Guide-Repères

Alimentation

Avec 10 cas pratiques

Comment gérer les situations liées à **l'alimentation** en collectivité ?

Latitude Jeunes

COALA

Solidaris réseau

Une brochure de Latitude Jeunes et Coala

Editeurs responsables:
Benjamin Delfosse, 32-38 rue Saint Jean, 1000 Bruxelles pour Latitude Jeunes
Tanguy Vandeplas, 10 Rue du Rivage 1300 Wavre pour Coala.

Rédaction et suivi du projet:
Yasmine Thai, Sophie Vandemaele, Olivier Geerkens.

L'avis des experts:
Antoine Boucher, chargé de communication chez Infor-Drogues
Marc André, formateur au Centre Bruxellois d'Action Interculturelle (CBAI)
Quentin Verniers, coordinateur du Réseau des Initiatives Enfants-Parents-Professionnels (RIEPP)
Guilhem de Crombrugghe, coordinateur chez Prospective Jeunesse
Delphine Matos da Silva, chargée de projets à Question Santé asbl
Aline Gaschen, nutritionniste, animatrice et responsable de projets chez Latitude Jeunes Brabant Wallon.
Nathalie Claes, diététicienne spécialisée en pédiatrie - Cellule de Nutrition et Diététique de l'Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE)
Vinciane Hubrecht, animatrice pédagogique chez Résonance Asbl
Claire Berthet et Virginie Vandermeersch, chargée de projets à CORDES asbl
Christine Pitance, Directrice de l'école fondamentale L'Envol à Faulx-les-Tombes et Coordinatrice du projet Bouger libre, Manger heureux.

Graphisme:
Lettre Age sprl.

Illustrations:
Alain Bietton.

Impression:
AZ Print.

1000 mercis
Aux accueillants et animateurs en formation d'animateurs de centres de vacances chez Latitude Jeunes et Coala pour leur partage d'expériences et leurs réflexions sur l'alimentation.

Merci à Catherine Spiece du Service Promotion de la Santé de Solidaris,
à Marie Leloup et à Mélissa Fransolet pour leurs précieuses relectures.

Décembre 2015

Afin de ne pas alourdir la lecture, Latitude Jeunes et Coala ont choisi :
- **de ne pas féminiser systématiquement chaque terme. L'égalité hommes-femmes n'en demeure pas moins une de leurs préoccupations ;**
- **d'utiliser le terme « jeune » pour désigner le public des enfants et des jeunes ;**
- **de privilégier le mot « encadrant » pour désigner les animateurs, les accueillants et toute autre personne prenant en charge des jeunes.**

Guide-Repères

1. Introduction 2
1.1 Pourquoi travailler sur l'alimentation ? 2
1.2 Qui intervient dans l'alimentation d'un jeune en collectivité ? 2
1.3 Comment s'est construit le Guide-Repères Alimentation ? 4
1.4 Comment utiliser le Guide-Repères ? 4
2. Un outil pour prendre du recul… 6
2.1 La relation éducative et l'alimentation en collectivité 6
3. Des situations en lien avec l'alimentation en collectivité 9
3.1 De l'énergie pour venir en plaine 9
3.2 Un moment à la base rassembleur qui désunit. 14
3.3 Des parents végétariens font-ils des enfants végétariens ? 19
3.4 Et jusqu'où peut aller le plaisir ? 25
3.5 Argument santé ou discrimination ? 29
3.6 Du sucre pour calmer les jeunes 32
3.7 Pas de dessert avant d'avoir fini son repas ! 37
3.8 Au secours ! Aujourd'hui, on prépare une salade de fruits ! 40
3.9 Une boite à tartines pas très appétissante… 45
3.10 Silence ! On mange… 48
4. Des outils intéressants pour prolonger la réflexion 53
4.1 Opération désamorçage 53
4.2 L'échiquier de Prospective Jeunesse 56
4.3 Les pistes pour réagir face à une culture différente de la mienne 57
4.4 Le Référentiel 3-12 ans : viser la qualité (ONE) 58
4.5 L'Araignée de Coala 59
4.6 Repères pour l'alimentation des enfants (à partir de 3 ans) et des adolescents 61
4.7 Repères sur les quantités 62
5. Les référents du Guide-Repères 63
5.1 Infor-drogues 63
5.2 CBAI 63
5.3 RIEPP 63
5.4 Prospective Jeunesse 63
5.5 Question Santé 64
5.6 Resonance 64
5.7 Cordes Asbl 64
6. Qui sommes-nous ? 64
6.1 Latitude Jeunes 64
6.2 Coala 65
7. Références 65

1. Introduction

1.1 Pourquoi travailler sur l'alimentation ?

Ici, pas de gaspillage, tout le monde doit vider son assiette !
On goute à tous les aliments avant de dire que l'on aime ou pas.
On ne force personne à manger, la table doit rester un plaisir !

D'une structure d'accueil à l'autre, d'une plaine ou d'une école à l'autre, les pratiques alimentaires et éducatives diffèrent. La manière dont les jeunes mangent, et surtout la façon dont l'alimentation est encadrée, sont variées. Plus encore que la structure, au sein de celle-ci, chaque individu possède ses propres repères qui sont parfois en contradiction avec ceux des autres. Alors, comment faire lorsque deux animateurs ont des visions complètement différentes de l'alimentation ? Comment prendre de la distance entre ce qui est vécu à la maison et ce qui est géré en collectivité ? Comment harmoniser les pratiques éducatives ?

Les temps de repas représentent une partie très importante d'une journée. Pourtant ils sont peu remis en question, peu discutés dans les réunions de préparation. Latitude Jeunes et Coala ont traité durant plusieurs années le thème de l'alimentation avec leurs animateurs de centres de vacances et leurs animateurs extrascolaires. À travers ce Guide-Repères, ces deux Organisations de Jeunesse essaieront de donner des moyens et des repères pour réfléchir en équipe à l'alimentation en collectivité au sens large du terme.

Adressé dans un premier temps aux animateurs et accueillants, le Guide-Repères Alimentation peut être utile à toute personne encadrant des jeunes dans une structure collective.

1.2 Qui intervient dans l'alimentation d'un jeune en collectivité ?

Instinctivement, on pourrait avoir tendance à désigner les parents et les animateurs comme les intervenants principaux de l'alimentation en collectivité. Or, un jeune encadré dans un centre de vacances (CDV) ou, plus largement, en accueil temps libre (ATL) évolue dans une structure très complexe, qui met en relation beaucoup d'acteurs :

Ces différents acteurs influencent, de près ou de loin, le contenu de l'assiette et la manière de manger en collectivité :

1) **Le public** composé de jeunes très différents les uns des autres suivant leur éducation, leur âge, leur degré d'autonomie, leurs valeurs, leur état de santé, leur culture, leur appétit…

2) **L'équipe encadrante** composée d'animateurs ou d'accueillants plus ou moins expérimentés, ayant eux aussi leurs caractéristiques propres (âge, valeurs, état de santé…). Cette équipe reprend des encadrants qui ont chacun un vécu avec l'alimentation : certains suivent un régime particulier, d'autres aimeraient manger bio…

3) **Le coordinateur (CDV, EDD) ou le responsable de projet extrascolaire** qui peut se sentir concerné par l'alimentation, les normes d'hygiène, le gaspillage… à des degrés divers.

4) **L'Organisation de Jeunesse ou le Pouvoir Organisateur** qui oriente les questions d'alimentation par son projet pédagogique, son histoire, son Plan Quadriennal…

5) **L'Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE)** qui promotionne la consommation de l'eau, informe par des brochures sur le gouter ou sur la cuisine de saison et qui, via d'autres outils, donne des recommandations sur l'équilibre alimentaire et les normes d'hygiène.

6) **L'Agence fédérale pour la sécurité de la chaine alimentaire (AFSCA)** qui contrôle le respect des normes d'hygiène des cuisines de collectivité et des personnes qui y travaillent, si un repas est organisé dans le lieu d'accueil.

7) **Le lieu d'accueil** avec ses facilités et ses contraintes pour l'organisation de sa cuisine, l'accès à des produits (en ville, à la campagne)… Selon le type d'accueil (plaines, séjours, accueil extrascolaire…), des repas différents seront pris en charge (uniquement les gouters ou tous les repas…).

8) **Le milieu familial et/ou l'association de parents** influera ou non sur les repas, en fonction de la place que leur laisse le milieu d'accueil (chaque jeune ramène le gouter pour tous une fois par mois, l'association des parents fournit la soupe…).

9) **Le personnel de cuisine** directement rattaché à l'équipe d'animation ou externe, prêt à faire des changements dans sa manière de cuisiner ou fermé à toute nouvelle démarche…

10) **Les fournisseurs** externes qui peuvent être une grande chaine de distribution agroalimentaire, un producteur local, un restaurateur…

11) **L'équipe de nettoyage** qui entretient les locaux où les repas sont pris, qui sont ou non associés au projet concernant l'alimentation, la gestion des déchets, la propreté…

1.3 Comment s'est construit le Guide-Repères Alimentation ?

Latitude Jeunes et Coala ont travaillé avec plus de 300 encadrants d'activités ATL sur deux questions fondamentales : « Qu'est-ce que bien manger en collectivité ? » et « Quels sont les problèmes rencontrés dans ce cadre ? ».

A l'issue de ces rencontres, dix situations-problèmes ont été choisies et retranscrites avec des pistes de solution. Plusieurs personnes référentes, externes aux deux Organisations de Jeunesse, ont été sollicitées afin d'y apporter un nouvel éclairage.

1.4 Comment utiliser le Guide-Repères ?

Le Guide-Repères se veut très concret. Son but est d'amener les équipes à une nouvelle réflexion concernant l'alimentation, à initier un dialogue sans tabou et à oser aborder l'alimentation avec les jeunes ainsi qu'avec tous les acteurs en lien.

Ci-dessous, vous trouverez la structure du Guide-Repères, les différentes illustrations et pictogrammes :

Des situations vécues
Ces situations ont été rencontrées dans les centres de vacances ou dans des structures d'accueil extrascolaire, mais pourraient se transposer dans n'importe quelle collectivité.

Sous le coup de l'émotion
Cette partie décrit le ressenti et les réactions des différents intervenants lorsqu'ils ont été confrontés à ces situations.

Modèles éducatifs, d'autres postures
Nos représentations individuelles des temps de repas et de la nourriture influencent nos pratiques pédagogiques. Celles-ci ont été déclinées dans un modèle à 7 couleurs.

Une piste pour exploiter le concept des modèles éducatifs
Une proposition pour les coordinateurs, responsables de projet ou formateurs qui souhaitent s'appuyer sur les modèles éducatifs pour y réfléchir avec leur équipe.

Quel est le problème ?

Face à une même situation, les problèmes soulevés se joueront à différents niveaux : éthique (on se sent touché dans ses valeurs), ambiance (ce qu'il se passe entre les participants, intervenants, le vivre ensemble), hygiène, budget, qualité des aliments, équilibre alimentaire. Les personnes concernées par le problème ne seront pas touchées au même niveau selon leur rôle, leurs responsabilités dans la structure (exemple: le budget pourrait être une préoccupation pour un coordinateur, un directeur d'école… et moins pour des jeunes).

Des repères

Des informations-repères vous sont données en fonction des situations. Elles peuvent alimenter le débat et offrir des connaissances pour réfléchir sur base d'informations neutres et non sur les représentations de chaque personne.

L'avis d'un référent ou d'une référente

Des personnes ayant déjà traité les questions de l'alimentation apportent un nouveau regard et nous font part de leur expertise.

Des annexes

Les annexes reprennent des outils qui se veulent les plus concrets possibles et qui permettent de prolonger la réflexion au sein des équipes. Elles sont constituées d'une fiche pour réagir en équipe (l'opération désamorçage), d'un outil d'animation (l'échiquier), de pistes pour réagir face à une culture différente de la sienne, d'une présentation du référentiel de l'ONE, de l'araignée de Coala et de repères sur l'alimentation.

2. Un outil pour prendre du recul...

2.1 La relation éducative et l'alimentation en collectivité

L'image que chacun se fait de l'alimentation et de ce qui est bon pour un jeune peut énormément varier, même en travaillant dans une même structure. On touche là, en effet, à des convictions individuelles fortes, mais aussi à des valeurs familiales et culturelles. Ce qui parait normal pour un animateur peut sembler très choquant voire maltraitant pour un autre. Chacun d'entre nous s'est construit une image de ce qui lui paraissait juste en compilant des éléments de son éducation, de sa propre expérience avec l'alimentation, d'une remarque ou d'une phrase marquante, de lectures, de formations, de rencontres avec les pratiques particulières d'une collectivité…

Réagir ou s'abstenir d'intervenir, anticiper et mettre en place des pratiques, répondre ou interroger, exprimer « sa » vérité ou se questionner sont autant de comportements au regard desquels un type dominant de relation éducative peut être identifié. Inversement, un modèle de relation éducative peut influencer la manière dont on va réagir dans un contexte particulier.

Cette relation éducative animateurs-jeunes a fait l'objet d'une recherche-action menée au sein de la Plateforme Bientraitance[1] regroupant plusieurs organisations de jeunesse actives dans l'accueil de groupes d'enfants[2].

Les « modèles » sont décrits ci-dessous et sont illustrés par des couleurs.

ROUGE : **CONFIANCE TOTALE**
L'encadrant est convaincu que le jeune a le potentiel pour développer ses propres compétences. Il ne faut pas le forcer. C'est en se débrouillant seul, en suivant son instinct et en s'entrainant qu'il se développera. L'encadrant intervient très peu ou pas du tout pour lui laisser l'opportunité de se développer.
Exemple : le jeune mange ce qu'il aime et laisse ce qu'il n'aime pas. L'animateur pourrait penser que son gout évoluera avec le temps, ses habitudes, les contextes. Il pourrait ne pas réagir estimant qu'un jour il sera amené à manger et peut-être même apprécier ce qu'il n'aimait pas.

BLEU : **CONFIANCE AMICALE**
Proche du Rouge dont il est une déclinaison, l'encadrant à dominante bleue ne fait pas de différence d'âge ou de responsabilités entre lui et le jeune. Ils sont sur un pied d'égalité. Il ne se situe pas en tant qu'encadrant mais en tant que copain. La « bonne » relation est privilégiée pour se développer.
Exemple : lorsqu'un jeune n'aime pas ce qu'il y a dans son assiette, l'encadrant pourrait lui dire qu'il n'aime pas non plus en utilisant le même langage que le jeune.

1 Plateforme Bientraitance : plateforme regroupant différentes associations - Arc-en-Ciel, COALA, les Faucons rouges, les Guides, Jeunesse & Santé, le Patro, Résonance, les Scouts, Les Scouts et Guides Pluralistes et Vacances vivantes - rejointes par le Parc Parmentier en 2014. Rue des Drapiers, 25 - Ixelles - Contact : Olivier Geerkens - olivier@coala.be
2 Une base de réflexion qui, elle-même, a été transférée par Coala et Latitude Jeunes à la réalité de l'alimentation dans les structures collectives de l'extrascolaire et des centres de vacances, notamment pour le présent Guide-Repères.

