs, les manger de toutes les façons (dur, au plat, etc...)
- faire un "théâtre d'aliments": les aliments transformés en marionnettes racontent d'où ils viennent, vantent leurs mérites.

-fabriquer des aliments

- en pâte à sel et les peindre
- en pâte à modeler
- en pâte à papier et les peindre

2. L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

L'important, c'est de manger un peu de tout chaque jour, en puisant dans les 6 groupes d'aliments (les 5 wagons + la locomotive) dont les propriétés se complètent.

-autour du train de la santé

Les enfants apprennent à composer des menus en puisant dans chaque wagon, sans oublier l'eau de la locomotive.

Ainsi, on se met dans diverses situations:

- .horaires: repas du matin, midi, ...
- .menus de divers pays
- .menus de saison
- .menus de "pique-nique", sportifs, ...

-réalisation de panneaux collectifs

composition de menus à partir de collages

-fabrication d'une montre

pour situer les repas dans le temps

-un repas à l'école?

pourquoi pas

- .un petit déjeuner en self-service à l'école
- .une cotisation mensuelle pour un goûter équilibré et varié distribué à l'école
- .un déjeuner de fête à l'école
- .un pique-nique en montagne, au zoo
- .un "apéritif-santé" avec les parents un samedi à 11 heures

et ainsi apprendre à cuisiner, à transformer les aliments, inventer des recettes, des mélanges nouveaux...

imaginer ce que l'on peut faire comme objet ou comme animal avec un légume, un oeuf dur, un fruit...

composer un menu "arc-en-ciel" (+ 7 aliments de couleurs différentes).

-à la cantine scolaire

apprendre à bien se laver les mains

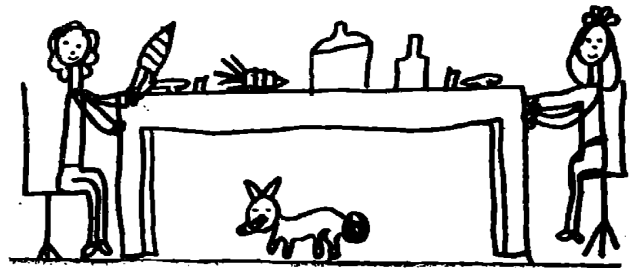
(et pourquoi pas, les dents?)

apprendre à quoi ça sert

-manger aux quatre coins du monde

.découvrir des mets d'autres régions de France
d'autres pays.

.découvrir aussi que de très nombreux enfants ne mangent pas à leur faim.



3. L'AMBIANCE DU REPAS

-il y a mille façons de manger

.avec plaisir, détendu et "en prenant son temps"

.ou, au contraire, "sur le pouce", "en vitesse", ... la tête ailleurs

.../...

-il n'est donc pas possible de parler nourriture sans évoquer ce qui se passe autour de son assiette:

- .le bruit, la télé
- .les copains, la fête
- .la solitude et la maladie
- .le dégoût et la propreté...

toutes ces choses qui font la réussite ou non d'un repas.

Le repas pris à l'école est un excellent "tremplin" pour aborder ce sujet.

