

# FICHE THÉMATIQUE: ALIMENTATION DURABLE

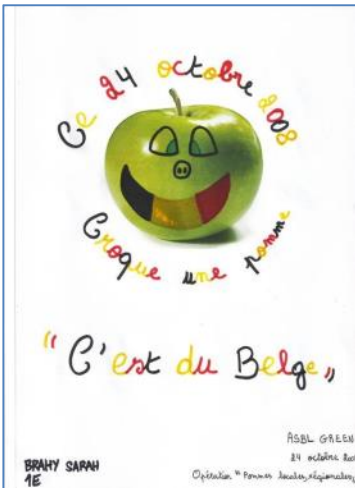
Appel à projets 2015-2016

Retrouvez les outils pédagogiques, info-fiches et vidéos de projets d'école présentés dans cette fiche sur notre page [Alimentation](#), onglet **A l'école**.

## 1. POURQUOI MENER UN PROJET ALIMENTATION DURABLE À L'ÉCOLE ?

### 1.1. UN RÉEL ENJEU ENVIRONNEMENTAL

Se nourrir fait partie de notre quotidien à tous. Hormis la nécessité, manger est également une source de plaisir, un moment de partage convivial et une extraordinaire manière de découvrir différentes cultures.



Mais derrière tous ces aspects agréables se cache également une réalité plus sombre : notre alimentation a aujourd'hui un impact très important sur notre environnement : production industrielle, pesticides, OGM, transports très coûteux en énergie, gaspillage de nourriture à tous niveaux de la chaîne, suremballage des denrées, etc.

Et paradoxalement, nous sommes de moins en moins au fait de l'origine de nos aliments et de ce qu'est une alimentation bonne pour l'environnement et notre santé.

Mener un projet « alimentation durable » au sein de l'école est une extraordinaire manière de reconnecter les enfants à la réalité de notre alimentation. C'est aussi une opportunité de les sensibiliser à une manière de se nourrir plus saine et plus respectueuse de l'environnement.

Pour en connaître plus sur la problématique de l'alimentation durable et comment aborder ce thème avec les élèves, découvrez le dossier pédagogique "L'alimentation en classe, l'environnement au menu".

### 1.2. LE POTAGER, UN OUTIL DE SENSIBILISATION HORS DU COMMUN

Quel moyen plus visuel qu'un potager pour se souvenir de la manière dont est produite notre nourriture et de l'énergie que cela demande pour la produire. Aujourd'hui, de nombreuses écoles bruxelloises entretiennent des potagers à vocation pédagogique mais aussi parfois avec une réelle production. Les élèves ainsi impliqués dans le projet prennent conscience que la nourriture provient de la terre et non des supermarchés. Produire de la nourriture demande du temps, de la science et du respect de la terre.



### 1.3. COMMENT CONSTRUIRE UN PROJET « ALIMENTATION » À PARTIR D'UN POTAGER

Formidable outil de sensibilisation, de découverte des saisons, de retour à la terre, ....un potager c'est tout cela et plus encore. Mais il n'entraîne pas automatiquement une amélioration de la gestion de l'environnement au sein de votre école. C'est pourquoi, tout projet potager suivra le fil conducteur commun de l'appel à projets. A la mise en place d'un potager s'ajoutera donc au minimum un diagnostic « alimentation durable », une action de sensibilisation pour toucher l'ensemble de l'école, une action concrète qui améliorera la gestion de votre établissement et une évaluation de votre projet.

Si toutefois, vous ne souhaitez pas intégrer votre potager dans un projet plus global d'amélioration de l'alimentation, nous vous orienterons vers une offre plus spécifique qui sera

lancée dès septembre 2015 : formations, newsletter, visite de votre école. Cette offre ne comprendra cependant pas de soutien financier.

#### 1.4. UN PROJET CONCRET POUR UNE PÉDAGOGIE ACTIVE

Mener un projet alimentation durable permet d'impliquer activement les élèves dans une démarche bonne pour leur santé et pour l'environnement. De bonnes habitudes alimentaires pourront également être partagées à la maison. Ce thème permet aussi de nombreux liens avec des notions et des compétences du programme scolaire : mesurer, construire les représentations du temps par la découverte des saisons, les enjeux sociétaux, l'évolution des modes de vie, identifier et caractériser la vie en société, structurer des informations en établissant des liens logiques,... En sciences, les élèves pourront évaluer l'impact d'actes quotidiens sur l'environnement. Dans le secondaire également, l'alimentation peut être intégrée à de nombreuses matières : la géographie (circulation de biens, de services et de capitaux), en histoire (le 21<sup>ème</sup> siècle : problèmes et enjeux de notre temps), écologie, science économique et sociale (poser un problème), ...