ROSE : **CONFIANCE PARTAGEE**
L'encadrant a confiance dans les potentialités du jeune. Il a aussi conscience de ses valeurs (et/ou de celles de sa structure d'accueil). Il passe donc par l'écoute et le dialogue pour y accorder ses pratiques.
Exemple : Un jeune ne veut pas manger de légumes. L'encadrant pourrait le questionner sur ses raisons en lui rappelant leur grande teneur en fibres et les bienfaits de celles-ci sur sa santé. Ce faisant, il lui demanderait : « Que proposes-tu alors ? »

BLANC : **CONTROLE CREATIF**
L'encadrant part sur son système de valeur, de plaisir, il est créatif et original. Il croit en la capacité du jeune à s'adapter.
Exemple : Il faut manger des carottes car c'est bon pour la vue. Il pourrait mettre en place un défi : celui qui reprend des carottes et les mange aura un double dessert.

VERT : **CONTROLE ENCADRANT**
L'encadrant pense savoir ce qui est « bon » ou « bien » pour le jeune. Il se positionne comme garant du respect des règles et des normes. Il met en place des stratégies pour que le jeune intègre ces règles ou normes. Il cadre, explique et intervient beaucoup.
Exemple : L'encadrant pourrait servir chaque jeune en disant : il faut manger tout et de tout, c'est bon pour la santé.

JAUNE : **CONTROLE EXIGEANT**
Proche du VERT dont il est une variante, l'encadrant JAUNE place le jeune dans des conditions exigeantes pour atteindre ses objectifs. Cette difficulté permet au jeune de découvrir son potentiel et de mettre en avant des qualités que lui-même n'imaginait peut-être pas avoir. Ainsi, un jeune mis en difficulté peut se découvrir un potentiel de qualités insoupçonnées. En les affrontant, ce jeune se construit une personnalité combative qui lui donnera des atouts pour affronter les aléas de la vie.
Exemple : L'encadrant pourrait anticiper le fait qu'un jeune dise qu'il n'aime pas les petits pois et prévoir qu'il lui en mettra plus. « Comme ça, tu apprendras à les aimer. »

ORANGE : **CONTROLE RESIGNE**
L'encadrant considère le jeune comme un être en construction qui ne peut pas (encore) tout comprendre. Il est résigné et adapte ses pratiques au « faible » niveau du jeune. Quoi que l'encadrant fasse, il n'en tirera rien tant que le jeune n'est pas passé à un stade supérieur.
Exemple : Rencontrant un jeune qui n'aime pas les chicons, l'encadrant pourrait trouver cela logique (« Comme TOUS LES jeunes ! ») et tendre ensuite vers une réaction adaptée à l'âge, voire anticiper la situation. « Il n'aimera pas avant quelques années, donc laissons passer le temps, il les aimera quand il sera prêt?».

Attention cependant à ne pas mettre des étiquettes sur les personnes. Ce modèle de couleurs est bien sûr plus complexe qu'il n'y parait. Au quotidien, chaque encadrant peut faire appel à des couleurs différentes en fonction de la situation, mais aussi de sa disponibilité relationnelle du moment. Chacun met en avant des formes de relations privilégiées qui permettent d'identifier une couleur dominante… même si elle n'est pas unique.

De même, chaque couleur prend des degrés d'intensité pouvant être liés, notamment, au contexte. Les situations touchant à l'alimentation en collectivité constituent l'un de ces contextes et nous proposent (nous imposent ?) de multiples temps où nos représentations sont mises sur la sellette :

- les repas durant le temps de midi dans les écoles ;
- les jeunes souhaitant prendre un petit-déjeuner tôt le matin en plaine ou en accueil extrascolaire ;
- les gouters ;
- les ateliers « cuisine », en classe et ailleurs ;
- les temps résidentiels en vacances, en formation ou en classes de dépaysement…

Le travail réalisé par la Plateforme Bientraitance ne met pas en avant une relation pédagogique comme étant la meilleure à prôner en tous temps et en tous lieux. Latitude Jeunes et Coala considèrent les modèles éducatifs comme un outil d'analyse permettant à chaque structure d'accueil, de réfléchir avec tous les acteurs concernés, aux choix pédagogiques et relationnels qu'elle souhaite poser. Elle pourra ainsi les communiquer tant vers son équipe que vers les parents, et les expliquer en les reliant à son projet d'accueil général.

Dans le cadre du Guide-Repères, pour chaque situation, nous utiliserons l'outil des modèles éducatifs afin d'éclairer la situation-problème avec d'autres postures éducatives.

3. Des situations en lien avec l'alimentation en collectivité

3.1 De l'énergie pour venir en plaine

Sur le temps de midi, chaque jeune prend le pique-nique ramené de la maison. Marcos, un garçon de 10 ans, sort de son sac une boisson énergisante. Les animateurs ne savent pas si Marcos peut consommer cette boisson : doivent-ils l'interdire ? Est-ce dangereux pour sa santé ?

3.1.1 Sous le coup de l'émotion

Les encadrants pourraient craindre que d'autres jeunes goutent la boisson ou que le jeune y réagisse mal. Ils sont peut-être choqués de voir que les parents, qu'ils supposent être à l'origine du problème, donnent une boisson énergisante à leur enfant. Ils ont peur que la boisson ait des conséquences sur le comportement du jeune alors qu'ils en ont la responsabilité. Ils craignent que ce dernier ait des problèmes de santé s'il en boit trop. Ils ne savent pas s'ils ont le droit ou même le devoir d'interdire cette boisson.

3.1.2 Modèles éducatifs, d'autres postures

Majid, accueillant, à dominante ROUGE

Après tout, le pique-nique a été fait à la maison avec des parents validant ce type de boisson. Je peux leur faire confiance tout comme à Marcos... Sans doute d'autres jeunes vont-ils l'interpeller ou lui demander à boire, ce sera l'occasion pour lui de se questionner. Qui sait ? Peut-être viendra-t-il m'en parler ? Je reste attentif sans intervenir...

Selma, animatrice, à dominante BLEUE

Bien d'accord avec Majid, je vais lui demander s'il veut bien m'en passer un peu. Peut-être cela donnera-t-il à Marcos l'envie de réfléchir... ou d'entamer une discussion ?

Daphné, accueillante, à dominante ROSE

Je n'apprécie pas ce type de boisson (et ma structure d'accueil non plus !?). Je vais donc en discuter avec Marcos afin de trouver une solution. A-t-il soif ? Aime-t-il le gout de cette boisson ? En boit-il souvent ? Voudrait-il faire changer la règle (si elle existe au sein de la structure) ? Il ne la boira pas tant qu'une décision concertée n'aura pas été prise.

Sean, accueillant, à dominante BLANCHE

Les boissons énergisantes, ce n'est pas bon. Je vais chez Marcos et le lui signale. Je prends sa canette et demande aux autres jeunes de partager leur boisson avec lui. Au besoin, je lui dis d'aller remplir un verre ou sa gourde avec de l'eau. Il récupérera sa boisson ce soir.

Tom, animateur, à dominante VERTE

Ce type de boisson n'est pas bon pour la santé et, en tout cas, n'a pas sa place dans une structure d'accueil comme la nôtre. Si cela n'est pas précisé dans nos règles, j'irai le signaler pour que cela ne soit plus autorisé. En attendant, je lui signifie que je ne suis pas d'accord et lui demande de ranger sa canette. Si la règle existe déjà, ce sera d'autant plus facile de lui faire la remarque pour qu'il ne la boive pas.

Isabelle, animatrice, à dominante JAUNE

Bien d'accord avec Tom. Personnellement, je confisque cette canette pour éviter qu'il ne la boive dans mon dos. Et puis, cela lui ôtera l'envie de recommencer.

Sarah, animatrice, à dominante ORANGE…

Encore une victime de la publicité qui pense sans doute qu'il va lui pousser des ailes. Je vais chez Marcos et lui demande de ranger cela.

Quelle que soit la réaction de l'animateur, elle aura une influence sur la relation éducative et pourrait influencer la vision que le jeune se fait de l'alimentation. Sur le terrain, il est sans doute trop tard pour y réfléchir et envisager les effets de chaque couleur. Spontanément, chaque animateur agira avec sa couleur dominante. Difficile d'utiliser la télécommande pour faire « Pause »!
Face à une situation rencontrée en équipe, il peut être intéressant de faire l'exercice de se mettre dans la peau de l'encadrant VERT, ROSE, JAUNE… afin d'envisager d'autres regards ou un autre positionnement pédagogique que le sien, sans a priori.

3.1.3 Quel est le problème ?

Le problème se pose à plusieurs niveaux, dont ceux de l'**éthique et de l'équilibre alimentaire**. Le coordinateur a la responsabilité du jeune. Que se passe-t-il si un problème de santé survient après avoir pris cette boisson ou si d'autres jeunes en boivent et que les parents s'en plaignent ? Comment communiquer sur ce questionnement avec les parents et doit-on vraiment le faire ?
Le problème se situe aussi au niveau de la santé, de l'**équilibre alimentaire**. Les animateurs se demandent si la boisson est adaptée au régime alimentaire d'un jeune de 10 ans.

3.1.4 Info-Repères

Boissons énergétiques et énergisantes : deux produits différents.

Les boissons énergétiques sont plutôt destinées aux sportifs. Le but est de maintenir un équilibre dans leur corps et de favoriser la réhydratation après un gros effort. Les boissons énergisantes (la plus connue reste le Red Bull), sont des mélanges de stimulants comme la caféine, dont le but est de donner de l'énergie, telle une sorte de coup de fouet.

	Boisson énergétique	Boisson énergisante
Usage	Sportif : se réhydrater, éviter les crampes	Sortie, concentration, étude : reprendre de l'énergie
Composition	Eau, sucres, sels minéraux (sodium et potassium), vitamines (B et C surtout)	Sucre et/ou édulcorants, caféine, taurine, extraits de plantes (guarana, ginseng…), eau
Intention marketing	Gourde pour les gens actifs, sportifs (bouchon refermable) ou poudre à diluer soi-même dans de l'eau. La vendre à tout le monde (pas uniquement aux grands sportifs)	Gout sucré pour les rendre populaires auprès des ados et jeunes adultes, packaging attrayant.
Loi	Pas de loi spécifique.	En France, depuis 2008, interdiction d'en consommer dans les établissements scolaires. Pas d'interdiction stricte en Belgique.
Exemples	Isostar, Extran, Gatorade, Aquarius…	Red Bull, Atomic, Nalu, Burn, Rodéo, Monster, Virus, Boosted, Hell, Taurine Force, Golden Power…
Risques	Prise de poids pour les personnes qui consomment ces boissons sans pratiquer d'exercice physique intense.	Palpitations, excitation, dépendance, nervosité, augmentation du rythme cardiaque (tachycardie), nausées et vomissements, insomnie, fuites d'idées …

Que dit la loi pour les boissons énergisantes ?

En Belgique, la vente des boissons énergisantes est tolérée depuis plus de 10 ans. Le Conseil Supérieur de la Santé a cependant émis un avis suite à un constat de consommation exagérée de ces boissons en association avec de l'alcool. Le Conseil Supérieur de la Santé a donc réaffirmé ses réserves à l'égard des boissons énergisantes. Il recommande de ne pas les boire de manière régulière ou excessive, de ne pas les prendre lors de la consommation de boissons alcoolisées ou lors d'une pratique d'une activité physique intense. Il en déconseille également la consommation aux femmes enceintes et allaitantes, aux enfants (jusqu'à 16 ans) et aux sujets sensibles à la caféine.

En résumé…

Les repères pour les boissons énergisantes :

- la vente est autorisée en Belgique. Il n'y a aucune indication ou restriction par rapport à l'âge dans la loi belge ;
- les principaux problèmes sont : le taux de caféine repris dans ces boissons, le manque d'informations sur l'étiquette et le marketing qui vise les plus jeunes en mettant en avant l'association de la boisson à des performances intellectuelles ou sportives ;
- le Conseil Supérieur de la Santé en Belgique déconseille leur consommation pour les jeunes de moins 16 ans.

3.1.5 L'avis d'un référent :

Antoine Boucher, chargé de communication chez Infor-drogues

Une première possibilité de réaction d'animateurs à cette situation pourrait être de questionner l'enfant quant à sa connaissance de cette boisson : Qu'en sait-il ? En boit-il régulièrement ? Il peut en effet s'agir d'une erreur du parent (nous avons déjà eu ce cas pour des boissons alcoolisées « premix » données à des jeunes enfants). Ce peut être aussi l'enfant qui s'est servi lui-même dans la réserve et ne connait pas cette boisson mais voit un membre de la famille en boire. S'il s'agit de ce type d'erreur, je conseillerais de lui donner une autre boisson en lui expliquant que le contenu de la boisson énergisante n'est pas adapté (battements du cœur, excitation) et qu'il la ramène chez lui.
Si l'enfant répond qu'il en boit souvent et qu'il y est habitué, c'est plus délicat de l'empêcher d'en boire car il n'y a pas d'interdit dans la loi belge et la délégation d'autorité parentale aux animateurs ne va peut-être pas jusqu'au choix des boissons lors de l'animation. À Infor-Drogues, nous essayons de ne pas trop pointer le produit. Si on donne trop d'importance à ce dernier, on risque de le survaloriser aux yeux du consommateur. C'est notamment le cas de celui qui consomme pour se donner une impression d'être plus grand parce que c'est « risqué » pour sa santé ou face à la loi.

Nous préconiserions plutôt d'interroger l'enfant quant aux raisons de cette consommation (sans trop avoir l'air d'y toucher et jamais de manière indiscrète) : « Marcos, est-ce pour grandir parce qu'il s'agit d'une boisson de « grands » que tu prends cette boisson ? Pour avoir des émotions ou des effets que la boisson te donne (augmentation du rythme cardiaque, de l'attention) ? Ou peut-être pour tout autre chose ? ». En fonction des réponses, les animateurs pourraient par exemple davantage valoriser Marcos qui, bien qu'ayant 10 ans, se sent peut-être petit ? Le valoriser grâce à des responsabilités ou des jeux bien spécifiques… Si vous estimez qu'il faut en parler aux parents, privilégiez les hypothèses qui vous sont apparues : « Nous avons l'impression que Marcos se sent petit, qu'il voudrait grandir plus vite, avez-vous le même ressenti ? » pour entrer en dialogue avec les parents.

3.2 Un moment à la base rassembleur qui désunit

Un groupe de jeunes de 15 à 17 ans ayant participé à un même projet de musique se retrouve à un barbecue pour clôturer et fêter l'évènement. L'animateur avait au préalable pris les inscriptions et les commandes pour pouvoir au mieux gérer la nourriture. Dans ce cadre, il a proposé différents régimes pour le barbecue : normal, végétarien ou sans porc. Le jour du barbecue, plusieurs jeunes de confession musulmane refusent de manger les brochettes de poulet car elles ont été cuites à côté des saucisses de porc. Ces quelques jeunes quittent l'évènement pour se restaurer ailleurs.

3.2.1 Sous le coup de l'émotion

L'encadrant pourrait être mécontent : il lui semblait avoir pris toutes les précautions nécessaires pour répondre aux demandes alimentaires particulières. Il pourrait trouver que ces jeunes exagèrent, qu'ils sont peu conciliants, peu reconnaissants de ce qu'il a mis en place pour adapter l'offre de repas à leurs restrictions alimentaires. Il pourrait se dire que, la prochaine fois, il ne se donnera plus autant de mal puisqu'en définitive ils ne sont quand même pas satisfaits. Il pourrait aussi avoir peur que leur réaction n'en provoque d'autres, de ne plus pouvoir les gérer et se décourager à vouloir contenter tout le monde.