-autres activités possibles

le mime

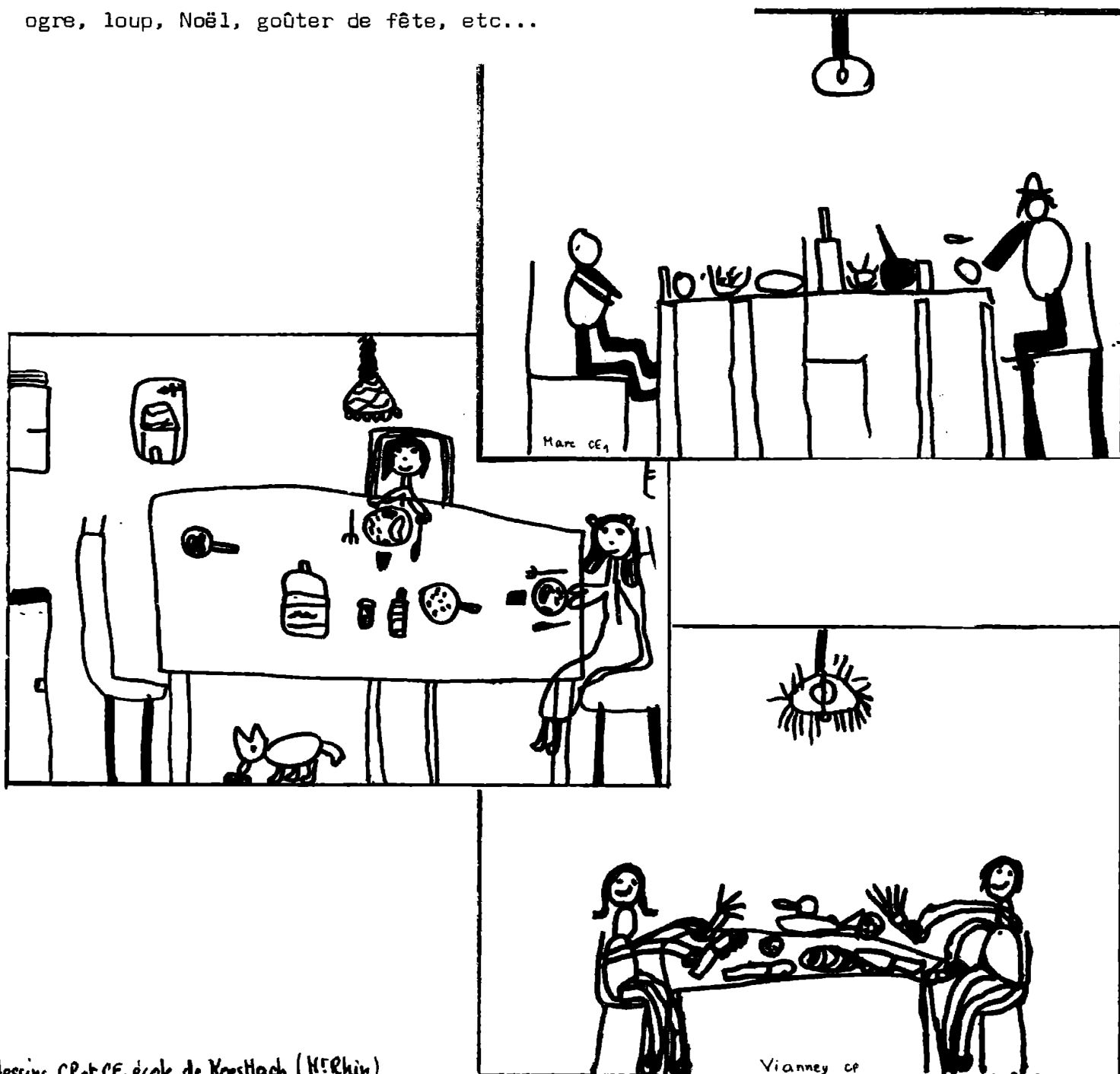
un enfant mime; les autres devinent et commentent l'ambiance proposée

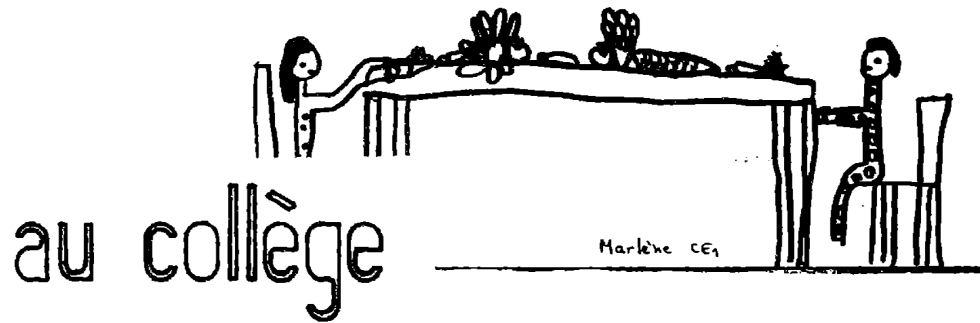
comment mange-t-on ailleurs ?

l'ambiance des repas chez les esquimaux, les nomades, les pêcheurs, ...etc

l'ambiance de repas dans les livres pour enfants

ogre, loup, Noël, goûter de fête, etc...





Le TRAIN DE LA SANTE, quoique conçu plus particulièrement pour les jeunes enfants, est également un "outil" à la portée des jeunes d'un collège. Il suffit alors d'adapter le langage, les activités, de le situer dans une action, une campagne de sensibilisation aux problèmes de la nutrition.