## 2. NOTRE ACCOMPAGNEMENT VIA L'APPEL À PROJETS

### 2.1. UN ACCOMPAGNATEUR

Dès l'approbation de votre dossier, vous serez contacté par votre accompagnateur pour mettre au point votre plan d'action et répondre à vos questions. Il sera chargé du diagnostic et des animations et vous guidera pour mener à bien les actions pour l'environnement et de sensibilisation que vous voudrez entreprendre.

En plus des 6 rencontres obligatoires (3 rencontres entre l'accompagnateur et les porteurs de projets et 3 animations réservées aux élèves), vous aurez la possibilité d'obtenir 4 matinées à la carte pour des animations ou rencontres supplémentaires, selon vos envies et besoins. Cet accompagnement est prévu pour l'année scolaire 2015-2016. Néanmoins, si nécessaire, une prolongation est possible jusqu'en décembre 2016.

#### Le diagnostic pour connaître la situation de départ

Ce diagnostic de l'alimentation durable dans votre école permettra aux élèves de faire le point sur les aspects alimentation de l'école : cantine, dîner tartine, collation, vente de produits alimentaires à l'école, distributeurs de snacks, déchets de nourriture, etc. Après le constat, vous identifierez, avec votre accompagnateur, des actions à mener pour rendre l'alimentation plus durable à l'école. Les élèves seront eux-mêmes amenés à réfléchir et proposer des actions concrètes et durables pour parvenir à cette amélioration.



Les élèves qui mèneront l'audit doivent avoir au minimum 9 ans (3<sup>ème</sup> primaire).

- Cela ne pose pas de problème pour les écoles secondaires.
- Dans les écoles maternelles, le diagnostic impliquera le groupe porteur du projet.
- Dans les écoles primaires, ce sont les plus grands élèves (à partir de la 3<sup>ème</sup>) qui se pencheront sur la question

Cela ne veut pas dire pour autant qu'un professeur de 1<sup>ère</sup> primaire ne peut pas impliquer ses élèves dans le projet ! Des animations de sensibilisation pourront être données aux élèves plus jeunes, ils pourront aussi participer au plan d'action. Il faudra simplement qu'ils trouvent une classe « plus vieille » pour faire l'audit et leur expliquer les résultats.

Pour une idée plus précise de ce qu'est un audit, consultez celui prévu pour les élèves de 8 à 16 ans dans le dossier pédagogique (page 37).

## 2.2. UN FINANCEMENT

Pour concrétiser votre projet (mise en œuvre de votre action, mise en place d'un potager, concrétisation d'une action de sensibilisation, compléments d'outils pédagogiques), vous disposerez d'un budget plafonné à 750€ à valider avec votre accompagnateur.

## 2.3. DES OUTILS PÉDAGOGIQUES



Bruxelles Environnement propose des outils pédagogiques sur le thème de l'alimentation durable et des potagers. Vous trouverez des dossiers pédagogiques comprenant des idées d'activités, des affiches, des jeux, etc. Une partie du site école est consacrée au potager. Vous trouverez également de quoi vous inspirer en découvrant des projets d'écoles via des fiches ou des vidéos.

Il y en a pour tous les âges !



Retrouvez les outils pédagogiques sur notre site  
[www.environnement.brussels](http://www.environnement.brussels)  
 Thème **Alimentation**, onglet **A l'école** > **outils pédagogiques**

## 3. ACTIONS CONCRÈTES POUR AMÉLIORER L'ALIMENTATION À L'ÉCOLE

Voici quelques idées d'actions plus ou moins ambitieuses à mener pour améliorer les pratiques et comportements en matière d'alimentation durable.

### 3.1. AUTOUR DE LA COLLATION ET DU DÎNER TARTINE

1. Organisez une collation de classe collective : chaque parent est responsable de la collation une fois par mois. Suggérez aux parents d'amener des fruits ou des légumes (bio de préférence) – les enfants adorent les bâtonnets de carottes –, des collations en vrac et si possible non industrielles et/ou faites maison. Pensez à réserver un temps à la collation, c'est important pour qu'elle soit appréciée des enfants.
2. Mettez en place une collation SOUPE à 10h. Vous pouvez alors faire la soupe avec les élèves d'une classe.
3. Proposez aux enfants de réaliser ensemble du jus.