3.2.2 Modèles éducatifs, d'autres postures

Léonore, animatrice, à dominante ROUGE

Dommage qu'ils quittent le groupe. Ce n'est pas à moi de réagir, je suis sûre que les autres animateurs vont les interpeller ou qu'ils reviendront rapidement. Quoi qu'il en soit, nous aurons tous l'occasion d'évaluer ce projet et ils pourront ainsi débattre sur ce qu'il s'est passé.

Pierre, accueillant, à dominante, BLANCHE

Je ne souhaite pas qu'ils partent : le repas n'est pas le moment le plus important de la soirée mais un moyen pour souder le groupe. Je vais chercher un nouveau barbecue sur lequel je les invite à cuisiner leur viande pour éviter tout contact avec la viande de porc.

Ambre, animatrice, à dominante JAUNE

Je suis furieuse. Je vais trouver ces jeunes en leur rappelant tous les efforts faits. Il n'est pas question qu'ils quittent le groupe. S'ils le quittent maintenant, j'estimerai qu'ils n'en font plus partie et qu'ils ne doivent plus revenir.

Les couleurs permettent d'aborder les différences de points de vue et les spécificités de chacun. L'occasion d'aborder les notions de BESOINS et d'ATTENTES. Quels sont-ils ? Qui les définit ? Au nom de quoi ?

3.2.3 Quel est le problème ?

Le problème ici est la mise à mal du vivre ensemble, de **l'ambiance**.

L'animateur pensait avoir pris toutes ses précautions pour répondre aux demandes alimentaires de chacun et rendre ce moment convivial. Il y a aussi le risque que cette réaction n'en provoque d'autres : rejet de la part des autres jeunes ; exigences voire caprices alimentaires de plus en plus importants ; polémiques autour des choix éthiques ou religieux pouvant entrainer des conflits et des ruptures dans le groupe…

Au niveau **éthique**, les jeunes qui ont fait le choix d'une alimentation sans porc ne se sentent peut-être pas respectés dans leurs convictions, niés dans leur culture et leur identité. A l'inverse, ceux qui n'ont pas fait le même choix peuvent le trouver irrespectueux, car trop exigeant. Au niveau du **budget**, le coordinateur peut trouver que cette situation est inadmissible et ne pas tolérer un tel gaspillage.

3.2.4 Info-Repères

Dans notre culture, le fait de manger ensemble (la commensalité) est fondamental. S'alimenter ne se résume pas à une simple prise de nourriture, c'est un acte social, de convivialité, un instant privilégié pour tisser du lien. Toutefois, aujourd'hui, de plus en plus de personnes adoptent des régimes particuliers pour des raisons éthiques (refus de manger de la viande par respect de toute forme de vie), spirituelles (interdits ou obligations imposés par certaines religions), politiques (refus d'un modèle alimentaire qui serait le reflet d'une société qu'on conteste), médicales (allergies, intolérances), esthétiques (régimes restrictifs pour correspondre aux normes de la minceur). Jusqu'où peut-on accepter ces particularités en collectivité ? Quels sont les impacts de ces alimentations particulières sur le vivre ensemble ? Sont-elles possibles dans la collectivité sans en bouleverser complètement la structure ?

Voici un inventaire non exhaustif des alimentations particulières :

1. Les choix alimentaires liés aux rituels religieux [3]

	Religion musulmane > halal	**Religion juive > kasher**
C'est quoi ?	Le terme halal signifie en arabe « ce qui est permis », donc licite, en opposition à « haram » qui signifie défendu, illicite.	Le terme kasher signifie en hébreu « ce qui est conforme à la loi », par opposition à ce qui est « taref », impropre à la consommation.
Ce qui est interdit	• La viande de porc et ses dérivés comme la gélatine, la graisse • L'alcool et les autres drogues • La viande non sacrifiée selon le rituel musulman	• Le porc • La viande non sacrifiée de façon rituelle • Le lait et les produits laitiers ne peuvent être consommés avec de la viande • Tout aliment contenant du sang • Les coquillages et crustacés
Ce qui est permis	• Les viandes de veau, bœuf, mouton, poulet… abattues rituellement • Tous les produits de la mer • Tous les fruits et légumes	• Fruits et légumes s'ils sont sans insectes • Les viandes de ruminants à sabot fendu (ovins, bovins, caprins) • La volaille abattue selon certaines règles • Les poissons à écailles et nageoires (l'anguille, la lotte, la raie, le turbot…)

3 Les pratiques religieuses peuvent varier d'un individu à l'autre, d'une famille à l'autre. Par exemple, certains musulmans boivent de l'alcool, d'autres mangent de la viande non sacrifiée suivant un rite… le tableau synthétise des règles a priori communes, mais pouvant varier selon les personnes.

2. Les choix alimentaires liés à des raisons éthiques

Le végétarisme :
la personne végétarienne consomme uniquement des végétaux ainsi que des œufs, du miel et du lait. Elle ne consomme ni viande ni poisson et aucun produit dérivé de l'abattage des animaux (graisses, gélatine…).

Le végétalisme :
le végétalien consomme uniquement des végétaux. Il ne consomme ni viande, ni poisson, ni œufs, ni lait, ni miel.

Le véganisme :
en plus d'être végétalien, un végan ne consomme aucun produit d'origine animale dans toutes les facettes de sa vie. Il n'utilise ni cuir, ni laine, ni fourrure, ni cire d'abeille…
D'autres types de régimes particuliers liés aux allergies et à la santé sont détaillés dans la situation suivante à la page 21.

En résumé…

Les repères pour les alimentations particulières :

Aujourd'hui, on pourrait dire qu'il y a des alimentations en lien avec :
- des appartenances religieuses (p. ex. : nourriture halal ou kasher) ;
- des convictions éthiques ou politiques (p. ex. : végétarisme, végétalisme ou véganisme) ;
- des justifications médicales (p. ex. : allergies, intolérances) ;
- des choix esthétiques (p. ex. : régimes protéinés).

Pour chacun de ces régimes, il convient d'estimer quelles sont les adaptations raisonnables de la collectivité aux demandes individuelles. Le tout doit se faire en maintenant le dialogue entre les différents acteurs. Cela passe souvent par le non-jugement du choix de ces alimentations particulières.

3.2.5 L'avis d'un référent

Marc André, formateur au Centre Bruxellois d'Action Interculturelle (CBAI)

La question de l'alimentation halal est très sensible lorsqu'on travaille avec un public musulman. L'exemple mentionné nous montre un animateur de « bonne volonté » (ils le sont généralement) qui cherche une façon de satisfaire tout le monde en tenant compte des interdits alimentaires musulmans.

Sa représentation de ces interdits semble cependant incomplète. Certes, les musulmans ne mangent pas de porc, mais plus généralement ce sont les viandes haram qui sont interdites, celle des animaux qui n'ont pas été tués bismillah - au nom de Dieu.

Les viandes haram sont interdites et considérées comme « impures ». C'est cette notion d'impureté qui est parfois difficile à comprendre pour les non-musulmans. L'impureté, que l'on pourrait comparer à une sorte de toxicité spirituelle, n'est pas seulement inhérente aux viandes haram (qu'il s'agisse de porc ou d'animaux qui n'ont pas été sacrifiés au nom de Dieu), elle est aussi contagieuse par contact. Ainsi, un musulman qui a fait ses ablutions avant la prière doit les recommencer après avoir été en contact avec l'impureté, par exemple un chien. Cette notion de contamination est familière aux non-musulmans lorsqu'il s'agit d'hygiène par exemple, de microbes ou de radioactivité.

Dans la situation qui nous concerne, la viande halal prévue pour les musulmans est devenue impure par contact avec la viande de porc qui est haram. La solution eut été de prévoir deux grills séparés. Ce n'est pas parce que nous comprenons mal des conceptions et des interdits qui nous sont étrangers que nous sommes dispensés d'en tenir compte. Si l'on veut organiser un barbecue où le public musulman aura vraiment sa place, il est essentiel de comprendre les interdits alimentaires musulmans et de les prendre au sérieux.

Le refus de manger peut aussi être l'expression d'un mal-être au sein du groupe et une manière de rentrer en communication pour pouvoir en parler.

Quant à savoir, pour chaque personne considérée ou s'affirmant comme musulmane, quelle importance ont ces interdits pour elle, c'est son problème personnel et pas celui des organisateurs du barbecue.

3.3 Des parents végétariens font-ils des enfants végétariens ?

Salma a 8 ans, elle demande avec insistance à l'animateur pour manger comme les autres le plat du jour : des boulettes à la sauce tomate. Salma se plaint qu'elle n'aime pas du tout les plats végétariens proposés. Ses parents ont cependant bien stipulé sur la fiche médicale qu'elle devait recevoir un régime végétarien et l'ont d'ailleurs rappelé aux animateurs au départ du séjour. L'animateur a l'impression que Salma est punie de ne pas manger ce dont elle a envie. Cependant, il ne veut pas se mettre en porte-à-faux vis-à-vis des parents.

3.3.1 Sous le coup de l'émotion

L'animateur pourrait avoir pitié du jeune, avoir mal au cœur pour lui, car il trouve effectivement que le plat végétarien a l'air moins appétissant que les boulettes sauce tomate. Il pourrait trouver injuste que ce jeune ne puisse pas avoir le même plaisir à manger que les autres. D'un autre côté, il n'oserait pas vraiment aller à l'encontre du choix des parents. Devant l'insistance du jeune, il pourrait finir par céder et lui donner des boulettes en lui faisant promettre de ne rien dire à ses parents.

3.3.2 Modèles éducatifs, d'autres postures

Alysson, animatrice, à dominante BLEUE
S'il mange des boulettes une fois, on ne va pas en faire... tout un plat ! Je lui mets une boulette dans son assiette et lui fais un clin d'œil : on ne dira rien à Papa et Maman !

Nadia, accueillante, à dominante VERTE
Si on demande aux parents de compléter une fiche médicale reprenant notamment les habitudes alimentaires, ce n'est pas pour rien. Je n'ai pas à me substituer aux parents. Je dis au jeune que ses parents ne souhaitent pas qu'il mange de la viande. Les plats végétariens ont été préparés spécialement à son intention.

Jérémy, animateur, à dominante ORANGE
Difficile à 8 ans de comprendre les enjeux du végétarisme. Il comprendra plus tard que ses parents agissent pour son bien. En attendant, je lui demande ce qu'il voudrait manger... mais pas de boulettes !

L'outil des modèles éducatifs postule que nos représentations vont influencer notre réaction. La relation pédagogique travaillée initialement par la Plateforme Bientraitance est celle qui lie l'animateur au jeune. Les couleurs dépendent de sa représentation du jeune.
Au sein des groupes, ce ne sont cependant pas les seules relations qui existent. Nous pensons que ces modèles éducatifs sont transférables aux relations encadrants-parents, parents-encadrants et aux représentations qui y sont liées.

3.3.3 Quel est le problème ?

Le problème semble avant tout se situer à un niveau **éthique**. Les parents demandent que leur enfant puisse manger végétarien. En tant que principaux éducateurs, ils tiennent à ce que leur choix soit respecté. L'encadrant peut se sentir pris entre deux feux : il ne veut pas se substituer aux parents et aller à l'encontre de leurs décisions, mais il comprend que l'enfant ait envie de manger comme les autres. Quelle place doit-il donner aux parents ? Jusqu'où doit-il laisser ces derniers influencer l'organisation des repas en collectivité ? Doit-il considérer que les parents sont les seuls éducateurs en matière d'alimentation ? Comment arriver à un accord pour satisfaire tout le monde (l'enfant, les parents, les intervenants) ? L'enjeu se situe aussi au niveau de **l'équilibre alimentaire, du vivre ensemble (ambiance) et du budget**. Les parents peuvent considérer que la viande est mauvaise pour la santé de leur enfant. Quant à l'animateur, il peut penser que manger différemment du groupe stigmatise le jeune et ne favorise pas le vivre ensemble. Le coordinateur, lui, peut trouver que multiplier le type de menus est difficile en termes d'organisation et que les parents sont parfois trop interventionnistes. Il peut aussi penser que c'est du gaspillage, surtout si on permet au jeune de manger un autre plat que celui initialement prévu.

Il faut noter que la problématique sera plus délicate à traiter si l'interdit des parents vient d'un problème de santé de l'enfant. Dans ce cas précis, le code civil belge établit un principe général de responsabilité (art. 1384 du Code Civil) par rapport à tout dommage que l'on cause à autrui (personne majeure ou mineure) par son fait, par sa négligence ou même par son imprudence. De plus, dans le contexte des collectivités, toute personne à qui l'on confie la garde d'enfants a un devoir de surveillance. Elle est considérée comme " civilement responsable " de ces enfants. Dans ce cas précis, les accueillants ont donc la responsabilité de mettre en place des dispositions assurant la sécurité des enfants. Il faut aussi savoir que si l'interdiction est mentionnée sur la fiche santé de l'enfant, on ne peut pas la transgresser sans autorisation écrite des parents.

3.3.4 Info-Repères

Une partie des alimentations particulières a déjà été décrite à la page 17.

On peut y ajouter d'autres types d'alimentation :

- **l'orthorexie**[4] **alimentaire** : des parents craignent pour la santé de leur enfant et développent une peur, fondée ou fantasmée, par rapport à certains aliments qu'ils rejettent complètement, comme le sucre, les aliments non issus d'une filière bio… ;
- **les régimes restrictifs** et les normes de la minceur (des parents refusent que leur enfant mange autre chose qu'un fruit comme dessert, de peur qu'il ne grossisse) ;
- les évictions alimentaires liées aux **allergies ou aux intolérances alimentaires** : il est intéressant de distinguer allergies et intolérances alimentaires, car les répercussions de l'allergie sur la santé physique de l'enfant peuvent être conséquentes. Il faudra donc se montrer particulièrement vigilant aux repas des jeunes souffrant d'allergies : veiller à ce qu'ils reçoivent un menu adapté, qu'ils n'échangent pas leur plat avec celui d'un autre jeune...

4 Orthorexie : trouble du comportement alimentaire qui consiste en une obsession de l'alimentation saine.

Le tableau ci-dessous présente les principales différences entre les intolérances et les allergies. La confusion entre ces deux termes est encore fréquente.

	Intolérance	**Allergie**
Origines	Incapacité du corps à digérer certains aliments.	Implique le système immunitaire qui identifie, à tort, une protéine alimentaire comme un agent nocif. Le corps produit alors des anticorps contre cette protéine, responsables des réactions allergiques.
Symptômes	**De type gastro-intestinaux** le plus souvent : vomissements, diarrhée, crampes abdominales…	**Respiratoires :** asthme, toux, éternuements… **Cutanés :** gonflements, urticaire, éruptions cutanées… **Gastro-intestinaux :** vomissements, diarrhée, crampes abdominales… **Systémiques :** choc anaphylactique[5].
Aliments les plus couramment impliqués	Produits laitiers, gluten, caféine, tyramine (présente dans les fromages vieillis), glutamate de sodium (exhausteur de gout).	Tous les aliments peuvent être source de problème chez les personnes allergiques. Principaux responsables : les arachides, les œufs, la protéine de lait de vache, les crustacés.
Particularités	Il est parfois difficile de la distinguer de l'allergie, car les symptômes peuvent être identiques. Seule une prise de sang révélant l'absence d'anticorps peut confirmer qu'il s'agit vraiment d'une intolérance.	Se distingue de l'intolérance par la présence d'anticorps révélée par la prise de sang. Une personne sur trois environ s'estime allergique, mais seuls 2 % de la population le sont réellement. Le pourcentage est plus élevé chez les enfants (de 3 à 7 %), bien que ces allergies disparaissent souvent aux alentours de l'entrée à l'école maternelle.