Citons quelques expériences pour illustrer cela:

1/ au collège de Cernay (Haut-Rhin)

en classe de 6ème

- .réalisation de panneaux sur le thème du petit-déjeuner
- .réflexion sur nos erreurs alimentaires
- .exposition d'une "table de petit-déjeuner" telle qu'elle devrait être

en classe de 3ème

- .participation à la commission de menus pour prendre conscience des difficultés de la gestion d'une cantine scolaire
- .réflexions sur nos comportements alimentaires en partant du support "TRAIN DE LA SANTE"
- .débat sur l'alimentation du jeune sportif

2/ au collège de Wintzenheim (Haut-Rhin)

L'idée d'un travail sur la diététique est partie d'un fait constaté par la gestionnaire de l'Etablissement: les énormes gaspillages au niveau de la cantine, d'où un projet à long terme (2 années scolaires au moins) visant à toucher un maximum de monde:

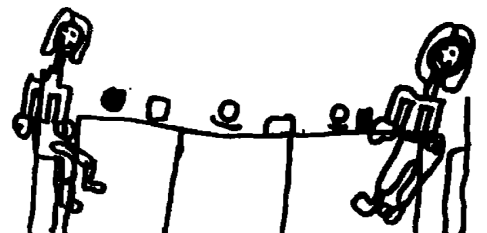
- .collégiens demi-pensionnaires et externes
- .parents d'élèves
- .enseignants et personnel administratif du collège
- .écoles maternelles et primaires
- .éventuellement toute la population de la commune

acteurs du projet

- .élèves du Club-Santé
- .gestionnaire et secrétaire d'intendance
- .professeur de biologie
- .documentaliste
- .diététicienne

temps forts du projet:

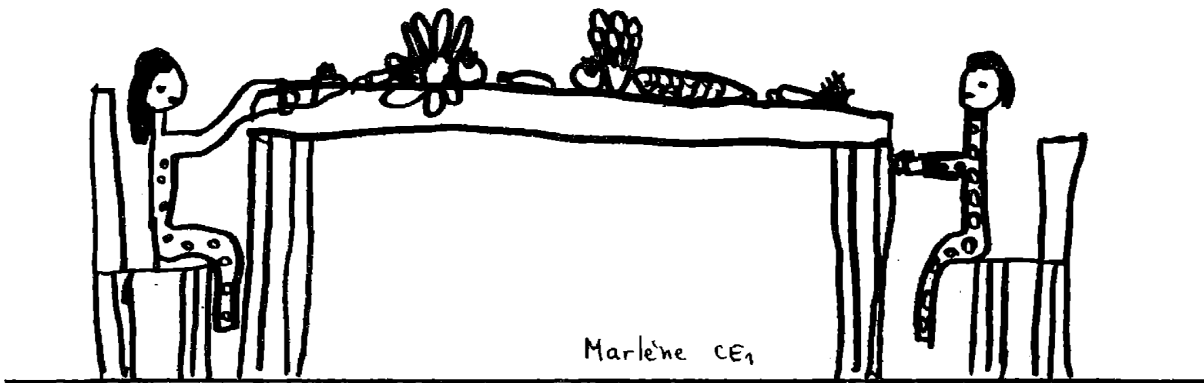
- une exposition composée du TRAIN DE LA SANTE de panneaux traitant du gaspillage réalisés par les élèves de plateaux de petit-déjeuner réalisés par l'école maternelle de jeux éducatifs sur la nutrition réalisés par l'école primaire



- des animations autour du TRAIN DE LA SANTE
- des conférences-débats sur la diététique et sur la vie dans d'autres pays
- la réalisation de menus d'ailleurs (Japon, Inde) servis à la cantine
- la réalisation d'une brochure comme aboutissement d'un Projet d'Action Educative (P.A.E.) intitulée "Manger aux 4 coins du Monde".

objectifs du projet

- .à travers recherches et rencontres, faire plus ample connaissance avec d'autres moeurs
- .sensibiliser les élèves aux différences
- .leur permettre de rencontrer des professionnels et "hommes de terrain" dans divers domaines culturels



au-delà...

Au delà du jeu
 au delà des mots
 au delà des sensations gustatives...

des méthodes, des moyens pour une éducation nutritionnelle

Et tous les moyens sont bons

- .s'ils sont adaptés à la population ciblée
- .s'ils sont originaux et sans cesse renouvelés
- .s'ils utilisent des "acteurs" de tous âges, toutes formations.

Le TRAIN DE LA SANTE n'en est pas à ses derniers kilomètres de rail, de même que la création de nouveaux projets ambitieux... toujours...