4. Organisez une dégustation de variétés de pommes, de fruits secs ou de légumineuses et éveillez les papilles des élèves à la saveur d'aliments qui se conservent plus facilement. Demandez alors aux enfants de venir une fois par semaine avec ce type de collation.
5. Encouragez les élèves à préparer eux-mêmes leurs tartines, ils n'en seront que plus respectueux de leur alimentation. Proposez-leur d'imaginer des recettes à base d'ingrédients bons pour la santé et pour l'environnement. Et suggérez-leur de conserver les restes pour le goûter !
6. Si vous organisez vous-mêmes la collation, faites appel aux parents pour vous équiper en matériel : pour la préparation de la soupe, pour éplucher les fruits et légumes.
7. Invitez les parents à mieux évaluer les quantités données à leurs enfants pour limiter le gaspillage (via un système de smiley par exemple, cf. fiches projet d'école).
8. Encouragez la consommation d'eau du robinet (zéro déchet et moins cher que l'eau en bouteille) par l'installation de fontaines à eau et/ou en équipant votre classe de gobelets réutilisables.
9. Demandez aux parents de fournir un gobelet réutilisable et une





boîte à tartines sur la liste de matériel scolaire.

10. Instaurez une nouvelle clause dans le règlement de l'école (interdiction des berlingots, ...).

### 3.2. LA VENTE DE PRODUITS ALIMENTAIRES À L'ÉCOLE

1. Proposez à la direction de remplacer le distributeur contenant des emballages jetables par un distributeur fonctionnant avec des bouteilles en verre consignées que le fournisseur reprend et rembourse. Remplacez également les snacks industriels par des snacks bio et/ou du commerce équitable.
2. Suggérez aux élèves d'ouvrir un magasin proposant des snacks « alimentation durable » : produits à emballages réduits, fruits de saison-belge et si possible bio, jus au verre, gobelets consignés. Les élèves peuvent eux-mêmes cuisiner les produits pour la vente.
3. Organisez une distribution de soupe aux élèves de l'école pour la collation (cf. fiche projet d'école).
4. Proposez aux élèves de tenir un bar à boisson durant le récréation avec de l'eau du robinet (filtrée ou pas) et des sirops bio et faits maison. Il est très facile de réaliser soi-même des sirops (sureau, citron, menthe). Vous pouvez aussi proposer des thés glacés ou des jus faits maison et/ou en grand conditionnement.



### 3.3. AU REPAS CHAUD – LA CANTINE

1. Participez au programme « Cantines durables » de Bruxelles Environnement qui prend en compte la gestion des stocks, la valorisation des déchets, la composition des menus, etc.
2. A la cantine, suggérez à la direction que les élèves trient eux-mêmes le contenu de leur assiette après le repas et fassent le tri entre matières organiques et autres déchets non triés : c'est une bonne manière de leur faire prendre conscience du gaspillage !
3. Demandez à la direction de réévaluer les commandes de repas chauds.
4. Sensibilisez le personnel en charge des repas pour servir de plus petites portions, en laissant la possibilité de se resservir.
5. Décorez le réfectoire avec des panneaux sur l'agriculture, l'alimentation, le gaspillage, etc. Faites nettoyer les tables par les élèves et placez des balles de tennis sous les pieds de chaises pour le confort acoustique. Ces petites améliorations contribueront grandement à la qualité des repas et réduiront le taux de gaspillage !
6. Placez des carafes d'eau au réfectoire.
7. Demandez à la direction de modifier les commandes et/ou le CSC du traiteur pour inclure plus de durabilité dans les produits et les repas de manière générale : fruits et légumes locaux et de saison, diminution de la quantité de protéines animales, privilégier des aliments produits de manière respectueuse de l'environnement, varier les produits comme les céréales et préférer le moins raffiné possible, préférer les viandes moins impactantes comme le poulet ou le porc, choisir des produits labellisés durables ou respectueux de l'environnement (label MSC).



### 3.4. AU POTAGER !

1. Utilisez la récolte pour la collation ou faire des jus ou de la soupe avec les élèves.
2. Si vous avez une bonne production, organisez une vente de votre production aux parents. L'argent pourra être réinvesti dans le projet.
3. Impliquez les parents dans l'entretien du potager.
4. Récoltez des graines que vous pourrez donner, vendre et réutiliser pour l'année d'après.