5 Le choc anaphylactique est une réaction allergique extrême, entraînant de graves conséquences et pouvant engager le pronostic vital.

Comment faire coïncider les logiques familiales de chacun et les logiques collectives ? Comment instaurer un dialogue, un partenariat entre les différents intervenants (parents, enfants, animateurs, coordinateurs…) ? Comment assurer au jeune allergique sa place au sein de la collectivité et ce, en toute sécurité ? Comment gérer le regard des autres jeunes ?

Pour donner une réponse adéquate et cohérente à ces questions, une réunion de préparation devrait être organisée avec l'équipe encadrant les repas. Cette réunion aurait comme objectif de consulter les fiches santé des enfants pour :

- connaitre ceux qui présentent une alimentation particulière ;
- réfléchir aux questions que pourrait présenter ce type d'alimentation en collectivité et y apporter une réponse adéquate ;
- se donner la possibilité de contacter les parents si des interrogations subsistent ;
- en cas de réelles difficultés de dialogue entre les différents intervenants, on peut utiliser l'outil des ajustements concertés (page 57 de l'annexe « Des pistes pour réagir face à une culture différente de la mienne ») .

En résumé…

Les repères pour les alimentations particulières (la suite) :

Outre ceux déjà évoqués à la situation précédente, il existe différents types d'alimentations particulières pouvant poser question dans l'organisation des repas collectifs. Il s'agit des alimentations :

- liées à un régime alimentaire demandé par des parents pour des raisons personnelles : orthorexie, régimes restrictifs… ;
- imposées pour raisons médicales : les intolérances et les allergies alimentaires ;

De plus, les encadrants ne doivent pas perdre de vue que :

- toute personne à qui on confie la garde d'un enfant en est civilement responsable. Dans le cas des allergies, il doit absolument tout mettre en œuvre pour assurer la sécurité physique de l'enfant ;
- si une instruction est mentionnée sur la fiche santé, elle doit à tout prix être respectée. Le cas contraire nécessite une autorisation écrite des parents;
- dans tous les cas, il faudra réfléchir aux ajustements possibles de la collectivité à l'individualité.

3.3.5 L'avis d'un référent

Quentin Verniers, coordinateur du Réseau des Initiatives Enfants-Parents-Professionnels (RIEPP).

Quel que soit le lieu que fréquente l'enfant, ses parents en restent les premiers éducateurs. Ils connaissent ses habitudes mieux que quiconque. Ils posent des choix qui concernent sa vie à la maison, mais aussi les autres lieux qu'il fréquente. Cet enfant reste l'enfant de ses parents, qu'il soit sous leur regard ou non. La parole des parents et leurs souhaits pour l'enfant sont donc primordiaux, surtout concernant un sujet aussi sensible que l'alimentation.

Pour autant, les animateurs ne sont pas des exécutants aux ordres des parents. Ils ont à faire avec les contraintes, les objectifs de la collectivité, avec leurs propres convictions, leur projet, leurs idées, et avec ce que l'enfant exprime et vit hors du milieu familial.

Quand les habitudes familiales et celles du milieu collectif diffèrent, cela génère des tensions, des incompréhensions, des difficultés à reconnaître l'autre comme compétent. Lorsqu'elles surgissent, ces situations mettent les animateurs et les parents en difficulté. Chacun peut avoir le sentiment de ne pas être respecté dans ses valeurs, dans ses choix, dans ses compétences... Même si, de part et d'autre, le bien-être de l'enfant est le plus souvent recherché. S'ensuit alors la difficulté à communiquer et à décider de l'attitude à adopter : faut-il poser des actes en contradiction avec ses valeurs propres ? Ou agir en opposition avec ce qui est défendu par l'autre?

Face à ces difficultés, parents comme accueillants développent toute une palette de mécanismes de défense :

- arguments d'autorité : « Je paie, vous devez faire comme je veux. », « C'est écrit dans le projet pédagogique, vous l'avez accepté. »... ;
- dissimulation : « Je t'en donne mais tu ne dis rien à tes parents, OK ? » ;
- contournement : « Je viendrai te chercher pour manger. » ;
- dénigrement : « Ils ne pensent pas à son bien. », « Ils n'y connaissent rien »... ;

Pour dépasser ces obstacles, Margalit Cohen-Emerique[6] propose une démarche en trois temps.
D'abord, un regard de décentration : qu'est-ce qui me pose problème ? Quelles valeurs, quels principes cela heurte-t-il chez moi ? Ensuite, un effort de pénétration du système de référence de l'autre : pourquoi agit-il ainsi ? Quelle est son intention positive ? Enfin, une tentative de négociation : à partir de nos visions différentes de ce qui est prioritaire pour l'enfant, mais aussi de notre souci commun du bien-être de celui-ci, comment pouvons-nous trouver un arrangement?

Il ne s'agit pas de s'accorder sur qui a raison et qui a tort. Cela mènerait à une impasse. Il s'agit plutôt de trouver un terrain d'entente sur comment faire concrètement avec les différences relevées. Par exemple : s'entendre sur le fait que l'enfant ne reçoive pas de viande mais que sa demande soit relayée à ses parents en fin de journée. Ainsi, sont respectés à la fois son expression et le souhait parental.

6 *Pour une approche interculturelle en travail social. Théories et pratiques*, Presses de l'EHESP, Rennes, 2011

3.4 Et jusqu'où peut aller le plaisir ?

Le soir, après une journée d'animation bien remplie, les animateurs d'un centre de vacances organisent un 5e repas pour pouvoir se retrouver, discuter de la journée, être ensemble et aussi planifier la suite du séjour. C'est un moment plus détendu qui permet aussi à l'équipe de se retrouver. Les animateurs consomment de l'alcool et dépassent 2 verres/personne. Après ce temps de réunion et les points essentiels vus pour la journée du lendemain, certains continuent de boire et veulent faire la fête. Ils donnent l'impression de ne plus être en état de gérer les jeunes en cas de problème.

3.4.1 Sous le coup de l'émotion

Le coordinateur pourrait ne pas vouloir casser l'ambiance en interdisant les consommations d'alcool, par crainte que son équipe ne le prenne mal car c'est un moment qui peut aussi souder. En même temps, il pourrait sentir le poids des responsabilités et ne pas savoir comment mettre des limites. Peut-être se demanderait-il s'il a le droit d'intervenir après la réunion ? Les animateurs sont-ils encore considérés en « travail » ou s'agit-il de leur temps libre ?

3.4.2 Modèles éducatifs, d'autres postures

Timothy, coordinateur, à dominante ROSE

Je comprends parfaitement le besoin de souffler et de se détendre. C'est d'ailleurs pour cela que ce 5e repas a été mis en place. Ce n'est cependant pas un espace Bar Open ! Je leur fais part de mes craintes et demande qu'on balise ensemble la consommation d'alcool.

Miranda, responsable de projet, à dominante VERTE

Manifestement, certains ont dépassé les limites fixées au départ.
Je les interpelle et leur signale qu'ils peuvent rester avec le groupe mais plus consommer. Tant pis s'ils préfèrent quitter ce temps convivial...

Romane, responsable de projet, à dominante JAUNE

D'accord avec Miranda ! Je demande à ceux qui ont dépassé les bornes de quitter la soirée. Je les convoquerai un à un demain, dans mon bureau, pour envisager des suites éventuelles la tête et le corps reposés.

Les dangers de l'alcool, en termes de santé publique, ne sont plus à démontrer. Pourtant, ce produit, ancré culturellement, reste associé à la fête et demande donc qu'on y accorde une réflexion toute particulière. A quel modèle éducatif cela renvoie-t-il ?
Le groupe porteur Jeunes, alcool et société vise une consommation responsable et moins risquée de l'alcool. Sur leur site www.jeunesetalcool.be, on peut y trouver des outils, des questions fréquentes ainsi que des extraits de la législation belge concernant les jeunes et l'alcool.

3.4.3 Quel est le problème ?

Pour les animateurs, il y a un lien très clair entre le vivre ensemble, la convivialité et l'alcool. Ils identifient un problème au niveau de **l'ambiance**.
Pour le coordinateur, le problème se situe au niveau de **l'éthique** : par rapport à leur responsabilité de gérer les jeunes, au danger et au non-respect de la loi. Le coordinateur considère aussi que les animateurs sont 24h/24 en « travail ».

3.4.4 Info-Repères

1. Le repère de la loi belge

On entend par alcool tous les produits qui en contiennent et, parmi ceux-ci, on peut distinguer deux grandes catégories :

- les produits fermentés tels que le cidre, les vins, les mousseux et la bière ;
- les spiritueux pour les alcools qui ont subi une distillation à la suite de la fermentation, ce qui augmente leur teneur en alcool : whisky, vodka, tequila, liqueur…

2. Le repère au sein des institutions : les règles de vie

Les règles de vie sont des repères propres à chaque institution, qui peuvent aussi varier en fonction du public, du lieu et de circonstances particulières. En collectivité, les animateurs comme les jeunes ont besoin d'avoir des limites pour vivre ensemble. Connaître ce qui est autorisé ou non dans la collectivité est primordial pour savoir comment s'y comporter. Lorsque ces règles ne sont pas définies (ou parfois mal communiquées), chacun fera par rapport à ce qui lui semble être « juste » au regard de ses représentations. Pour pouvoir travailler les règles de vie entre les encadrants et/ou avec les jeunes, Prospective Jeunesse propose un outil : l'Echiquier (voir annexe) qui permet de parler des consommations (comme l'alcool) dans une dimension de bien-être.

Extrait des règles de vie à destination des animateurs chez Latitude Jeunes :
« En présence des vacanciers, je consomme uniquement des boissons sans alcool et je privilégie l'eau. Chacun se doit d'être « Bob » et reste apte à gérer toute situation de centre de vacances (accident, incendie…). Après le coucher des vacanciers, une consommation responsable de l'alcool est autorisée. Boire de l'alcool pendant la réunion de fin de journée peut en modifier sa dynamique. Cette liberté de consommer est laissée à l'appréciation du coordinateur. »

En résumé…

Les repères pour les boissons alcoolisées :

- la loi dit « pas d'alcool pour les moins de 16 ans. Entre 16 et 18 ans les alcools fermentés sont autorisés (bière, cidre, vin…). Après 18 ans les alcools distillés sont autorisés (whisky, vodka…). » ;
- en tant qu'animateur, je ne consomme pas d'alcool en présence des animés ;
- l'animateur est responsable et reste apte à gérer n'importe quelle situation en centre de vacances.

3.4.5 L'avis d'un référent

Guilhem de Crombrugghe, coordinateur chez Prospective Jeunesse

Une situation de consommation peut être comprise comme la rencontre entre un produit, une personne et un contexte. Selon le contexte, une consommation ne prendra pas le même sens : boire une bière ne signifie pas la même chose si on la boit en soirée avec les autres animateurs que si on la boit tout seul dans sa chambre, avant de commencer une journée d'animation.

En effet, dans le premier cas, il s'agit probablement d'un usage « doux » d'alcool, car il fait partie de ce moment passé avec d'autres. Si le moment n'a pas lieu, on peut supposer que cette consommation n'arrivera pas non plus. Dans le second cas, par contre, on est peut-être face à un usage plus « dur », car il aura sans doute des conséquences désocialisantes sur la manière dont la personne vivra sa journée.

Parallèlement, une consommation de 6 à 8 bières, par exemple, ne posera pas les mêmes questions si elle a lieu en soirée avec des amis que si elle a lieu dans le cadre d'un séjour, car elle aura des implications différentes en fonction du contexte. En effet, les consommations des animateurs pendant les séjours de vacances renvoient à un certain nombre de questions. Il y a bien sûr le rôle pédagogique de l'animateur et le fait que son comportement soit pris en exemple par les plus jeunes. Mais la consommation peut aussi avoir des conséquences en termes de dynamique collective : comment être présent pour animer les jeunes si l'on a un peu trop bu la veille ?

Enfin, le contexte légal renvoie également à une certaine responsabilité des animateurs puisque, par exemple, au-delà de 0,5 grammes d'alcool par litre de sang, ce qui correspond en moyenne chez l'adulte à 2 verres, il est interdit de conduire. Dès lors, comment faire pour ne pas prendre le risque qu'il n'y ait plus aucun animateur autorisé à prendre le volant s'il faut amener d'urgence quelqu'un à l'hôpital ?

Les consommations, ainsi que les contextes dans lesquels elles s'inscrivent, renvoient donc d'une part au cadre légal, et d'autre part aux règles collectives que l'association et les groupes d'animateurs négocient ensemble et choisissent de respecter. Quels sont les garde-fous à mettre en place pour éviter qu'une consommation ait des conséquences problématiques sur la collectivité ? Il est bien sûr légitime de se détendre après une journée, les animateurs ont-ils dès lors accès à d'autres ressources pour répondre au besoin de plaisir et de détente ?

3.5 Argument santé ou discrimination ?

Emy, une jeune de 11 ans qui semble être en surpoids, réclame une deuxième assiette. Elle dit à l'animateur avoir très faim. L'animateur est mal à l'aise et il sent le regard des autres animateurs ainsi que des vacanciers sur lui. Il ne sait pas s'il peut resservir ou non la jeune fille. Est-ce à lui de décider des quantités autorisées pour les jeunes ?

3.5.1 Sous le coup de l'émotion

Les encadrants pourraient avoir l'impression « d'aggraver » le cas d'Emy en la resservant. D'une part, pour sa santé physique : si elle est en surpoids, elle devrait ne manger qu'une seule assiette. D'autre part, pour sa réputation dans le groupe : les autres vacanciers pourraient voir d'un mauvais œil qu'elle se resserve, les encadrants ne voudraient pas qu'elle soit mise à l'écart ou que cette situation soit un prétexte de plus pour se moquer d'elle. Le coordinateur ne les a pas informés d'un problème de santé qui aurait été mentionné dans la fiche médicale.

3.5.2 Modèles éducatifs, d'autres postures

Manon, accueillante, à dominante JAUNE

Je trouve que ce n'est pas lui rendre service que de la resservir : elle doit apprendre à ne pas dépendre de ses envies. Je le lui dis !

Aurélien, accueillant, à dominante ROUGE

Après tout, c'est sa vie... Les autres jeunes qui mangent avec elle risquent de la charrier un peu et elle se posera des questions... ou pas. Si elle pense que c'est important pour elle, elle changera ses habitudes alimentaires.

Nazhia, animatrice, à dominante ORANGE

Manger équilibré c'est important pour sa santé. Elle ne s'en rend pas encore compte mais son surpoids va aussi lui poser des problèmes d'intégration dans le groupe et d'estime de soi. Je lui sers une 2e assiette avec des mini portions, c'est bien assez.

