



Entre sociologie et alimentation préventive : réflexions et expérimentations autour de l'éducation à l'alimentation à l'école

Une éducation à l'alimentation à l'école peut aider à lutter contre les maladies chroniques, dont la prévalence progresse, et qui touchent davantage les populations défavorisées. Son exercice est encore facultatif, et bien que des initiatives soient prises, les éducateurs manquent de ressources pour la dispenser. Une éducation à l'alimentation holistique, élaborée aussi bien à partir de réflexions théoriques que d'un travail empirique, encourage les enfants à s'engager dans une réflexion et compréhension à propos des liens entre l'alimentation, la santé et l'environnement, en participant à celles-ci non pas en tant que simples spectateurs, mais en tant que véritables acteurs.

Louis Lebretonchel¹
Anthony Fardet²

1. Docteur en sociologie et démographie, rattaché à APEMAC, Faculté de Médecine - Ecole de Santé Publique, 9 avenue de la Forêt de Haye, 54500 Vandoeuvre les Nancy
 louis.lebretonchel@univ-lorraine.fr

2. Docteur en nutrition humaine et chargé de recherche en alimentation préventive et holistique, rattaché à INRAE, UNH, Unité de Nutrition Humaine, CRNH Auvergne, 63000 Clermont-Ferrand
 anthony.fardet@inrae.fr

Conflit d'intérêt : aucun

Introduction

La prévalence des maladies chroniques connaît une croissance fulgurante depuis le début de la seconde moitié du XX^{ème} siècle (OMS, 2011). Elles représentent aujourd'hui la plus importante cause de mortalité précoce au sein de l'Union Européenne (Borgès Da Silva, 2015). Les principales sont le cancer, l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, les maladies neurologiques ainsi que les maladies auto-immunes (OMS, 2011). Ces différentes maladies

Mots clés

- Alimentation
- Éducation
- Enfants
- Environnement
- Santé

chroniques sont liées entre elles, du fait que leurs causes sont multifactorielles (Fardet et Boirie, 2013) tout en dépendant de notre interaction quotidienne et prolongée avec l'environnement, dont l'alimentation. Une des causes principales de cette croissance des maladies chroniques est attribuée à l'exposition de plus en plus importante des corps humains à des composés chimiques, artificiels et non naturellement présents dans l'environnement (comme les pesticides, les additifs alimentaires, les colorants, les arômes artificiels ou encore les bisphénols et les parabènes). L'alimentation représente ainsi un important vecteur dans le développement de nombreuses maladies chroniques (Fardet et Boirie, 2014). La consommation fréquente d'aliments ultra-transformés est par exemple largement associée à leur développement (Pagliai et coll., 2020), notamment dû à la dégradation de la matrice des aliments et de la qualité de leurs nutriments protecteurs, mais aussi en raison des composés chimiques qui leur sont ajoutés. L'alimentation peut cependant avoir l'effet inverse, c'est-à-dire prévenir du développement des maladies chroniques : notamment grâce à des aliments qui contribuent à contrôler la glycémie, optimiser les défenses antioxydantes, abaisser le niveau d'inflammation et rééquilibrer la flore intestinale (Fardet et Boirie, 2013). En d'autres termes, l'alimentation représente une dimension absolument décisive face à la croissante prévalence des maladies chroniques, elle peut en effet favoriser soit leur prévention, soit leur développement.

Ce contexte est également marqué par de croissantes inégalités sociales de santé (Rychen, 2017). Alors que les maladies chroniques sont particulièrement difficiles à soigner, la santé des individus dépend, en effet, de moins en moins seulement des soins et de plus en plus de la prévention (ONU, 2011). Les enfants représentent une population particulièrement vulnérable

dans ce contexte, notamment car ils sont les plus ciblés par les publicités pour aliments ultra-transformés (Mallarino et coll., 2013 ; Martines et coll., 2019).