### 3.5. LORS DES FÊTES D'ÉCOLE



1. Mettez en place un catering « alimentation durable » lorsqu'un évènement a lieu à l'école : Fancy fair, réunion, spectacle, anniversaire.
2. Proposez des produits belges et préparations « maison » de saison : quiches, cakes, bières bruxelloises, etc.
3. Proposez un bar à boisson : eau du robinet (filtrée ou pas) et des sirops bio et faits maison (sureau, citron, menthe). Vous pouvez aussi proposer des thés glacés ou des jus faits maison et ou en grand conditionnement.
4. Pensez aussi à la vaisselle réutilisable ainsi que des nappes lavables.

## 4. ACTIONS POUR SENSIBILISER TOUTE L'ÉCOLE ET PARLER DE VOTRE PROJET

Pour partager les nouvelles connaissances et les efforts fournis, expliquez vos actions et leurs enjeux environnementaux à toute la communauté scolaire via une grande action de sensibilisation.

1. Organisez des dégustations de préparation maison et donner les recettes.
2. Distribuez des calendriers de fruits et légumes de saison (disponibles auprès de Bruxelles Environnement au 02 775 75 75).
3. Organisez une Fancy-Fair durable.
4. Ecrivez une lettre aux parents ou une 'fiche conseil' pour une collation 'alimentation durable' (gourde, boîte à tartines, quantité adaptée, fruits et légumes de saison,...)
5. Créez une campagne publicitaire avec affiches et slogans, spots radio ou vidéo, mini site web, événements, exposition ...
6. Participez à l'Action « Croque local » (anciennement « Croque ta pomme ») de GoodPlanet Action.
7. Organisez une séance de restitution des résultats du diagnostic aux élèves de l'école et à la direction.
8. Signez une « Charte alimentation durable » dans chaque classe et dans la salle des professeurs ainsi qu'une « Charte anti-gaspi » dans le réfectoire.
9. Inaugurez une Journée « collation saine ».
10. Organisez un concours de cuisine via des ateliers du genre « *Un dîner presque parfait* ».
11. Organisez la visite d'une exploitation agricole ou d'une cuisine pour comprendre d'où vient et où finit notre alimentation.
12. Organisez un ciné-club de sensibilisation en diffusant un film choc : « Love meat Tender », « les tomates voient rouge », « We feed the World », etc.



## 5. DES IDÉES DE PROJETS D'ÉCOLE

Mener un projet alimentation durable : Oui, mais comment ?

### 5.1. DES FICHES DE PROJETS D'ÉCOLE

Retrouvez les fiches de projets d'école sur notre site  
[www.environnement.brussels](http://www.environnement.brussels)  
 Thème **Alimentation**, onglet **A l'école** > **Les projets d'école**

1. **Ecole Saint-Joseph Boondael** : « A la colla'soupe! »  
 Servir la soupe à 10h plutôt qu'à midi? C'est l'une des initiatives mises en place à l'école Saint-Joseph Boondael. À bord d'un chalet soupe, le potage prévu à midi est servi aux élèves du 3e cycle du primaire lors de la collation matinale.
2. **Ecole Decroly** : « Alimentation durable dans les casseroles! »



De l'alimentation durable dans les casseroles? A l'école Decroly, un sympathique duo de "top chefs" prépare la tambouille. Au menu ? Un repas bio tous les jeudis, et « végé » une fois par mois. L'occasion pour les élèves d'adopter de bonnes habitudes alimentaires, tout au long de l'année !

**3. Ecole Chanterelle:** « Un jardin haut perché »

À l'école Chanterelle, la boucle est bouclée ! Les enfants utilisent les récoltes du potager pour confectionner leur repas du jeudi, tandis que les déchets de cuisine alimentent le compost, qui amène le terreau pour les jeunes plants.

**4. Ecole du Homborch :** « Smiley à la rescousse ! »

Un dessin pour faire le lien entre la maison et l'école... Découvrez comment et pour quels résultats (!) les élèves de l'école du Homborch sont devenus des petits génies de la communication.

OUPS...  
Aujourd'hui j'avais trop à manger !



**5. Mater Dei:** « Alimentation durable et saine en classe »

Durant l'année scolaire 2011-2012, Mater Dei a participé avec les classes de 6e à des projets sur l'énergie en classe. Les troisièmes étaient aussi tentés par un projet environnemental de Bruxelles Environnement et ont choisi de travailler sur le thème de l'alimentation durable pour l'année scolaire 2012-2013.