3.5.3 Quel est le problème ?

L'équilibre alimentaire semble, à première vue, être au centre de la problématique. Mais, en y réfléchissant un peu plus, on comprend que ce qui pose problème ici se situe au niveau de **l'éthique** : il s'agit sans doute de discrimination envers une personne en surpoids, qui ne correspond pas à une image habituellement véhiculée par la société. La réaction serait-elle la même si le jeune ne présentait pas un problème de poids ? D'ailleurs, a-t-elle réellement un problème de poids ? À partir de quand est-on considéré médicalement comme trop gros ?

3.5.4 Info-Repères

L'équilibre alimentaire d'une personne ne se mesure pas sur la prise d'un seul repas et dépend de plusieurs facteurs :

- de son âge (un jeune de quatre ans n'a pas besoin des mêmes apports alimentaires qu'un adolescent en pleine croissance, par exemple) ;
- de son activité physique : plus elle se dépense, plus elle aura besoin d'un apport alimentaire important ;
- de son métabolisme : nous ne sommes pas tous pareils en termes de besoins nutritionnels. Certains doivent manger plus que d'autres et on n'a pas toujours le même appétit selon le moment de la journée, les circonstances (fatigue, stress, l'aliment proposé…). Deux jeunes du même âge avec la même activité ne mangeront pas nécessairement la même quantité, et les mêmes jeunes n'auront pas toujours le même appétit.

Les annexes « Des repères pour l'alimentation » et « Des repères sur les quantités » listent les catégories d'aliments (féculents, fruits et légumes…) nécessaires pour les jeunes ainsi que sur leurs quantités.

3.5.5 L'avis d'une référente

Delphine Matos da Silva, chargée de projets à Question Santé asbl

Posons-nous tout d'abord la question : si cette jeune fille avait été mince, l'animateur aurait-il eu la même réaction ? Nous avons (tous) tendance à jeter sur les personnes en surpoids des regards chargés de stéréotypes. Des stéréotypes discriminants et souvent socialement admis : les « gros » sont paresseux, sans volonté, pas beaux… A l'inverse, la minceur, devenue aujourd'hui « la norme » dans nos sociétés occidentales est, quant à elle, associée à une série de qualités comme le courage, la volonté, la maîtrise de soi, la performance, etc.

Toutes ces représentations contribuent dès lors à la discrimination et à l'exclusion de ceux qui ne rentrent pas dans les critères de minceur. Ces jugements et cette stigmatisation sociale ont pour effet d'enfermer les personnes rondes dans un cercle vicieux entrainant des conséquences néfastes sur leur santé et bien-être. De nombreuses études ont d'ailleurs montré un lien entre le stress lié à une discrimination (quelle qu'elle soit, d'ailleurs !) et divers troubles de santé, dont une prise de poids[7]. La stigmatisation liée à un excès pondéral peut donc ainsi contribuer à une prise de poids supplémentaire ! Par exemple, manger quand on n'a pas le moral, quand on se sent seul, quand on s'ennuie… peut être propice à développer des phénomènes de compensation comme l'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie. Il arrive aussi que certaines personnes n'osent pas faire de sport par peur du regard des autres, mêmes si elles ont envie de pratiquer certaines activités[8]. D'autres évitent même toute relation sociale.

Dans la situation qui nous concerne ici, il n'est pas du ressort de l'animateur de décider des quantités de nourriture à servir ou de juger si la jeune fille a droit ou pas à une deuxième assiette. L'animateur devrait la resservir, tout simplement. Et quand bien même la jeune fille présenterait un problème de santé lié à son surpoids, c'est le rôle du médecin et/ou d'une personne spécialisée de la prendre en charge et de l'accompagner. Par ailleurs, ce n'est ni le lieu (elle est en séjour à la mer, au moment du repas) ni le moment (en public, en présence des animateurs et autres vacanciers) de refuser de resservir une assiette sous prétexte qu'elle est en surpoids. Comme expliqué plus haut, cela reviendrait à stigmatiser la question du poids et à renforcer la discrimination vis-à-vis de la personne.

7 D. Johnston and G. Lordan. Discrimination makes me Sick ! Establishing a relationship between discrimination and health. School of Economics, University of Queensland, Australia

8 D. Janssens, « Stigmatisation sociale et individuelle de l'obésité », Service d'Endocrinologie - Hôpital Erasme - Cliniques universitaires de Bruxelles, Power Point réalisé dans le cadre de la séance « Pratiques et regards de société face à l'obésité » organisée par les Femmes Prévoyantes Socialistes le 20/05/2011

3.6 Du sucre pour calmer les jeunes ?

En plaine, le groupe de jeunes âgés de 7 à 10 ans est particulièrement énervé aujourd'hui. Pour ramener le calme, les encadrants promettent des bonbons à ceux qui participeront calmement à l'activité proposée. Le lendemain matin, des parents manifestent leur mécontentement : ils trouvent que ce n'est pas sain de donner des sucreries comme récompense !

3.6.1 Sous le coup de l'émotion

Les encadrants peuvent être fatigués d'entendre les cris des jeunes et vouloir que cela cesse. Après s'être énervés plusieurs fois, ils pourraient tenter de changer de tactique pour les calmer avec une friandise. Ils se souviennent peut-être que ce type de récompense fonctionnait quand ils avaient le même âge. Le message qu'ils envoient aux jeunes peut leur paraitre moins important que le fait de pouvoir continuer leur animation sans devoir continuellement gendarmer.

3.6.2 Modèles éducatifs, d'autres postures

Emeline, animatrice, à dominante BLEUE
Les bonbons c'est bon ! Les jeunes ne vont pas devenir dépendants parce qu'ils en reçoivent de temps en temps chez nous. Ils sont bien capables de faire la différence avec les pratiques vécues à la maison.

Noé, animateur, à dominante VERTE
C'est vrai ce que disent les parents. Nous ferons attention à ce que cela ne soit pas systématique.

Yseult, accueillante, à dominante ROSE
J'en discute avec les parents et/ou les jeunes : quand mange-t-on des bonbons ? En quoi une récompense en bonbons motive-t-elle les jeunes ? On pourrait ensemble trouver d'autres manières de faire...

Prendre du recul sur nos réactions en réfléchissant aux différents modèles éducatifs amène à conscientiser nos manières de réagir sur le terrain. Associer et confronter nos valeurs, nos croyances, comme individu ou comme encadrant, celles de la société et de la structure dans laquelle on travaille permettent de construire des pratiques communes cohérentes.

3.6.3 Quel est le problème ?

Le problème se situe à plusieurs niveaux : celui de **l'équilibre alimentaire**, de **l'éthique** et de **l'ambiance**. En ce qui concerne **l'équilibre alimentaire**, le lien est évident. Les méfaits du sucre sur la santé sont connus. Certains parents veillent à ne pas proposer trop de sucre à leur enfant pour ne pas l'y habituer et nuire à sa santé. Ils peuvent dès lors être inquiets qu'on lui donne un message opposé au leur, ce qui leur pose un problème **éthique**. Comment l'enfant peut-il s'y retrouver face à ce paradoxe : le sucre c'est mauvais, mais c'est aussi une récompense ? Les parents peuvent se sentir déforcés dans leur rôle d'éducateurs. Les encadrants, quant à eux, ont plutôt agi au niveau de **l'ambiance**. En proposant des sucreries aux jeunes, ils voulaient simplement ramener du calme dans le groupe pour continuer leur animation et partager des moments agréables, plutôt que subir de la tension et de l'énervement.

3.6.4 Info-Repères

Depuis quelques années, des études toujours plus nombreuses démontrent les méfaits du sucre sur la santé. Quels en seraient réellement les dangers ? Quelle place lui donner dans l'éducation d'un jeune ? Doit-on le supprimer complètement ?

Les dangers du sucre

- la surconsommation de sucre peut entrainer des carences nutritionnelles : le jeune qui se gave de bonbons va manger moins de produits nutritionnellement intéressants (comme le fer, le calcium, les vitamines) ;
- une déminéralisation de l'émail des dents favorisant l'apparition des caries ;
- augmentation possible du risque d'hyperactivité chez les jeunes qui y sont prédisposés. Cependant, aucune étude scientifiquement rigoureuse n'a pu, à ce jour, établir un lien entre les effets du sucre et l'hyperactivité.

De façon plus générale, ce qui est reproché au sucre

- plusieurs études démontrent que le sucre est une drogue plus addictive que la cocaïne et l'alcool[9] et que sa consommation augmente l'envie d'en manger. Ces études montrent qu'il serait ajouté de façon systématique dans les aliments industriels (comme les plats préparés), notamment, pour nous en faire consommer davantage, sans aucune prise en compte des répercussions sur notre santé ;
- sa surconsommation peut augmenter les risques d'obésité chez certains individus prédisposés, et entrainer ainsi l'apparition de l'hypertension, du diabète et de maladies cardio-vasculaires[10] ;
- d'après certains spécialistes, le sucre serait un « engrais » pour le cancer[11] : les cellules cancéreuses s'en nourriraient pour croitre. Il provoquerait aussi des inflammations dans le corps dont les cellules cancéreuses ont besoin pour grandir et se répandre dans les tissus avoisinants. Cette découverte est d'autant plus alarmante que, en Occident, on constate une augmentation constante de la consommation annuelle de sucre raffiné (on l'estime à 35 kg par an alors que notre métabolisme ne serait constitué que pour en gérer 2 kg). Outre les sucres raffinés, les aliments contenant des farines blanches sont aussi mis en cause : baguettes, viennoiseries…

9 D'après une étude menée en 2013 par des étudiants en neurosciences du Connecticut College aux USA et par une autre étude menée par l'équipe du Dr Serge Ahmed à Bordeaux, en 2007.

10 En 2003, Jim Mann (université d'Otago, Nouvelle-Zélande) affirmait, dans le Bulletin de l'OMS, qu'il *« existe énormément de preuves que le saccharose et les sucres ajoutés aux aliments contribuent à l'épidémie mondiale d'obésité ».*

11 Lors de la conférence « Anti-cancer » donnée le 6 mai 2008 à Genève, le Dr David Servan-Schreiber a longuement insisté sur le fait que « tout laisse à penser que le boom du sucre contribue à l'épidémie mondiale de cancer ».

Alors, faut-il interdire la consommation de sucre aux jeunes ? La décision de supprimer ou non le sucre de l'alimentation d'un jeune revient aux parents. Le rôle de l'encadrant devrait se borner à ne pas exposer le jeune à sa surconsommation (en évitant, par exemple, de le proposer systématiquement comme récompense). Par contre, son interdiction absolue pourrait avoir l'effet inverse de celui escompté : provoquer un attrait irrésistible pour les sucreries. Il est donc préférable d'aider le jeune à en consommer occasionnellement, en dosant sa consommation et en lui proposant de « bons sucres » (sucre non raffiné ou provenant des fruits, des aliments constitués de farines complètes…). D'autant qu'une consommation occasionnelle ne nuit pas à la santé et est communément considérée comme synonyme de plaisir.

En résumé...

Les repères pour la consommation du sucre :

- le sucre peut être nocif pour la santé, mais ce n'est pas le rôle de l'encadrant de décider s'il faut ou non le supprimer de l'alimentation du jeune ;

- il ne faut ni l'interdire ni en faire un objet de récompense, mais aider le jeune dans la gestion de sa consommation : ne pas l'exposer à une surconsommation et lui proposer (autant que possible) de « bons sucres » (sucres non raffinés, provenant des fruits, farines complètes).

3.6.5 L'avis d'une référente

Aline Gaschen, nutritionniste, animatrice et responsable de projets chez Latitude Jeunes Brabant Wallon.

A l'heure actuelle, l'excès de sucre dans l'alimentation est pointé du doigt comme responsable de diverses maladies de civilisation (obésité, maladies cardiovasculaires, diabète, cancers...). L'intention des animateurs est positive, ils souhaitent ramener le calme tout en faisant plaisir aux enfants. Mais quel est l'intérêt éducatif à faire du chantage avec des bonbons ? Il est difficile de l'argumenter.

En effet, nous pouvons faire plaisir aux enfants et ramener le calme au sein du groupe avec d'autres astuces. Ce serait un peu mettre dans la tête des enfants « si on se calme on peut manger quelque chose non autorisé le reste du temps ». Mais rappelons que ce quelque chose est bourré de sucres, de gélifiants, d'arômes, de colorants et qu'en consommer en quantité excessive ne respecte pas la santé.

Généralement, c'est l'adulte qui décide quand l'enfant peut consommer ou non des bonbons. C'est normal, cela fait partie d'un apprentissage où les enfants doivent être accompagnés dans la gestion de cette consommation. Par ailleurs, il est important d'apprendre aux enfants à se faire plaisir avec d'autres aliments plus naturels comme des fruits, des fruits secs, du chocolat noir… ; ainsi que de ne pas manger entre les repas, le grignotage étant aussi source de surpoids et autres maladies.

En pratique : puiser dans son imagination en équipe d'animation pour trouver des chants, des interpellations, des jeux pour ramener le calme dans le groupe. Pourquoi ne pas solliciter les jeunes pour les idées lors des conseils d'enfants par exemple ?

Les bonbons font partie des « aliments plaisir » et ne sont pas nécessaires à notre alimentation. Il est donc recommandé d'en consommer occasionnellement et idéalement dans le cadre des repas. Ainsi, ils peuvent constituer un dessert exceptionnel pour un anniversaire ou un gouter à l'issue d'un grand jeu par exemple.

Enfin, rappelons que le plaisir fait partie intégrante d'une alimentation équilibrée et qu'il ne faut pas non plus tomber dans le travers qui serait de diaboliser les bonbons et autres sucreries. Apprenons juste à les savourer en petites quantités à des moments festifs choisis !

3.7 Pas de dessert avant d'avoir fini son repas !

Nolan, un jeune de sept ans, refuse de terminer ses tartines. Il n'en a mangé que la moitié. Après avoir insisté, les animateurs se disent qu'il ne doit plus avoir faim et acceptent qu'il arrête de manger. Cinq minutes après, il déballe un gros morceau de gâteau au chocolat qu'il s'apprête à avaler. Les animateurs refusent qu'il mange son dessert puisqu'il n'a pas fini ses tartines. Nolan pleure, il ne comprend pas.

3.7.1 Sous le coup de l'émotion

L'encadrant pourrait être inquiet pour l'équilibre alimentaire du jeune, il refuse de céder à sa demande, car on lui a appris que le sucre n'est pas bon pour la santé. Il pourrait se dire que s'il avait encore faim, il aurait plutôt dû manger ses tartines et que c'est un caprice auquel il ne doit pas céder. L'encadrant pourrait en faire une question de principe.

3.7.2 Modèles éducatifs, d'autres postures

Wassim, accueillant, à dominante BLEUE
Je vais m'asseoir à côté de lui et lui demander d'en avoir un morceau. Ce sera l'occasion, s'il le souhaite, de me dire pourquoi il ne mange plus ses tartines...

Lilou, animatrice, à dominante JAUNE
S'il n'a plus faim pour ses tartines, il n'a plus faim non plus pour son gâteau. Je lui prends son gâteau, il viendra le chercher quand sa boite sera vide.

Adriana, accueillante à dominante BLANCHE
Je ne suis pas d'accord. Je lui demande de faire un effort : il mange encore une tartine et il pourra manger son gâteau.

Après avoir proposé une réaction possible pour chacune des couleurs, l'équipe pourrait échanger sur un classement des modèles éducatifs : de la position la moins interventionniste à la plus interventionniste. Aborder ainsi la fonction de l'encadrant et sa posture professionnelle : Doit-on toujours réagir à une situation ? Quand intervenir ? Qui doit le faire lors de la présence de plusieurs adultes (animateurs et/ou parents) ? Le contexte, comme celui de l'alimentation et plus précisément ici de l'équilibre alimentaire, modifie-t-il les choses ?

