



De plus, l'étude de juillet 2007 de l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA) montre la faible application de la circulaire du 25 juin 2001 relative à la restauration scolaire et à la sécurité des aliments dans les établissements publics du second degré. Or, ce texte fournit un cadre précis à la mise en œuvre non seulement des repas mais aussi de l'environnement alimentaire et des actions d'éducation nutritionnelle au sein des établissements.

Cette action s'inscrit dans le cadre d'une politique publique : l'obésité est en forte progression et tout particulièrement au niveau collège. Les adolescents ont tendance de plus en plus à s'orienter vers la consommation de produits tout prêts et riches. A cet âge, il semble encore possible de sensibiliser l'accès à une alimentation équilibrée et à la pratique d'une activité physique. L'action s'inscrit dans le Plan National Nutrition Santé (PNNS 2) qui a entre autres objectifs :

Le dépistage précoce et la prise en charge de l'obésité :

- Le rappel des recommandations nutritionnelles, notamment sur les fruits et légumes et l'activité physique
- Le bilan médical de début d'année (septembre 2010) fait apparaître une proportion importante d'élèves souffrant de problèmes de poids :

A la rentrée de septembre 2010 :

Sur les 387 élèves que comptait l'établissement 68 soit 18% présentent des problèmes de poids :

- 37 ont un problème de surpoids (dont 21 filles)
- 31 ont un problème d'obésité (dont 20 filles).

A la rentrée de septembre 2011 :

Sur les 388 élèves que compte l'établissement 68 soit 18% présentent des problèmes de poids :

- 31 ont un problème de surpoids (dont 19 filles)
- 37 ont un problème d'obésité (dont 24 filles).

L'observation des comportements alimentaires au restaurant scolaire révèle un manque de culture d'une nutrition saine et équilibrée : refus de fruits, de légumes, de laitages...

Les problèmes de poids et surpoids sont constatés lors des visites médicales de rentrée, lors des séances d'EPS, à la cantine lors de l'observation de leurs comportements alimentaires (étude régulière des types et quantités d'aliments non consommés), au nombre de jeunes inscrits à l'UNSS, au nombre de jeunes pratiquant une activité physique à l'extérieur de l'établissement.

### Quels sont les objectifs ?

- Objectifs généraux : faciliter l'accès à une alimentation équilibrée favorable à la santé, faciliter la pratique d'une activité physique favorable à la santé (pour les élèves du niveau 5<sup>ème</sup>)
- Objectifs spécifiques : faire découvrir les fruits et légumes et leur préparation avec un restaurateur ; faire découvrir les bienfaits d'une activité physique choisie ; faire découvrir les contraintes de la confection des repas (pour les élèves du niveau 5<sup>ème</sup>)

### En quoi l'action vous paraît-elle innovante et/ou expérimentale ?

- Intervention d'un restaurateur, du cuisinier de l'établissement, d'agents volontaires, de la gestionnaire.
- Intervention de deux diététiciennes de l'espace prévention (CPAM de Moselle) santé pour des actions ponctuelles auprès des classes.
- Intervention tout au long de l'année du professeur de SVT, d'EPS, de l'infirmière et de la principale du collège.
- Evaluation des résultats :
  - Diminution ou stabilisation de l'IMC des élèves : observation de l'évolution de l'IMC tout au long de la scolarité au collège.
  - Evolution favorable des habitudes alimentaires à la cantine et du nombre de déchets alimentaires : questionnaire relatif aux habitudes alimentaires et aux activités physiques et multimédias avant et après l'action.
  - Augmentation du nombre d'élèves inscrits à l'UNSS et progression du nombre d'élèves pratiquant une activité physique en dehors de l'établissement : sondages auprès des élèves.

### Quelles modalités de mise en œuvre ont été choisies?

- A la rentrée, information sur le projet aux classes de 5<sup>ème</sup> (tous les protagonistes).
- Préparation de la visite de la cuisine : pourquoi visiter la cuisine ? L'hygiène, le circuit des aliments, le stockage des aliments, le traitement des déchets, le personnel, le budget, le plan de la cuisine (cuisinier, gestionnaire).
- Visite de la cuisine et présentation des différent

- D'apprendre à mieux préparer les aliments,
- D'apprendre des choses sur l'alimentation,
- De découvrir de nouvelles saveurs.
- Ils ne sont que 26% à avoir modifié leurs pratiques alimentaires.
- 40% d'entre eux ont refait les recettes à la maison.
- Suivi du travail de recherche sur l'alimentation mené par le professeur de SVT et l'infirmière dans le cadre de travaux de groupes : en SVT, les problèmes de santé liés à l'alimentation sont abordés dans la partie « Fonctionnement de l'organisme et besoin en énergie », pour l'ensemble des élèves de 5<sup>ème</sup>.
- L'exploitation de la plaquette « j' manger, j' bouger » du Programme National Nutrition Santé permet aux élèves d'identifier :
  - les groupes d'aliments et leur fréquence de consommation,
  - les repas indispensables dans une journée,
  - la composition d'un repas équilibré.

Ils formulent alors des conseils pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme.

L'exploitation de l'enquête repas :

Chaque élève de 5<sup>ème</sup> reprend son questionnaire et évalue son plateau repas. Il précise, en justifiant, si celui-ci est équilibré. En cas de déséquilibre, l'élève propose une correction en sélectionnant un aliment qu'il aurait dû consommer.