**6. Institut de Mot-Couvreur:** « Un potager et un compost dans la cour »

Cultiver des légumes dans une cour de récréation, les regarder patiemment pousser et le jour venu, savourer ce qu'on a récolté. C'est le projet des 5e et 6e secondaires de l'Institut De Mot-Couvreur qui ont également réalisé un bac à compost "tout en récup"!

**7. Goede lucht - DOREMI:** « Cultiver ensemble des fruits et légumes »

L'école primaire "Goede Lucht" s'engage depuis plusieurs années déjà pour un meilleur environnement. Elle s'intéresse aussi à l'alimentation durable. L'école veut impliquer étroitement les enfants dans cette démarche. Une approche basée sur l'expérience.

## 5.2. DES VIDÉOS DE PROJETS D'ÉCOLE

Retrouvez les vidéos de projets d'école sur notre site [www.environnement.brussels](http://www.environnement.brussels)  
Thème **Ville durable**, onglet **L'école durable** > **Bubble** > **L'ERE en vidéo**

**1. Institut Sainte-Marie :** « Combattre le gaspillage alimentaire »

Dans le cadre de la Semaine Européenne de Réduction des Déchets, l'Institut Sainte-Marie veut mettre fin au gaspillage alimentaire. Après le repas de midi, tous les élèves montrent leur boîte à tartines à Monsieur Bernard Godichal. En fonction de ce qu'elle contient, les élèves reçoivent un smiley, content ou pas. Et diminuer ses déchets, ça passe aussi par la collation collective : à chaque jour, un produit différent (un fruit le jeudi, des tartines le vendredi) et l'eau du robinet obligatoire. Comme quoi diminuer ses déchets, c'est possible !



**2. Ecole primaire Notre-Dame des Champs :** « Plan d'actions pour lutter contre le gaspillage alimentaire »

L'école est un va-et-vient incessant de nourriture: le 10h, les repas et la collation de 4h, que d'aliments avalés ou jetés à la poubelle ! On estime que le gaspillage alimentaire dans les écoles correspond à 6 kg/élève/an. Pour sensibiliser les élèves à cette problématique, l'école primaire Notre-Dame des Champs a organisé une pesée de ses poubelles pour comprendre les habitudes des élèves et mettre en place un Plan d'actions pour lutter contre le gaspillage alimentaire à l'école.

**3. Institut Dames de Marie :** « Journée végétarienne »

L'alimentation est aussi responsable d'émissions de CO2 et changer nos comportements alimentaires permet de réduire notre empreinte écologique. L'Institut des Dames de Marie a bien compris l'enjeu et se propose d'organiser une journée végétarienne par semaine à la cantine de leur école. Si les résultats sont encourageants, cette journée pourra être installée à long terme.



**4. Athénée Royal Rive Gauche :** « Fruits et légumes de saison »

Manger local et de saison permet de découvrir de nouvelles saveurs, des légumes oubliés mais aussi de réduire les trajets de notre alimentation. Et

c'est dès le plus jeune âge que cela s'acquiert. A l'Athénée Royal Rive Gauche (enseignement secondaire), la classe de Madame Sophie découvre chaque vendredi un nouveau légume. Les 5 sens sont mis en exergue pour découvrir, aujourd'hui, la betterave rouge.

**5. Sint-Joost-aan-Zee, Ecole n°2 Schaerbeek, école arc-en-ciel, Athénée Royale de Jette:** « Un potager à l'école »

Développer et entretenir un potager au sein d'une école, c'est un formidable moyen de donner du sens aux enjeux d'une alimentation plus durable. Au rendez-vous : découverte du travail de la terre, des saisons, des légumes. L'aventure de la terre à l'assiette remporte beaucoup de succès auprès des écoles bruxelloises.

**6. Ecole Aurore de Jette :** « La réserve éducative »

L'éducation relative à l'environnement dans une école pas si facile ? A l'école fondamentale Aurore, tout le monde s'y met : des élèves aux profs en passant par la directrice et des retraités bénévoles, tout est mis en œuvre pour que l'environnement puisse être abordé dans les cours. Et l'environnement de l'école le permet : entourée de quelques espaces verts, on peut y mettre en place un potager, un jardin des senteurs, des ruches... Tout cela forme la réserve éducative. Partez à sa découverte.