3.7.3 Quel est le problème ?

De prime abord, le problème semble se situer au niveau de **l'équilibre alimentaire** : on a appris aux encadrants l'importance de proposer un repas équilibré composé, pour le plat principal, de légumes, de protéines et de féculents, suivi éventuellement d'un dessert (idéalement, un laitage ou un fruit). La part de gâteau contenant principalement des sucres rapides et des graisses ne rentre pas dans les critères du plat équilibré, encore moins quand il s'agit du seul aliment composant le repas. En y regardant de plus près, on peut se dire que la situation pose aussi problème au niveau de **l'ambiance**, du vivre ensemble : les encadrants peuvent craindre qu'en cédant à la demande de ce jeune, les autres l'imitent. Le jeune, lui, a peut-être envie de vivre ce moment en mangeant un aliment qui lui fait plaisir, comme un morceau de gâteau.

3.7.4 Info-Repères

La notion d'équilibre alimentaire est largement répandue dans notre société. En principe, en donnant dès l'enfance une meilleure connaissance des propriétés, du gout et de la diversité des aliments, on jette les bases d'une alimentation saine. Si aucun aliment, ni aucune famille d'aliments, ne peuvent à eux seuls couvrir nos besoins, leur combinaison assure la variété de nos repas et leur équilibre (voir en annexes « Repères pour l'alimentation » et « Repères sur les quantités »). Toutefois, manger ne se résume pas uniquement à la qualité et à la combinaison des aliments ingérés. Pour qu'un repas soit considéré comme équilibré, il faut aussi tenir compte d'autres facteurs comme les notions de plaisir et de convivialité. Ainsi, le dessert est un moment non négligeable dans un repas, car c'est un instant de plaisir et de convivialité important pour l'équilibre global du jeune.

3.7.5 L'avis d'une référente

Nathalie Claes, diététicienne spécialisée en pédiatrie- Cellule de Nutrition et Diététique de l'Office de la Naissance et de l'Enfance.

Comment gérer l'inattendu ? Certaines situations courantes ne sont pas toujours suffisamment anticipées. Dans le cas présent, l'animateur s'est probablement senti « trompé » par Nolan lorsque ce dernier a sorti le gâteau au chocolat de son sac.

Face à cette situation, les animateurs soucieux de fournir un environnement sain et une bonne ambiance de repas peuvent se sentir bousculés par rapport à leurs propres valeurs. En effet, le respect de l'appétit de l'enfant est fondamental. Cependant, Nolan peut ne plus avoir faim pour ses tartines mais peut avoir envie de la petite « douceur » préparée par ses parents et qui lui fait de l'œil depuis le matin. Dans cette situation, les animateurs semblent impressionnés par la taille et la composition du dessert qui ne sont pas adaptées aux besoins de Nolan. Les desserts doivent être idéalement composés de fruits (frais, séchés, en compote…). Les « friandises » peuvent également être données de façon occasionnelle (Nic-nac, carré de chocolat…). Dans tous les cas, le dessert doit toujours être présenté en petite quantité.

Il est généralement admis que les renforcements négatifs tels que les punitions et les chantages autour de l'aliment écarté par l'enfant risquent de créer un rejet encore plus important de celui-ci : « Si tu ne manges pas tes épinards, tu n'auras pas ton dessert ! ». Au final, c'est par exemple l'épinard qui sera déprécié et le dessert valorisé, l'inverse du but recherché… L'enfant est capable de gérer ses quantités, l'adulte doit veiller à la qualité des repas. Le dessert fait partie intégrante du repas au même titre que le potage. Sensibiliser les parents aux recommandations qualitatives et quantitatives de repas apportés par les enfants permet de lever les inquiétudes des animateurs de voir certains aliments interférer sur l'équilibre alimentaire des enfants.

Quelles attitudes adopter face à ce type de situation ?

L'animateur doit faire part de son mécontentement à Nolan, il peut également négocier avec Nolan la part de gâteau à consommer en lui proposant de manger l'autre partie plus tard...
Les animateurs doivent expliquer l'incident aux parents de Nolan car ce dernier n'est pas responsable du repas mis à sa disposition. Les adultes peuvent ainsi se concerter pour répondre au mieux aux besoins de Nolan et lui garantir une alimentation plus saine.

3.8 Au secours ! Aujourd'hui, on prépare une salade de fruits !

Les encadrants veulent organiser un atelier cuisine avec un groupe de jeunes de huit ans. La coordinatrice se demande si l'AFSCA autorise l'organisation d'une telle activité. Et si c'est autorisé, quels sont les critères d'hygiène alimentaire à respecter ?

3.8.1 Sous le coup de l'émotion

Les encadrants peuvent craindre de se mettre en défaut par rapport à la loi et pourtant être convaincus de l'intérêt d'une telle activité. D'un côté, on les martèle avec la pyramide alimentaire, l'importance d'éduquer les jeunes en matière de nutrition et, d'un autre côté, avec les normes d'hygiène. Du coup, ils ne savent plus quelle décision prendre : maintenir cette activité ou pas ?

3.8.2 Modèles éducatifs, d'autres postures

Salomé, Responsable de projet, à dominante ROUGE

Nous agissons en « bon père de famille », comme des parents peuvent le faire à la maison. Pas besoin de se prendre la tête avec ce type de considération. Les encadrants savent bien qu'ils doivent être attentifs à l'hygiène.

Thierry, coordinateur, à dominante ROSE

Je fais part du projet d'atelier cuisine avec les animateurs. Je leur demande ce qu'ils aimeraient bien préparer et à quoi il faut faire attention. Une fois que nous sommes d'accord, ils cuisineront en toute autonomie.

Léane, responsable de projet, à dominante VERTE

Je mets en place toutes les conditions pour que l'atelier puisse se passer dans de bonnes conditions. Je rappelle aux encadrants les règles de base quand on cuisine : avoir un espace propre et rangé, se laver les mains, la chaîne du froid, la sécurité avec les objets coupants ou chauds...

L'outil des modèles éducatifs postule que nos représentations vont influencer notre réaction. La relation pédagogique travaillée initialement par la Plateforme Bientraitance est celle qui lie l'animateur au jeune. Les couleurs sont liées aux représentations qu'a l'animateur du jeune.
Au sein des groupes, ce ne sont cependant pas les seules relations qui existent. Nous pensons que ces modèles éducatifs sont transférables aux relations coordinateur-animateurs, responsable-accueillants, et aux représentations qui y sont liées.

3.8.3 Quel est le problème ?

Légalement, les collectivités sont soumises aux normes de L'AFSCA (Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaine Alimentaire) en matière d'**hygiène** alimentaire. Les règles et normes édictées peuvent sembler sévères, mais elles garantissent la santé des personnes fréquentant la collectivité. Les encadrants, lors de l'organisation d'un atelier cuisine, peuvent accorder peu d'importance à la sécurité alimentaire car, pour eux, c'est **l'ambiance** et le vivre ensemble qui priment. Il faut donc réfléchir à comment organiser au mieux ce type d'activité pour que les deux logiques soient conciliées.

3.8.4 Info-Repères

La préparation des repas en collectivité est soumise aux normes de l'AFSCA, mais pas l'organisation d'un atelier cuisine avec les jeunes, pour autant qu'ils mangent ce qu'ils cuisinent. Par contre, le coordinateur est responsable de l'hygiène pratiquée lors de l'atelier. **La responsabilité de la structure est engagée** vis-à-vis des convives de cet atelier, en cas d'intoxication alimentaire.
L'ONE et l'AFSCA décrivent trois principes à respecter si on veut organiser un atelier cuisine tout en garantissant la sécurité alimentaire des participants :

1. Le principe de la marche en avant

Il faut éviter qu'un aliment « sale » (emballé, cru, non lavé…) soit en contact avec un aliment propre (lavé, cuit, prêt à être consommé). Lors de l'organisation de l'atelier, il faudra donc répartir les tâches en deux zones bien distinctes :

- une zone « sale » réservée au déballage, épluchage, nettoyage… des aliments avant cuisson ;
- une zone «propre » pour la manipulation des aliments après cuisson ou des aliments prêts à être consommés.

On respectera cette séparation dans le frigo : dans le haut, stocker les aliments sensibles comme les repas préparés et ranger les aliments « sales » comme la viande crue, les légumes frais… dans le bas du frigo.

2. La conservation des aliments

Pour éviter les intoxications alimentaires, **la température de conservation** des aliments doit être strictement contrôlée.
Au magasin, il faut contrôler la date de conservation du produit et vérifier si les frigos sont à bonne température. Il faut également s'assurer que l'emballage n'est pas abimé, car dans ce cas, il ne protège plus l'aliment et la date de conservation n'est plus valable. Il est recommandé d'utiliser des sacs isothermes ou des glacières pour le transport.
Il faut ensuite placer les aliments le plus rapidement possible **au frigo** où ils seront conservés à des températures comprises entre **0° et 4°C**.
Les produits congelés doivent être conservés à une température maximale de **-18° C**. Ils ne peuvent être décongelés à température ambiante (il faut donc les cuire encore congelés, les décongeler très rapidement au micro-onde ou les faire dégeler dans le frigo). Une fois décongelés, ils ne **peuvent plus être recongelés**.
La durée de conservation de l'aliment est indiquée sur l'étiquetage des produits. Les dates sont valables tant qu'il n'est pas ouvert. Les produits achetés **sans date limite de consommation mentionnée** (comme la viande, le poisson) doivent être consommés dans les 24 heures.
Il faut éviter la consommation de viande crue (p. ex. : le filet américain) et d'œufs crus (p. ex. : la mousse au chocolat) et bien cuire la viande et le poisson.
Une fois le repas préparé, la température des aliments cuits doit être maintenue à **65°C** jusqu'à leur consommation. S'ils ne sont pas consommés dans les trente minutes, il convient de les couvrir et de les stocker dans le haut du frigo.
Ce qui est froid doit aussi le rester. Les **plats froids** doivent être conservés à une température de **7°C maximum**.

3. L'Hygiène générale

L'hygiène générale **des personnes qui participent** à l'atelier cuisine doit être surveillée, et toute personne malade doit être écartée de l'activité.
Pendant la préparation des repas, il faut porter des vêtements propres, ôter les bijoux des mains et attacher les cheveux longs. Les blessures aux mains et aux avant-bras doivent être recouvertes.
Chaque participant et encadrant doit **se laver soigneusement les mains** avant l'atelier pour éviter toute contamination en manipulant les aliments. Pour s'essuyer les mains il faut, idéalement, utiliser une serviette en papier plutôt qu'une serviette en tissu, source possible de contamination si elle n'est pas changée très régulièrement. Il est demandé de se nettoyer à nouveau les mains, dans les situations suivantes :

- après avoir été aux toilettes ou y avoir conduit un enfant ;
- après un contact avec des liquides corporels comme du sang, des sécrétions nasales… ;
- après avoir éternué, toussé, s'être mouché ou avoir mouché un enfant ;
- après avoir touché une surface ou du matériel souillé.

Il faut également veiller à la **propreté des surfaces de travail et du matériel** en contact avec les aliments. Pour la préparation de la viande, du poisson et des légumes, il faut prévoir des ustensiles (par exemple : les couteaux) et des supports différents (par exemple : les planches) ou les nettoyer entre chaque aliment.

En résumé…

Les repères pour organiser un atelier cuisine :

L'organisation d'un atelier cuisine **n'est pas soumise aux normes de l'AFSCA pour autant que les participants mangent ce qu'ils cuisinent**. La vente et la consommation extérieures de ces produits sont interdites. La **responsabilité** des organisateurs de l'atelier **est engagée** en cas d'intoxication alimentaire.
Principales règles à observer :

- contrôler la date de consommation ;
- maintenir les aliments à bonne température lors de leur transport et conservation
  Viande : max. 7°C
  Volaille, haché et poisson : 4°C
  Fruits et légumes préparés : 7°C
  Produits surgelés : -18°C
- ce qui est froid doit le rester (< 7°C) ainsi que ce qui est chaud (> 65°C) ;
- dégeler les produits congelés au frigo et ne pas recongeler un aliment surgelé ;
- éviter les préparations à base de viande, de poisson et d'œufs crus et privilégier la cuisson « bien cuit ».
- consommer la nourriture au plus vite après sa préparation ;
- les endroits où on prépare les repas doivent être propres ;
- se laver régulièrement les mains.

3.8.5 L'avis d'une référente

Vinciane Hubrecht, animatrice pédagogique chez Résonance Asbl

D'un point de vue légal, l'Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaine Alimentaire considère que cette activité appartient « à la sphère privée », un peu comme si on cuisinait entre amis.
Elle autorise donc tout à fait ce type d'activités qui, d'un point de vue pédagogique, est une démarche à encourager.

Toutefois, cuisiner en collectivité demande de respecter certaines règles de bon sens pour que cuisiner et manger ce que l'on a cuisiné soient et restent un plaisir.

Quelles sont ces règles de bonne conduite à respecter quand on cuisine en collectivité ?

L'asbl Résonance, qui travaille avec et pour des organisations de jeunesse qui organisent des camps de vacances, des séjours, des plaines et des activités extrascolaires, a mis au point avec la collaboration de L'AFSCA une affiche reprenant les 10 règles à suivre en matière d'hygiène alimentaire.[12]

En substance, quelles sont ces règles de bonnes pratiques à respecter ?

- utiliser de l'eau potable ;
- se laver les mains avant, pendant et après avoir cuisiné ;
- avoir une tenue vestimentaire irréprochable, les cheveux attachés et les mains libérées de tout bijou ;
- veiller à maintenir ses produits au frais ;
- respecter la date de conservation des aliments ;
- cuire les aliments crus ;
- maintenir propre l'espace de travail sur lequel on cuisine ;
- protéger ses boites de conserve dans un endroit sain ;
- manger sans tarder ce qui a été préparé ;
- trier ses déchets.

L'une de ces règles n'est pas plus ou moins importante que l'autre : c'est le respect de l'ensemble de ces règles qui assure une activité cuisine 100 % plaisir, sans risque de crampes au ventre !

12 L'affiche réalisée par l'ASBL RESONANCE, avec la collaboration avec l'AFSCA, s'appelle *"Un cuistot plus que parfait"*. Elle est issue d'un groupe de travail autour des normes d'hygiène composé de Jeunesse & Santé, Arc-en-Ciel, Les Guides Catholiques de Belgique, Les Scouts, le CBTJ et le Patro, coordonné par RESONANCE. L'affiche est disponible gratuitement via le site : www.resonanceasbl.be

3.9 Une boite à tartines pas très appétissante...

Camille, une jeune de 8 ans habituée à venir en plaine, ouvre sa boite à tartines et se met à bouder. Elle n'aime pas du tout ce qu'on lui a mis et l'animateur trouve que le pain est rassis. Trouvant honteux de donner ce type de tartines à un enfant, l'animateur décide de jeter le repas de Camille et de lui donner une partie du sien.

3.9.1 Sous le coup de l'émotion

Les encadrants pourraient être tristes pour Camille, ils se mettent à sa place et préfèrent lui donner leurs tartines. Ils peuvent trouver que les parents ne se soucient pas beaucoup de leur enfant, le plaindre et trouver ça honteux. En même temps, ils se disent peut-être qu'ils ne pourront pas donner leur propre pique-nique tous les jours ni à tout le monde. Était-ce la bonne solution ?

