

Comment favoriser la consommation des légumes chez les enfants : le programme de recherche-action EducAlim

Mohamed Merdji, pour l'équipe-projet

Contexte : Ce projet a été financé par la DRAAF de Nantes et la DGAL dans le cadre de l'appel à projet du Plan National de l'Alimentation de 2010 sur l'objectif : comment favoriser la consommation des légumes chez les enfants dans le contexte scolaire (cantines).

Equipe-chercheurs et partenaires : L'équipe des chercheurs était composée par Mohamed Merdji (Audencia LESMA-Nantes) ; Claude Fischler (CNRS / EHESS), Nathalie Rigal (Paris X), Philippe Courcoux (ONIRIS). Les autres partenaires : la DRAAF et le Rectorat de Nantes, les Villes de Nantes et d'Angers et Fleury Michon (mécénat).

Capitaliser sur les expériences précédentes : L'évaluation qui a été faite de l'impact de l'éducation sensorielle (« les ateliers du goût ») par « EduSens » (Programme de recherche ANR) montre que cette approche a des effets réels sur la connaissance des aliments mais pas d'effet sur le changement du comportement alimentaire des enfants. Pour pallier cette limite, EduSens insiste sur l'intérêt qu'il y aurait à mettre en place des programmes incluant une forte composante expérimentale, autrement dit à privilégier une pédagogie centrée sur la pratique : cette approche est celle qui a servi de base au programme EducAlim (Education Alimentaire des enfants).

Contenu et méthode : Une cohorte composée de 576 enfants a été recrutée dans 17 écoles de Nantes et d'Angers. Les enfants ont été inclus dans le programme à l'entrée du CE2 et suivis jusqu'à la fin du CM2 (3ans). Ils ont été divisés en deux groupes (un groupe pilote, celui qui a reçu le programme ; et un groupe témoin). Le contenu du programme était constitué par :

Un module de 25 heures de cours (+ les heures-projets laissés à l'initiative des enseignants). Ces cours, dispensés en classe, portent sur la connaissance des fruits et des légumes (histoire, origine, mode de production et de transformation, usages culinaires, etc). Ils ont été conçus en collaboration avec l'Inspection Académique de Nantes en conformité avec le programme des enseignements fondamentaux en Mathématiques, Français, SVT, Arts plastiques et EPS.

Des activités animées ou co-animées par les enseignants en classe et /ou à la cantine : des ateliers du goût, des ateliers-cuisine (avec des cuisiniers – formateurs), des ateliers de jardinage et des visites de marchés, de fermes pédagogiques et de sites de production (maraichers).

Méthode de mesure des effets du programme : Lors des ateliers-cuisine, les enfants ont découvert et confectionné des plats avec plusieurs types de légumes (connus et moins connus) et, de manière systématique, confectionné en même temps deux plats avec des endives et des choux de Bruxelles. Ces deux derniers légumes ont servi de légumes-test pour la mesure de l'impact du programme sur la consommation. Ils ont été choisis parce que l'on savait qu'ils étaient peu aimés des enfants. Lors des tests, deux plats composés avec ces deux légumes-tests étaient servis à tous les enfants (pilotes et témoins) à la cantine. Les restes étaient ensuite récupérés et pesés (cette pesée a été réalisée, après une première phase d'étalonnage de la consommation des deux groupes, trois fois au cours du programme avec les restes de deux plats : une entrée (30 grs d'endives, 10 grs de vinaigrette, ½ œuf) et un plat de résistance (90 grs choux de Bruxelles et une viande en sauce).

Cette mesure quantitative des effets du programme sur la consommation a été complétée par des entretiens individuels réalisés avec tous les enseignants qui ont participé au programme et l'envoi d'un questionnaire à tous les parents des enfants du groupe pilote.

Résultats : Les résultats montrent une sur-consommation (très significative) des deux légumes-tests chez les enfants du groupe pilote. Parmi les autres effets déclarés (entretiens et questionnaire), on peut noter : Le programme a suscité un fort intérêt chez les enfants (les cours autant que les activités) ; les cours produisent des effets de connaissance importants chez les enfants ; les enfants parlent plus de ce qu'ils mangent à l'école et à la maison ; ils ont moins de réticence à goûter les nouveaux aliments à la cantine et à la maison ; on constate un effet sur les goûters (plus de fruits) ; les ¾ des familles interrogées déclarent avoir refait au moins une fois les recettes des ateliers-cuisine à la maison ; 40 % des familles interrogées déclarent les avoir adoptés (des recettes le plus souvent refaites à la demande des enfants)

Facteurs clefs de succès : Sur le plan institutionnel : la DRAAF et le soutien des élus ont facilité la négociation avec le rectorat (dérogations). Une forte implication des enseignants et des parents. Les enseignants disposaient d'un programme « clefs en mains » (fiches et matériels de cours, formation préalable). Concernant le programme lui-même : la combinaison cours / ateliers du goût / ateliers-cuisine.

Difficultés rencontrées : Au départ : réticences de certains directeurs d'école (adaptations liées à la refonte des programmes de cours). La mise en œuvre des tests en cantine : adaptation des menus, gaspillage (chou de Bruxelles).

Déploiement : L'expérience se poursuit avec des adaptations dans la région Ouest (Nantes et Angers). Le Rectorat et La DRAAF de Nantes ont décidé de s'associer pour favoriser ce déploiement : Un plan « Education alimentaire » a été élaboré à cet effet. Plusieurs sessions de formation (enseignants, diététiciennes, responsables cantines scolaires, etc) ont déjà été organisées.
Les questions qui restent posées pour le déploiement : l'adaptation des modules de cours à l'évolution des programmes et la prise en charge des coûts de réalisation (formation des enseignants, ateliers et visites des sites de production)