

# D3 – Développement des habiletés alimentaires des jeunes dans les écoles primaires

## Escouade alimentaire

**Territoire de MRC :**  
**La Mitis**

**Enjeu COSMOSS principal :**  
**saines habitudes de vie**

**Personnes visées :**  
**jeunes des écoles primaires**

**Principal changement :**  
**développement des habiletés et de l'autonomie alimentaire des jeunes**

### Mise en contexte

En 2012, les partenaires du comité La Mitis en Forme et en Santé (LMFS) de COSMOSS de La Mitis constatent que les jeunes des écoles primaires ont peu l'occasion de développer leurs habiletés culinaires. Or l'importance d'initier tôt les jeunes au plaisir de cuisiner est maintenant reconnue. C'est pourquoi l'organisme Les ateliers cinq épices « a développé une expertise en promotion de la saine alimentation [par] l'animation d'ateliers cuisine-nutrition auprès des enfants de 2 à 12 ans<sup>14</sup> ». Les partenaires du comité décident de déployer à partir de 2012 le projet d'*Escouade alimentaire scolaire* en utilisant le matériel et les outils développés par Les ateliers cinq épices. Pour cela, ils bénéficient du soutien de Québec en Forme de 2012 à 2017.

### Objectifs

- Développer l'autonomie alimentaire des jeunes avant leur entrée au secondaire
- Acquérir des habiletés culinaires chez les jeunes et les familles

### Mise en œuvre

Le projet d'*Escouade alimentaire scolaire* offre aux écoles primaires un soutien dans l'implantation d'ateliers de cuisine-nutrition. Ces ateliers favorisent le développement d'une culture alimentaire, la réalisation de recettes nutritives, la mise en valeur d'aliments et de mets nutritifs et la prise de conscience de l'activité humaine en alimentation dans une perspective de développement durable.

Au cours d'une même année scolaire, un enseignant et des parents bénévoles animent huit ateliers de cuisine-nutrition de 75 minutes, chacun autour d'un thème : le soya, la Thaïlande, les fibres, etc. Ils se déroulent toujours de la même façon. Avant l'atelier, les jeunes participent à une activité préparatoire qui les amène à concocter, avec la collaboration de l'enseignant et des parents bénévoles, une recette en équipe. Une période d'échanges et de jeu est prévue pour favoriser l'acquisition de connaissances. Enfin, les élèves dégustent le mets qu'ils ont cuisiné et discutent de l'activité.

Un objectif important du projet est d'outiller et d'accompagner les enseignants à devenir autonomes dans la réalisation de ces ateliers. Lors de la première année d'implantation dans une école, les

<sup>14</sup> Site Internet de l'organisme Les ateliers cinq épices : <https://cinqepices.org/>

enseignants s'engagent à participer à la formation donnée par Les ateliers cinq épices. De plus, une nutritionniste engagée par le comité LMFS anime, en collaboration avec l'enseignant, les quatre premiers ateliers. Par la suite, l'enseignant prend en charge toute l'animation, tandis que la nutritionniste reste disponible pour répondre aux questions et l'aider dans la préparation. L'enseignant est responsable de l'achat et de la préparation des aliments. Des outils pédagogiques et du matériel sont remis par Les ateliers cinq épices.

## Changements observés

Selon M. Patrick Leclerc, directeur de l'école des Cheminots (regroupant quatre établissements dans quatre villages différents), « l'arrivée de l'escouade alimentaire dans nos écoles est venue combler un besoin chez nos jeunes et chez nos familles par le biais des connaissances et habiletés acquises lors de ces ateliers. Nous pouvons remarquer les bénéfices de ce programme chez nos jeunes par le biais des collations qu'ils prennent lors de collations ou par leur boîte à lunch lors des sorties scolaires. Un souci de bien s'alimenter est de plus en plus présent. » D'abord issus d'initiatives personnelles, les ateliers représentent maintenant une offre de service organisée et de qualité, avec des enseignants formés disposant de matériel adéquat pour animer les séances.

Les jeunes acquièrent des compétences culinaires de base en travaillant des recettes simples, composées d'aliments sains, nutritifs et accessibles. En outre, ils apprennent des savoir-faire importants en cuisine, comme couper des aliments de manière sécuritaire, organiser et ranger un plan de travail, planifier ses achats et lire des étiquettes sur les emballages. Il n'est pas rare que les enseignants constatent des lunchs préparés avec des aliments plus nutritifs ou des recettes déjà vues lors des ateliers.

Les jeunes développent également des habiletés à travailler en collaboration, puisque les recettes sont à réaliser en équipe. Un sentiment d'appartenance se développe avec leur groupe. De plus, certains jeunes y trouvent une motivation scolaire supplémentaire, car ils sont en mesure de réussir les recettes. Les plus habiles de leurs mains peuvent se valoriser et découvrir un intérêt pour ce domaine.

Grâce au soutien dégressif du comité LMFS, les écoles sont sur la bonne voie de devenir autonomes dans l'organisation et l'animation des ateliers. Certaines le sont déjà en 2016. Du personnel (nutritionniste, agent multiplicateur des Ateliers cinq épices, etc.) du Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent, installations de La Mitis, est disponible pour répondre à leurs questions. De plus, certains enseignants motivés, à leur initiative personnelle, élargissent l'offre des ateliers pour les proposer aux camps de jour en été.

## Ingrédients de réussite

Le soutien du comité LMFS de COSMOSS et de Québec en Forme a permis aux écoles de s'équiper en matériel de cuisine pour chaque élève et de former les enseignants pour donner les ateliers. La collaboration des directions d'école permet d'offrir des conditions gagnantes aux enseignants voulant s'impliquer : libération d'heures, reconnaissance de l'implication, montant disponible pour faire des achats, etc. Comme le précise M. Patrick Leclerc, « le personnel enseignant a une tâche déjà lourde et nous leur demandons souvent de dépasser le cadre de leur mandat par des projets particuliers comme le développement des saines habitudes de vie, l'entrepreneuriat, l'éducation à la sexualité, etc. On ne peut pas penser que tous ces changements s'opéreront sans soutien. C'est

à moi comme direction de mettre en place les conditions gagnantes et facilitantes afin de les épauler. » En s'appuyant sur le savoir-faire et le matériel développé par l'organisme Les ateliers cinq épices, la qualité de l'intervention est assurée et le déploiement du projet, facilité.

## À retenir

Grâce à la direction des écoles qui offre aux enseignants des conditions favorables à la réussite du projet, notamment en leur permettant de l'intégrer à leur tâche, les jeunes développent leurs habiletés et leur autonomie culinaires.

## Quelques chiffres

De 2013 à 2017

Environ 40 groupes classes réalisent des ateliers de cuisine-nutrition pendant les heures de classe

Environ 960 jeunes participants

Environ 50 parents bénévoles

9 écoles primaires participantes (dont 2 totalement autonomes et 7 sur la voie de le devenir)

## Pour plus de renseignements

École des Cheminots, 418 775-4486, poste 4401

### Sources

- Entrevue avec M. Patrick Leclerc, directeur de l'école des Cheminots, Commission scolaire des Phares, août 2016.
- Plans d'action du comité La Mitis en Forme et en Santé de COSMOSS de La Mitis déposés à Québec en Forme de 2012 à 2016.
- Rapport d'activité du comité La Mitis en Forme et en Santé, 2014-2015.
- Bilan de l'Escouade alimentaire scolaire, décembre 2016.