3.9.2 Modèles éducatifs, d'autres postures

Malkolm, accueillant, à dominante JAUNE
Si les parents ont estimé que le repas était encore bon, ce n'est pas à moi de les contredire. Il faut apprendre à manger de tout. Je lui demande d'en manger.

Adeline, accueillante, à dominante ROSE
Je vais discuter avec elle pour comprendre pourquoi elle est mécontente. J'estime en tout cas qu'elle ne peut pas rester le ventre vide et je lui demande ce qu'elle propose.

Samira, animatrice, à dominante BLEUE
Je l'aborde en disant que son menu n'a pas l'air terrible. Je lui fais un clin d'œil en lui proposant : « On va au resto ? ». Cela la fera rire... et si elle le souhaite, elle me parlera de son souci éventuel.

L'encadrant ne propose pas que le contenu de son animation. Ses comportements et ses choix sont aussi des éléments qui influenceront le jeune et le groupe. En appliquant les modèles éducatifs à la situation et en analysant leur impact sur les jeunes, on peut mettre en évidence ce que chacun d'eux peut apporter de positif.

3.9.3 Quel est le problème ?

Le problème se situe au niveau de la **qualité de l'aliment**. La jeune, comme l'animateur, remet en doute la fraicheur du pain et par ce biais la qualité du repas.

La situation met aussi en avant un problème d'**éthique** : l'encadrant a-t-il le droit de donner un autre repas au jeune ? Va-t-il en informer les parents ? Jusqu'où va son rôle d'encadrement ?

Quelle est la place de l'alimentation ? Est-ce une place uniquement familiale ? Comment concilier la sphère privée et le collectif ?

Cette situation ne nécessite pas d'**Info-Repères**. C'est avant tout des notions de valeurs, d'éthique qui y sont présentées. Ce qui pose problème ne peut pas être étayé scientifiquement et n'est pas régi par un cadre fixe comme la loi ou des règles de vie.

3.9.4 L'avis de référentes

Claire Berthet et Virginie Vandermeersch, chargées de projets à CORDES asbl.

Deux temps peuvent être distingués :

- **la situation :** l'animateur devrait s'abstenir d'émettre un jugement de valeur/moral sur le repas pour éviter d'interpréter un cas unique comme une règle. Dans l'exemple, l'animateur trouve que le pain est rassis… qu'en pense Camille ? La placer comme première intéressée et concernée semble une bonne chose.

L'animateur amènera Camille à définir clairement ce qu'elle reproche à son pique-nique et ce qu'elle aimerait idéalement trouver dans sa boite à tartines. Il tentera d'être dans la modération, la compréhension. L'idée est de construire avec l'enfant une solution adaptée à la situation, une solution construite, réfléchie et argumentée. « Ton pique-nique ne te plait pas ? Qu'est-ce qu'on fait ? ». Ecoute et questionnement devraient caractériser l'attitude première de l'animateur face à cette situation problématique.

- **la réponse :** dans ce cas, l'animateur trouve le contenu de la boite à tartine honteux : donner du pain rassis à son enfant ! Même s'il ne verbalise pas son jugement, il va certainement faire transparaitre ce qu'il pense à travers son comportement (ses gestes, ses mimiques…). Il faut faire attention à ne pas imposer à l'enfant son propre point de vue sur la situation, mais au contraire tenter de faire preuve de compréhension et dédramatiser : « Bah oui ça arrive, on n'a pas toujours le temps d'acheter du pain frais. Tu sais, le pain ce n'est pas parce qu'il est un peu sec qu'il n'est plus bon… ».

Dans l'exemple, l'encadrant décide de jeter les tartines et de partager son repas avec Camille. C'est une réponse radicale, fondée uniquement sur un jugement subjectif et personnel de l'animateur. Par ce geste, non seulement il impose son point de vue mais en plus il renvoie une image qui dénigre celui qui a préparé le pique-nique. Il y a d'autres solutions moins excessives à proposer à Camille : enlever les parties rassies, tremper le pain dans la soupe, garnir avec du frais, griller…

Par ailleurs, le fait de partager unilatéralement son pique-nique avec Camille induit que : « mon pique-nique est bien, contrairement au tien, qui ne mérite pas d'être mangé… prends le mien ! ». C'est un message fort, qui s'impose par l'autorité de celui qui l'émet. Cela ne permet pas à Camille de construire elle-même sa propre solution.
Cet évènement peut être l'occasion de débattre avec le groupe la question des gouts et dégouts, du pique-nique idéal, des habitudes de chacun, le partage… et d'imaginer des activités autour de ces thèmes.

3.10 Silence ! On mange…

Au moment du repas, les jeunes de l'école primaire sont rassemblés dans le réfectoire. Ils sont 150 à parler et le bruit monte progressivement. Après quelques minutes, un encadrant s'écrie : « On mange dans le silence complet ! »

3.10.1 Sous le coup de l'émotion

Lorsqu'un groupe discute, chaque participant peut avoir tendance à parler de plus en plus fort pour se faire entendre. Dans ce cas, le ton monte vite et peut devenir insupportable aux oreilles des encadrants qui ne participent pas directement aux échanges. Ces derniers peuvent alors se sentir excédés, dépassés et avoir comme seul recours d'imposer le silence

3.10.2 Modèles éducatifs, d'autres postures

Soline, accueillante, à dominante VERTE

Un repas doit se prendre calmement ! Je mets des règles en place pour éviter le bruit : pas de déplacement pendant 20 minutes. On parle calmement uniquement à ses voisins.

Emilie, animatrice, à dominante ORANGE

Les jeunes ont besoin de parler et de bouger, c'est normal. Ils ne font pas attention au bruit qu'ils produisent. Je passe entre les tables pour éviter qu'ils exagèrent.

Enzo, accueillant, à dominante ROUGE

Après tout, ce moment leur appartient. Si cela devient insupportable, il y en aura bien un pour venir me trouver ou interpeller les autres. Je réagirai à ce moment-là.

3.10.3 Quel est le problème ?

Le problème se situe au niveau de **l'ambiance**, plus précisément dans ses dimensions relationnelles et sonores.

D'une part, le bruit fatigue autant les encadrants que les jeunes. A partir de quand un animateur peut-il estimer qu'il y a « trop » de bruit ?

D'autre part, la convivialité d'un repas passe aussi par la possibilité d'échanger avec ses voisins. Peut-on dès lors imposer le silence aux jeunes pour éviter tout bruit ?

3.10.4 Info-Repères

Le bruit se mesure en décibels (dB). Il n'existe pas de norme formelle dans le cadre des espaces de repas pour jeunes mais, tant qu'il est possible de converser sans élever la voix (65 dB), le bruit, bien que gênant, n'est pas considéré comme fatigant[13].

Echelle des décibels

Avion au décollage	130	Douloureux
Marteau-piqueur	120	Douloureux
Baladeur à puissance maximum	100	Dangereux
Moto	90	Pénible
Bébé qui pleure	85	Pénible
Automobile	80	Fatigant
Télévision en mode « normal »	65	Gênant
Parler	65	Gênant
Bureau tranquille	40	Agréable
Chambre à coucher	30	Agréable
Chuchoter	20	Calme

Les sources sonores ne proviennent pas que de la voix des jeunes (et des adultes).
Les chaises, les couverts, les boîtes à tartines, les chaussures… sont autant de sources sonores potentielles.[14]

Outre le niveau sonore, plusieurs paramètres sont à considérer :

- la hauteur du son (nos oreilles sont plus sensibles aux sons aigus. C'est le cas des voix d'enfants) ;
- la durée du bruit (plus cette durée est longue plus le bruit va apparaître comme insupportable) ;
- le seuil de tolérance individuel (chacun peut avoir une sensibilité différente aux sons. Cette sensibilité peut également varier en fonction de l'humeur, du contexte, de la fatigue…).

Une fois émis, le son voyage dans l'air. Lorsqu'il rencontre un obstacle comme un mur, il est absorbé et/ou renvoyé. Un son produit ainsi des dB « longtemps » après avoir été émis, si le local n'est pas bien insonorisé.

13 « Fiche focus 14 de Se mettre à table », 2013, CORDES (Coordination éducation & santé).

14 En 2010, l'IBGE a mené une étude dans 6 écoles bruxelloises. Dans certains réfectoires d'école on peut enregistrer 85 à 90 décibels, soit un niveau sonore analogue à celui d'une menuiserie dans laquelle on doit normalement travailler avec des casques sur les oreilles.

3.10.5 L'avis d'une référente

Christine Pitance, Directrice de l'école fondamentale L'Envol à Faulx-Les -Tombes, Coordinatrice du projet Manger heureux, Bouger libre.

Il y a plus de dix ans, l'ensemble de l'équipe éducative a souhaité réfléchir à la thématique de l'alimentation et de l'exercice physique. Une réflexion qui s'est concrétisée au sein d'un projet soutenu par la Fondation Roi Baudouin que nous avons intitulé « Manger heureux, Bouger libre ».

Au fil des années, avec les enfants, nous avons ainsi pu mener à bien des ateliers autour des 5 sens, mettre en place un magasin équitable au sein de l'école, réorganiser le temps des collations, aménager les repas chauds cuisinés sur place en lien avec nos choix, rencontrer des professionnels de l'alimentation avec les parents et l'équipe éducative, installer des fontaines à eau en réfléchissant au besoin de boire…

Il y a deux ans, nous nous sommes focalisés sur le temps de midi et, notamment, sur la question du bruit. Une enquête a été menée auprès des enfants sur « leur réfectoire de rêve ». Sous forme de dessins pour les plus jeunes et de forums pour les autres, nous les avons questionnés à propos de ce qu'ils vivent le midi au moment du repas. Des questions regroupées en 5 composantes :

1. l'ambiance : bruit, décoration, convivialité ;
2. le temps : la durée du repas, le stress, la pression ;
3. les règles : arrivée et départ du réfectoire, débarrassage, vider son assiette/sa boite à tartines ;
4. l'organisation : 1er et 2e passages pour le repas chaud, les files, la place ;
5. qualité/quantité de la nourriture.

Majoritairement, les enfants expriment leur souhait de pouvoir manger dans le calme en pouvant parler. Ils constatent qu'il y a trop de bruit mais n'aiment ni le silence ni le fait que les adultes « crient ».
Ils proposent de mettre de la musique, des moments alternés de bavardage et de silence, d'agir sur l'espace…

Une rencontre-formation avec une personne extérieure a réuni enseignants-accueillants extrascolaires et personnel du midi, avant la rentrée scolaire, pour réfléchir au besoin de manger dans le calme tout en permettant aux enfants de parler.
L'école s'est ainsi positionnée pour que les pratiques soient cohérentes et atteignent ces deux objectifs. Nous pensons que le temps de midi doit être aussi un temps de pause pour les enfants.

- les enfants sont autorisés à parler ;
- les discussions doivent se limiter entre voisins ;
- les déplacements sont limités et régulés ;
- le silence n'est imposé qu'en dernier recours ;

Parallèlement, nous avons agi sur l'espace en faisant appel à un expert en acoustique : les bruits ne proviennent pas uniquement du « bavardage ».
Les sons parasites provoqués par les déplacements des personnes et des chaises associés à la manière dont ils sont absorbés ou non par les murs ajoutent au sentiment de bruit perçu.

L'audit a permis d'objectiver cela en proposant des solutions.
Dans notre cas, ce fut le placement de panneaux isolants au plafond et de bouchons en caoutchouc aux pieds des chaises qui a été décidé. L'aménagement de décors aux fenêtres (auvents et toiles provençales) eut également une influence sur la réverbération des sons.

Le résultat n'est pas forcément perceptible mais le niveau de dB a objectivement baissé.
Associés aux règles mises en place, ces aménagements contribuent à améliorer la qualité de notre temps de midi.

4. Des outils intéressants pour prolonger la réflexion

4.1 Opération désamorçage

*Cette fiche vous permettra de **réfléchir en équipe** sur des problèmes vécus : quel est le problème ? Avons-nous des points de repère pour réfléchir ensemble ? Comment prendre une décision en équipe et comment cette décision sera-t-elle diffusée ?*

1. Quel est le problème ?

Décrivez la situation que vous rencontrez en essayant d'être le plus précis possible : quelles sont les personnes impliquées, l'âge des jeunes, dans quel contexte cela se produit… ?

Passer par l'écrit est une première étape pour mettre de côté l'émotionnel qui pourrait être engendré par la situation et qui ne permet pas de réagir de manière posée.

2. Qu'est-ce qui pose problème ? Et à qui ?

Pour vous aider, utilisez les thèmes ci-dessous et identifiez celui qui serait mis à mal par la situation.

En fonction du rôle et des responsabilités des différentes personnes, des thèmes seront plus ou moins mis en avant. N'hésitez pas à prendre la position professionnelle plutôt que personnelle. Exemple : « en tant que coordinateur, je dois veiller à la bonne gestion de l'argent » plutôt que « je déteste que l'on gaspille de la nourriture, c'est complètement irresponsable ! »

3. Quels sont les repères ?

Que disent le règlement d'ordre intérieur (ROI) et les règles de vie ? Existe-t-il d'autres documents officiels (AFSCA, loi alcool…) ?

Quel est le but de l'activité ? Essayez de revenir à l'essence, au sens premier de l'activité.

Quel est le lien avec la collectivité, la responsabilité des encadrants, la place des parents… ?

4. Quelles solutions l'équipe peut-elle mettre en place ?

5. Qui va assurer le suivi, communiquer et comment ?

Une bonne communication se prépare, d'autant plus si le sujet est « délicat » ou « tendu » au sein du groupe. Une discussion informelle lors d'une promenade ou une réunion au sommet dans le bureau d'un responsable n'aura pas du tout le même effet !

Décrivez ci-dessous l'objectif de la communication. Soyez précis en mentionnant qui le fait, vers qui, avec quel support, dans quelle temporalité et avec quel but.

Qui ?	Fait quoi ?	Quand ?	Comment ? (avec quel support)	But ? (afin, pour que…)
Le coordinateur	communiquera la décision de…	dans le mois qui suit	via les règles de vie	pour que les jeunes puissent être…

4.2 L'échiquier de Prospective Jeunesse

L'échiquier est un outil d'animation pour parler des consommations en partant des motivations et du bien-être des personnes.

En pratique

Public : à partir de 12 ans. L'outil peut s'appliquer autant aux jeunes qu'aux équipes
Participants : pas de limite
Durée : de 15 à 90 minutes (en fonction du temps consacré à approfondir les thèmes)
Matériel : un tableau ou une grande feuille de papier et de quoi écrire

Consigne

- veiller à ce que chacun puisse s'exprimer, sans risque d'être jugé par les autres ;
- dessiner sur un tableau un échiquier plus ou moins grand en fonction du nombre de participants. Les cases sont vides ;
- inviter les participants à noter, sur une feuille et individuellement :
  - une manière de me faire plaisir, c'est…
  - une manière de me détendre, c'est…
  - une manière de me donner la « pêche », c'est…
  - une chose dont je ne peux pas me passer, c'est…
- mettre en commun les réponses sur l'échiquier au tableau ;
- débattre : « Que représente ce tableau ? , et si l'échiquier était celui d'une seule personne ?, que se passe-t-il si une case s'agrandit ? Comment réagir ?). Le carnet pédagogique accompagne les questions et les réflexions. Il guide l'animateur et apporte également du contenu théorique.