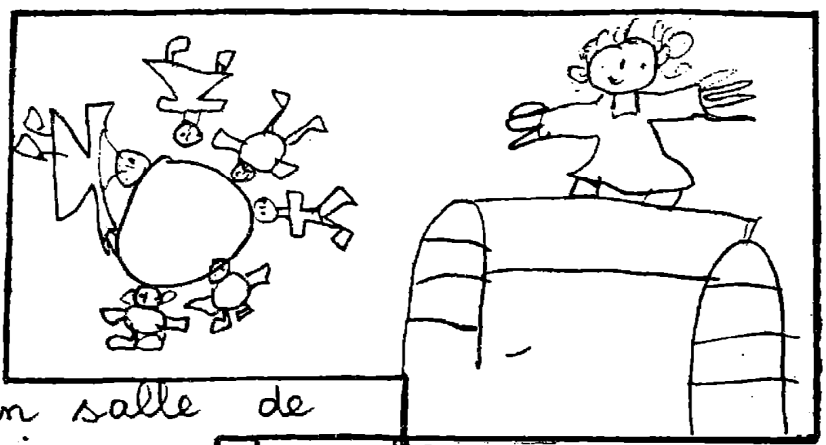
"Informé n'est pas éduquer, mais il n'est pas d'éducation possible sans information préalable. Informer, c'est transmettre des connaissances, éduquer, c'est motiver pour modifier des comportements, des attitudes et des modes de vie compatibles avec un bon équilibre physique."

E.Berthet

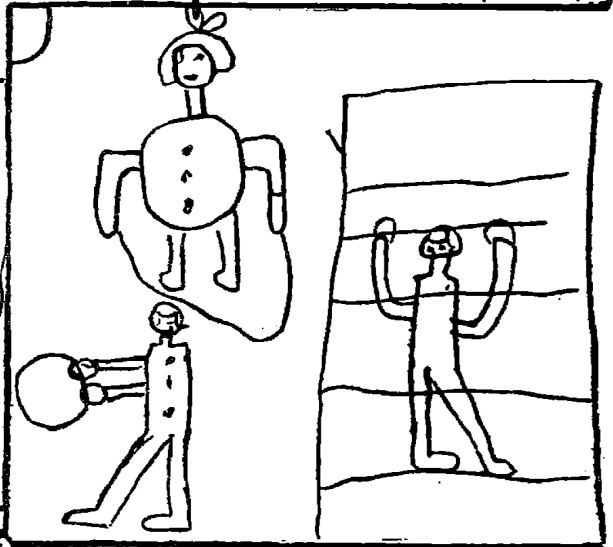


Août 1988

Dominique PABST, animatrice diététicienne au C.I.C.A.N.T. (Centre d'Information et de Coordination en Alcoolologie, Nutrition et Toxicomanies)
 1, rue du Havre 68100 Mulhouse

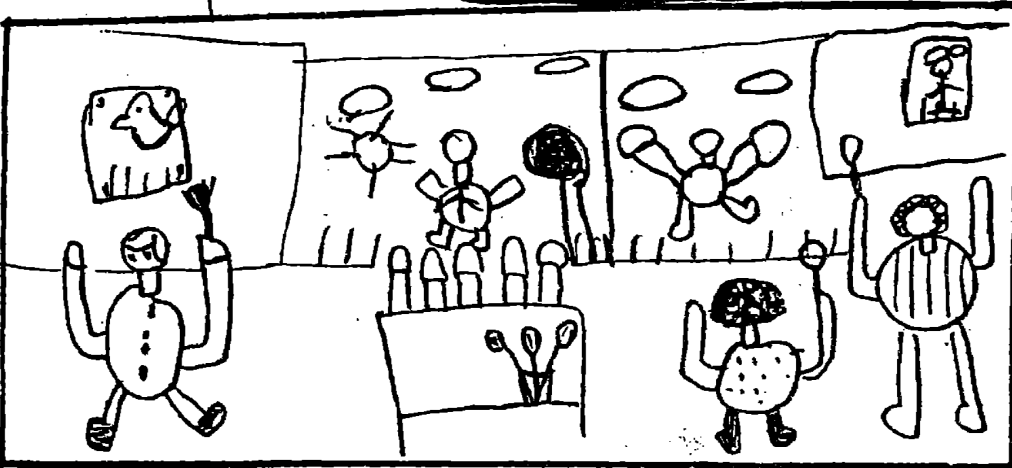


en salle de jeu



L'ECOLE MATERNELLE VUE PAR LES ENFANTS

le coin peinture



et le



dans

la cour

l'heure des mamans ..

