



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

Le goût, ça s'apprend !

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Les enfants acquièrent leurs habitudes alimentaires à la mai-



Ferme pédagogique à Champvent (VD) | ZÉLIE SCHALLER

De la terre au palais

Aux portes de leur école, des élèves apprennent à reconnaître les légumes et à cultiver un jardin potager. Ils découvrent et savourent au gré des saisons les produits locaux. Reportage dans une ferme pédagogique à Champvent, sur les hauteurs d'Yverdon-les-Bains (VD).

« Moi, quand je serai grand, j'aurai un potager ! », lance Alice, émerveillée devant les jolies palettes de légumes. Elle et sa classe 2P Harmos de Champvent sont en visite à la ferme pédagogique « Au fil du vent », non loin de leur école. Leur hôte, Jessica Decrausaz, est enseignante et « agricultrice de cœur », comme elle plaît à se définir. Tout au long de l'année scolaire, à chaque saison et par n'importe quel temps, elle accueille dans l'exploitation familiale des élèves des établissements primaires Pestalozzi et Edmond Gilliard d'Yverdon-les-Bains (voir encadré). Au menu, des activités sur différents thèmes : le potager, les cultures, les métiers de l'agriculture, la biodiversité et l'étable notamment.

Cet après-midi-là, Alice et ses camarades redécouvrent les joies du jardinage, après plusieurs mois de confinement. Ils ont travaillé autour des courges et des légumes d'hiver en fin d'année passée. Ce printemps, ils sèmeront des graines. Avant de mettre les mains dans la terre, les enfants zigzaguent entre les palettes, observent les végétaux, les touchent et hument leur odeur. « J'adore le fenouil. Ça sent trop bon ! », s'exclame Alyssia.

À la découverte des cycles de vie

Les élèves partent ensuite à la chasse aux limaces. « Pourquoi les jardiniers n'aiment-ils pas les limaces ? », questionne Jessica Decrausaz. « Parce qu'elles mangent tout », lâchent les élèves. « Et qui aime manger les limaces ? », demande l'enseignante. « Les hérissons ! », répond Elias. « Oui, et aussi les poules », ajoute la maîtresse des lieux.

La course s'organise. Aaron propose d'aller débusquer les redoutables prédateurs sous les salades dont elles raffolent. Mais, finalement, très peu se cachent dans les laitues. Ils semblent se plaire sous la lavande, à l'abri de la chaleur. Après en avoir ramassé quelques-uns, Iliam se dirige vers le poulailler et s'écrie : « Poupoule, tiens une petite limace ! » Jessica Decrausaz remercie les élèves : « Merci. Les œufs seront encore meilleurs grâce aux limaces ! »

Autre remède contre les limaces : les tagètes. Ces fleurs, qui arborent des nuances de jaune, d'orange et de rouge, sont « les bonbons des limaces », explique l'enseignante. « Les limaces mangeront donc d'abord les tagètes, avant les salades. »

Après les limaces, les enfants s'en vont rechercher fruits et légumes. Jessica Decrausaz leur distribue des panneaux illustrant, entre autres, des poireaux, des fraises, des courges et des pommes de terre à planter dans les palettes correspondantes. Les élèves réalisent un sans-faute : par groupes, ils et elles ont reconnu toutes les espèces. Les jolies fraises rouges titillent leurs papilles. « Une chacun », indique l'enseignante. Lentement, Elias Joseph savoure la sienne : « Mmmhhhh ! »

Un bonheur durable

Enseignante et agricultrice, Jessica Decrausaz a développé la ferme pédagogique « Au fil du vent » en 2017. Engagée en tant qu'enseignante par les établissements primaires d'Yverdon-les-Bains, elle accueille quatre classes par semaine tout au long de l'année scolaire, soit 2000 enfants de 1 à 8H. La commune d'Yverdon-les-Bains finance le transport en bus des élèves.

Plus d'informations <https://fermeaufilduvent.ch/ferme-pedagogique>

Les enfants admirent les grandes fleurs violettes à la pointe des poireaux. « Lorsqu'elles seront sèches, on pourra récupérer les graines, les laisser sécher, puis les semer au printemps pour de nouveaux poireaux », développe Jessica Decrausaz.

Justement, il est temps de semer et de planter ! À l'ombre, l'enseignante présente aux élèves les outils : la serfouette, le plantoir et l'arrosoir. À tour de rôle, ils et elles endosseront le rôle correspondant à l'un de ces outils : préparer la terre avec la serfouette ; creuser un sillon à l'aide du plantoir, y glisser les graines et les recouvrir de terre ; enfin, arroser. « De quoi auront besoin ensuite les graines et les plantons pour pousser ? », interroge l'enseignante. Les réponses fusent : « Du soleil ! », « De l'eau ! »

Travail en équipe

Les groupes se mettent au travail. Mickael prépare la terre. « Tape, tape, vas-y encore ! », recommande Clémence, qui répand ensuite les graines de carottes dans les sillons préparés par son camarade. Elle les recouvre délicatement de terre. Et Evan arrose la surface. Joyeusement, les compères sèment également des ra-

dis et plantent de la salade, investis à chaque fois d'une mission différente. Soudain, l'arrosoir en main, Mickael est tenté d'asperger Clémence. En fin de compte, il s'abstient. Le chat, Grisette, les surveille. Chèvres et moutons sont également dans les parages. Ils broutent les herbes folles.

Après le travail, la récompense ! Les enfants courent jouer. Certains réalisent de belles figures aux anneaux de gymnastique sous l'énorme tilleul. D'autres grimpent sur le tracteur rouge vif. D'ordinaire, la classe concocte pour le goûter un gâteau avec les fruits du jardin. Cette fois, mesures anti-coronavirus obligent, pas d'atelier cuisine. Les élèves retournent à l'école en rang par deux avec leur maîtresse, Amina Dib-Mayland. Sensibilisés à la production des fruits et légumes tout près de chez eux, ils souhaitent en croquer davantage au quotidien.

Les enfants se réjouissent déjà du prochain atelier avant les vacances d'été. Ils/elles récolteront des herbes aromatiques, des radis et des oignons qu'ils/elles pourront déguster à la maison avec leurs proches.

Points forts EDD

Le jardin pédagogique est un lieu d'apprentissage, mais également de détente. Il reconnecte les enfants à leur environnement. Cultiver un potager leur enseigne la saisonnalité, les sensibilise à la nature et met en éveil leurs sens [toucher, vue, goût, odorat].

Le projet favorise la **pensée en systèmes** : les élèves établissent des liens entre leur corps, leur assiette, la production et la consommation notamment. Il renforce la confiance en soi, tout en promouvant la **participation** et la **collaboration**. Le jardinage forge l'adulte de demain, plus **responsable** vis-à-vis de son alimentation et de la planète.