Cigarette	Regarder des séries	Travailler	Contacts sociaux
Lire	Voyager	Sport	Nouveaux challenges
Sauna	Sortir danser	Famille	Bière (avec amis)
Chocolat	Shopping	Jouer de la guitare	Sieste

Notre avis : l'échiquier est un outil simple (à utiliser) et puissant (en termes de résultats). Il aborde de manière positive les consommations, dans une approche non moralisatrice.

Pour recevoir gratuitement le carnet pédagogique permettant de l'utiliser correctement, vous pouvez contacter Prospective Jeunesse via info@prospective-jeunesse.be ou par téléphone au 02 512 17 66.

4.3 Les pistes pour réagir face à une culture différente de la mienne

Pistes pour réagir face à une culture, des valeurs différentes
Installer une démarche en 3 temps

1. Me décentrer
Qu'est-ce qui me dérange ? Tenter de comprendre mon système de valeurs et mes préjugés pour percevoir ce qui dérange chez l'autre ;

2. Comprendre
Pourquoi l'autre accorde-t-il de l'importance à telle ou telle chose ? Quel est le système de valeurs de l'autre (tout en sachant que comprendre ne veut pas nécessairement dire accepter) ;

3. Négocier/faire de la médiation
Comment arriver à construire quelque chose ensemble tout en respectant nos valeurs et cultures respectives ? Co-construction d'une troisième culture, d'un lieu d'échange.

Les ajustements concertés[15]
Le modèle des ajustements concertés est basé sur deux notions :

- les contraintes excessives : faire la liste de ce qu'il faut mettre en place pour accéder à la demande et voir si elle n'est pas trop contraignante à organiser pour la collectivité. Pour s'aider, compléter cette grille. En fonction des besoins, d'autres items pourraient y être ajoutés ;

Cout estimé
Impact sur les autres activités
Atteintes aux droits d'autrui

- la réciprocité : la personne qui demande un aménagement particulier doit participer aux pistes de solutions.

15 Fiche focus 16 de Se mettre à table », 2013, CORDES (Coordination éducation & santé).

4.4 Le Référentiel 3-12 ans : viser la qualité (ONE)

En lien avec le code qualité ONE, ce référentiel est composé de 7 livrets en envisageant successivement la position des parents, des enfants et des encadrants. Il a été distribué auprès des Coordinateurs et Responsables de toutes les structures ATL (2008).
Il est aussi téléchargeable sur le site www.one.be (Publications pour les professionnels).

En pratique

Public : animateurs, accueillants, coordinateurs, responsables
Participants : groupes de 8 à 12, idéalement
Durée : de 15 à 60 minutes (en fonction du temps consacré à approfondir les thèmes)
Matériel : des extraits du référentiel
Préparation : à partir du fichier PDF, rechercher (CTRL + F) et sélectionner les passages à partir de mots-clés tels que repas, alimentation, goûter …

Pistes d'exploitations

- **prendre connaissance d'un extrait**
  Inviter à se positionner de manière individuelle avant d'entamer une discussion de groupe ;
- **partir d'une illustration**
  Demander si la situation illustrée est perçue positivement ou négativement en argumentant son impression ;
- **partir d'un témoignage**
  Après lecture, questionner chacun : « Et vous, quel serait votre témoignage ? » ;
- **partir d'une question, d'une problématique de la structure d'accueil**
  Faire l'état des lieux des pratiques actuelles.
  Prendre connaissance de textes issus du référentiel et questionner ses pratiques aux regards de ces éclairages ;

Notre avis : le référentiel pose un cadre (le code de qualité) et invite au questionnement pour construire des réponses en groupe. Il nécessite cependant une appropriation et un travail de préparation en amont de la part du coordinateur pour réfléchir aux questions d'alimentation avec son équipe.

4.5 L'Araignée de Coala

Cet outil est le produit de la mise en commun de la réflexion de 70 accueillants extrascolaires de la commune d'Ixelles sur la question suivante : Qu'est-ce que bien manger en milieu extrascolaire ?

La confrontation des réflexions des différents groupes de personnes a permis de produire le schéma ci-dessous. Il possède plusieurs niveaux que des animateurs sont invités à appréhender, comprendre et à personnaliser en fonction de leurs réalités.

Les différents niveaux ne devraient pas être traités séparément. Bien manger nécessite de tenir compte de tous ces points ensemble. Néanmoins, il n'est pas toujours possible de jouer sur tous les niveaux à la fois, il faut donc faire des choix. Certaines structures d'accueil vont mettre l'accent sur le côté nutritif du repas, estimant que cet aspect est le plus important pour le bien-être de l'enfant. De plus en plus de structures mettent maintenant l'accent sur le côté éthique du repas…

C'est le rôle du Pouvoir Organisateur de faire ces choix et de les inclure dans son projet d'accueil.
En tant que Pouvoir Organisateur, parent d'élève d'une école, enfant ou animateur de structure extrascolaire, vous pouvez utiliser l'araignée afin de visualiser vos priorités ou celles de la structure d'accueil.

Consignes

- placer des croix sur chaque axe de l'araignée (échelon entre 1 et 5, en fonction de l'importance accordée à cet axe) ;

- relier chacune des croix afin de représenter graphiquement l'importance relative de chacun des niveaux ;

- échanger entre les différentes araignées : sont-elles cohérentes ?
- mettre en lien avec les pratiques mises en place : sont-elles effectivement plus nombreuses ou plus mises en avant dans les axes prioritaires ?
- modifier ou proposer de nouvelles pratiques si nécessaire

4.6 Repères pour l'alimentation des enfants (à partir de 3 ans) et des adolescents

Fruits et légumes
- Au moins cinq par jour
- A chaque repas : crus, natures ou préparés
- Eviter d'ajouter du sucre aux fruits
- La quantité de légumes sera égale ou supérieure à celle des féculents

Féculents : pain, céréales, pâtes, légumes secs, pommes de terre...
- A chaque repas, selon l'appétit
- Privilégier la variété : pain, pâtes, riz, semoule, lentilles...
- Eviter les céréales trop sucrées et trop grasses (p. ex : céréales fourrées)
- Privilégier les farines et céréales complètes

Lait et produits laitiers
- 3 portions par jour
- Jouer sur la variété
- Privilégier les produits les moins salés et les moins gras : lait, yaourt, fromage blanc

Viande, poissons, oeufs
- Une ou deux fois par jour
- En quantité inférieure à l'accompagnement de légumes et de féculents
- Proposer du poisson une ou deux fois par semaine

Matières grasses ajoutées
- Limiter la consommation
- Privilégier les graisses végétales (huile d'olive, de colza...) aux graisses animales (beurre, crème...)
- Favoriser la variété

Produits sucrés
- Limiter la consommation
- Eviter la consommation de boissons sucrées (sodas, sirop, nectar de fruit...) et de bonbons
- Attention aux aliments gras et sucrés comme les barres chocolatées, les glaces, les pâtisseries

Boissons
- De l'eau à volonté
- Limiter les boissons sucrées
- Pas de boissons alcoolisées

Sel
- Limiter la consommation
- Ne pas resaler avant de gouter
- Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries, biscuits apéritifs...

4.7 Repères sur les quantités

L'alimentation doit compenser les dépenses physiques qui dépendent de trois facteurs :

L'âge
La portion de viande et de féculents d'un enfant de 4 ans doit être deux fois moins importante que celle d'un enfant de 12 ans.

P. ex.: vers 4-5 ans, 50 gr de viande, de poisson ou un oeuf vers 12 ans, 100 gr de viande, de poisson ou deux oeufs

Avec le début de la puberté, la croissance de l'adolescent va s'accélérer. En cinq ans, son poids peut quasiment doubler et passer de 35 à 70 kg! Durant cette période, il a des besoins bien spécifiques, notamment en calcium et en fer.

L'activité physique
Plus l'enfant ou l'ado se dépense physiquement, plus il mangera. Ses besoins peuvent donc varier d'un jour à l'autre selon ses activités physiques.

P. ex.: un jeune ayant des jeux actifs (courses, vélo...) aura davantage de besoins à combler qu'un jeune devant un écran d'ordinateur.

Les différences entre individus
L'énergie dépensée pour une même activité varie d'une personne à l'autre.

P. ex.: deux enfants du même âge, ayant la même dépense physique, n'auront peut-être pas les mêmes besoins.

5. Les référents du Guide-Repères

5.1 Infor-drogues

L'association offre de l'information, de l'aide, des conseils à toute personne touchée d'une façon ou d'une autre, de près ou de loin, à la problématique des drogues. Infor-Drogues possède une permanence téléphonique, une e-permanence (réponse dans les 72 h), un service de documentation, de prévention… Pour toute question liée aux drogues, Infor-Drogues se démène pour vous trouver rapidement une réponse. Un service vraiment performant qu'il ne faut pas hésiter à solliciter !

www.infordrogues.be

5.2 CBAI

Le Centre Bruxellois d'Action Interculturelle (CBAI) est une association active dans le domaine de l'action interculturelle. Elle combat toutes les formes de discriminations et promeut les initiatives permettant aux individus et aux groupes de construire des projets de vie et d'action communs. Pour y parvenir, le CBAI propose un panel d'offres en préformation et en formation à cette démarche.

www.cbai.be

5.3 RIEPP asbl

Mouvement éducatif, social et citoyen, le RIEPP (Réseau des Initiatives Enfants-Parents-Professionnels) est un réseau d'acteurs et un centre pour l'innovation, la recherche et la formation dans l'éducation formelle et non formelle des enfants de 0 à 12 ans à Bruxelles et en Wallonie. Il développe des activités et des ressources pour et avec les acteurs adultes de l'éducation et de l'innovation sociale : parents, professionnels de l'accueil, enseignants, volontaires, directions, formateurs, mandataires publics, etc.

www.riepp.be

5.4 Prospective Jeunesse

Prospective Jeunesse est un centre d'étude et de formation actif dans le domaine de la prévention des risques liés aux usages de drogues, dans une optique de promotion de la santé. Son but est l'information et la sensibilisation d'un large public aux réalités des jeunes et la mise en place de programmes de développement des compétences-ressources des jeunes via leur public relais. Elle assure une réflexion permanente à propos des politiques et des pratiques sociales en matière de jeunesse et de promotion de la santé.

www.prospective-jeunesse.be

5.5 Question Santé

Question Santé est une asbl reconnue comme organisation d'éducation permanente. Elle propose à tous des thèmes à débattre sur des enjeux de société et est aussi agréée pour vous aider et vous conseiller en matière de communication en promotion de la santé. Leurs interventions gratuites peuvent consister en une aide méthodologique, une aide logistique (informations sur les ressources, aide pratique sur le terrain…), une aide sur des outils de travail (service de documentation, accès à des fichiers journalistiques…).
questionsante.org

5.6 Resonance

Resonance est une plateforme d'associations et d'organisations de jeunesse en matière d'animation, de formation et de pédagogie. Elle affilie les institutions qui souhaitent s'engager dans la construction de projets collectifs, dans la concertation et l'échange entre associations. Resonance contribue à la formation de jeunes citoyens, responsables, actifs, critiques et solidaires.
www.resonanceasbl.be

5.7 Cordes Asbl

Cordes asbl (Coordination éducation & santé) appartient au secteur de la promotion de la santé (non marchand). Elle accompagne les acteurs en milieu scolaire ou éducatif pour penser et envisager ensemble comment promouvoir la santé et le bien-être selon les besoins des enfants et des jeunes. Cordes élabore des supports, des outils pour la construction de projets. Ceux-ci proposent des démarches et des pistes pédagogiques participatives pour aborder les thématiques liées à l'alimentation, au corps et à la santé.
www.cordesasbl.be

6. Qui sommes-nous ?

6.1 Latitude Jeunes

Latitude Jeunes propose des activités variées telles que des accueils extrascolaires, des séjours de vacances, des ateliers, des stages et des animations scolaires. Les techniques d'animation de l'organisation sont basées sur des méthodes actives et participatives. Elle veille régulièrement à laisser aux jeunes et aux enfants un espace d'action et d'expression en les encourageant à être porteurs de projets et acteurs de la société dans laquelle ils vivent.

En tant qu'association partenaire de Solidaris, Latitude Jeunes informe les jeunes sur différents concepts liés à la citoyenneté et la promotion de la santé via ses brochures et son site internet www.ifeelgood.be. Différents outils pédagogiques existent également afin d'accompagner les professionnels dans le développement de la solidarité, de la citoyenneté et du bien-être auprès des jeunes pour répondre ainsi aux nouveaux enjeux de société et de santé.
www.latitudejeunes.be

6.2 Coala

Le Centre d'Organisation et d'Animation de Loisirs Actifs - COALA asbl agit dans le secteur de l'ATL au sens large en organisant des animations (centres de vacances, écoles de devoirs, classes de dépaysement, ludothèques, accueils et ateliers extrascolaires). COALA est également acteur habilité de formations pour les encadrants des secteurs Centres de vacances et ATL. Avec cette expérience des terrains de l'animation et de la formation, COALA défend la fonction éducative des espaces ATL, aux côtés de l'école et de la famille : des moments, des lieux où il fait bon grandir ! En tant qu'organisation de jeunesse, COALA propose du temps et de l'espace aux jeunes pour passer du rêve au projet, de la parole à l'action, de l'individuel au collectif.
www.coala.be

7. Références

- « Accueillir les enfants de 3 à 12 ans : viser la qualité », Un référentiel psychopédagogique pour des milieux d'accueil de qualité. ONE sous la coordination de P. Camus et L. Marchal, 2007. Disponible sur www.one.be
- « Centre de vacances, Mode d'emploi », Tout ce qu'il faut savoir sur l'agrément, la subvention et l'organisation d'un centre de vacances. ONE, 2012. Disponible sur www.centres-de-vacances.be
- « Chouette on passe à table ! », un guide pratique pour l'alimentation des enfants dans les milieux d'accueil, Office de la Naissance et de l'Enfance, 2012.
- « L'Alimentation c'est aussi ... », un outil pour appréhender l'alimentation sous ses multiples dimensions, dans une approche globale. Support Kit pédagogique, Cultures&Santé asbl, 2015.
- « Les alimentations particulières. Mangerons-nous encore ensemble demain ? », Claude Fischler et Véronique Pardo, Paris, Odile Jacob, juin 2013.
- « Livret d'accompagnement du Guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents destiné aux professionnels de santé », Programme national nutrition santé (PNNS), France, Septembre 2014.
- « Mômes en santé. La santé en collectivité pour les enfants de 3 à 18 ans », Office de la Naissance et de l'Enfance, Belgique, édition 2012.
- « Pour un camp sans souci alimentaire ! Quelques recommandations pour éviter des désagréments alimentaires », Agence Fédérale pour la Sécurité de la Chaîne alimentaire (AFSCA), Bruxelles, mai 2011.
- « Se mettre à table », un outil de concertation pour décider collectivement de changements en matière d'alimentation à l'école, Cordes Asbl, 2013.

Vous recherchez des outils sur l'alimentation ?
Consultez PIPSa ! Le site web de l'Outilthèque Santé, centre de référence de jeux et outils pédagogiques en promotion de la santé. **www.pipsa.be**

Avec le soutien de