Le bilan de l'atelier « Boire, Manger, Bouger » avec le professeur SVT et l'infirmière scolaire ; cet atelier a deux objectifs :

- S'informer sur l'alimentation et les problèmes de santé liés à une alimentation déséquilibrée,
- Utiliser l'outil informatique :
  - Pratiquer une recherche sur internet
  - Compléter un document au format .doc
  - Réaliser du copier / coller
  - Créer un fichier
  - Sauvegarder un fichier dans un répertoire défini
  - Utiliser le logiciel Powerpoint
  - Utiliser la messagerie électronique.

Déroulement :

La classe est scindée en deux groupes. Chaque groupe suit l'atelier pendant quatre heures, réparties en deux séquences d'une heure et une séquence de deux heures.

Six sujets sont proposés :

- les groupes d'aliments, leur fréquence de consommation, leurs rôles,
- les repas d'une journée,
- l'obésité,
- les maladies cardiovasculaires,
- le diabète,
- l'hypertension.

Chaque sujet se présente sous la forme d'un fichier numérique au format .doc, contient un questionnaire et un lien vers un site internet <http://www.mangerbouger.fr/adolescents/> ou <http://www.obesite.com/index2.php>. En salle informatique, les élèves travaillent par deux sur un des six sujets.

Dans une première étape, ils recherchent les réponses au questionnaire et le complètent.

Dans une deuxième étape, les élèves créent un diaporama pour présenter leurs informations. Ils conçoivent chaque diapositive en réfléchissant à son contenu, à la mise en page, à la quantité d'informations par diapositive, à la vitesse de défilement.... **(voir les exemples joints en annexe)**

Les élèves s'envoient le diaporama fini sur leur messagerie électronique.

Rôle de l'infirmière et du professeur SVT : L'infirmière et le professeur de SVT aident les élèves à sélectionner les informations pertinentes.

L'infirmière apporte des précisions d'ordre médical.

Le professeur SVT :

- aide à reformuler les informations, celles-ci doivent être compréhensibles par des élèves de

5<sup>ème</sup>,

- aide dans l'utilisation de l'outil informatique,
- explique l'utilisation du logiciel Powerpoint.

- Nombre d'élèves ayant effectivement participé à l'action : 100% des élèves
- Nombre d'intervenants ayant effectivement participé : tous les intervenants prévus

#### INDICATEURS DE RESULTAT :

- Questionnaire relatif aux habitudes alimentaires :
  - La majorité des élèves de la classe (87.5%) déclare prendre un petit déjeuner avant de se rendre au collège.
  - La totalité des élèves déclare manger au déjeuner et au dîner.
  - Entre le petit déjeuner et le déjeuner, environ 80% des élèves déclarent ne rien consommer (ni boire, ni manger).
  - Entre le déjeuner et le dîner, 92% déclarent boire quelque chose et 62.5% manger quelque chose.
  - Après le dîner, environ 75% déclarent consommer une boisson mais pas d'aliments solides.
  - En majorité, les élèves déclarent boire de l'eau (68%), du soda (36%) ou du jus de fruits (32%).
  - Seulement 14% déclarent consommer des produits laitiers et 9% du lait. Les grignotages sont majoritairement des produits sucrés. 50% déclarent consommer des sucreries, 36% des gâteaux.
  - 40% déclarent consommer du pain, des biscottes ou des céréales.
  - La plupart du temps, le grignotage se fait à leur domicile et seul. Les occasions les plus courantes sont devant la télévision ou en faisant les devoirs.
  - Enfin, 64% déclarent grignoter par faim et 45% par envie.
- Nombre d'élèves ayant participé au relais-cross organisé par l'établissement : 96%.
- Nombre d'élèves inscrits à l' UNSS : 10 sur 23.
- Nombre d'élèves ayant intégré un club sportif municipal : 12 sur 23.
- Nombre d'élèves orientés vers une structure de prise en charge médicale : 2.

#### INDICATEURS DE PROCESSUS :

- Nombre d'élèves ayant effectivement participé aux activités physiques (en distinguant les filles et les garçons) : 22 élèves sur 23 (1 garçon dispensé).
- Implication des parents dans la démarche : les travaux réalisés dans le cadre de l'action ont été présentés lors de la Journée Portes Ouvertes (diaporamas et dégustation de plats réalisés par les élèves). De plus, les recettes ont été mises en ligne, à disposition des parents sur le site internet de l'établissement.
- Suivi IMC des élèves tout au long de leur scolarité au collège et étude de son évolution :
  - En septembre 2010, sur la classe ciblée (5<sup>ème</sup> A) : 5 élèves ont un problème d'obésité (dont 4 filles). 2 devraient bénéficier d'un suivi médical (1 fille et 1 garçon)
  - En septembre 2011, aucun changement : 5 élèves ont un problème d'obésité (dont 4 filles). 2 devraient bénéficier d'un suivi médical (1 fille et 1 garçon)

*Sur les élèves en termes de performances, d'attitudes ; sur les pratiques.*

**Mots-clés :** atelier scientifique, surpoids, obésité

STRUCTURES	MODALITES DISPOSITIFS	THEMES	CHAMPS DISCIPLINAIRES
Collège	Partenariat	Citoyenneté, civisme Culture scientifique Parents, Ecole Socle commun Sport et santé TICE Vie scolaire	EPS, Motricité Informatique Interdisciplinarité Sciences de la vie et de la terre

## **ANNEXES**

Annexe 1 - page 2 : calendrier des actions

Annexe 2 - page 5 : menus réalisés sur 1 semaine

Annexe 3 - page 6 : enquête plateaux-repas

Annexe 4 - page 7 : Programme pédagogique de rencontre gourmande

Annexe 5 - page 8 : recettes de cuisine réalisées

Annexe 6 - page 13 : liste des diaporamas réalisés par les élèves sur le thème de l'alimentation