L'importance d'une éducation à l'alimentation

Il semble dès lors particulièrement intéressant de se pencher sur la question de l'éducation à l'alimentation. L'enjeu principal est de savoir si l'école, en tant qu'ayant pour rôle et mission la transmission de règles et de savoirs communs aux enfants, dans leur intérêt comme dans celui de la société, pourrait contribuer à lutter contre les maladies chroniques et les inégalités sociales de santé, par la transmission de connaissances à propos des liens entre l'alimentation, la santé et l'environnement. Si l'idée paraît aller de soi dès lors que l'on prend conscience des enjeux et des implications de l'alimentation vis-à-vis de la santé, et notamment des maladies chroniques, il semble qu'envisager la possibilité d'une telle éducation à l'alimentation nécessite aussi bien la mobilisation de connaissances en alimentation et en santé environnementale, qu'un regard sociologique.

Du fait que l'alimentation recouvre un ensemble de représentations et de pratiques culturellement, socialement et symboliquement orientées (Fischler, 1990), la contribution de la sociologie pourra tenter de réduire les risques et les limites pouvant être impliqués dans une telle forme d'éducation. C'est-à-dire en tentant de minimiser la violence symbolique que représentent souvent les allégations de santé et les discours médicaux lorsque ces derniers s'adressent à des populations sans tenir compte des spécificités de leurs cultures (et ainsi de leurs aptitudes à accueillir et incorporer les informations contenues dans ces allégations). Il s'installe en effet souvent une « distance culturelle » entre les discours de santé publique et les milieux



populaires (Dozon et Fassin, 2001, p. 9), qui tend à en limiter les effets positifs lorsqu'elle ne les réduit pas à néant¹.

Les enfants intériorisent les goûts et habitudes alimentaires de manière complexe, en dépendant pour ceci aussi bien de leur famille que de leurs habitudes quotidiennes, ainsi que de la socialisation avec leurs pairs, notamment à l'école. Selon Claude Fischler, ce n'est pas principalement la transmission des goûts des parents aux enfants qui permet à ces derniers d'intérioriser un ensemble de représentations de l'alimentation, mais l'expérience quotidienne et répétée des enfants avec leur alimentation (Fischler, 1990). Il semble ainsi que l'école, en tant que responsable d'une partie importante du quotidien des enfants, puisse jouer un rôle majeur dans leur apprentissage quotidien de l'alimentation. L'enjeu sera dès lors de pouvoir proposer des formes d'éducation à l'alimentation qui ne consistent pas en des injonctions dont les enfants se sentent désintéressés, tout en les accompagnant dans le développement d'un habitus² alimentaire favorable à leur santé.

Les décisions et les avancées en termes d'éducation à l'alimentation

L'idée d'une « éducation à l'alimentation » à l'école n'est pas nouvelle et se retrouve dans plusieurs démarches : entre autres

1. *Il est par exemple connu que la lutte contre l'obésité via des injonctions et des allégations médicales peut tendre à stigmatiser les obèses, ce qui a souvent pour effet d'entraîner chez ces derniers une perte d'estime de soi qui engendrera une compensation par l'alimentation, et ainsi une obésité potentiellement encore plus prononcée (Poulain, 2013, p. 123). Nous postulons que ce phénomène peut également s'appliquer vis-à-vis des injonctions de santé destinées à des populations socialement défavorisées.*
2. *En sociologie, « l'habitus » est considéré comme un ensemble de manières de penser, de sentir et d'agir, acquises durant la socialisation et durables.*

des articles de loi, arrêtés ministériels et concertations de groupes de réflexion. L'article L312-17-3 du code de l'éducation (datant du 13 février 2016) stipule qu'une « information et une éducation à l'alimentation et à la lutte contre le gaspillage alimentaire, cohérentes avec les orientations du programme national relatif à la nutrition et à la santé [...], sont dispensées dans les établissements d'enseignement scolaire [...] ». La loi d'avenir pour l'agriculture, l'alimentation et la forêt (LAAF) du 13 octobre 2014, ainsi que la loi relative à la lutte contre le gaspillage alimentaire du 11 février 2016 mentionnent également que les établissements scolaires doivent dispenser une éducation à l'alimentation.

De même, l'avis n°84 du Conseil National de l'Alimentation promeut la nécessité d'une telle « éducation à l'alimentation ». Selon ses auteurs, « L'école est un des lieux privilégiés d'éducation à l'alimentation. [...] Il est nécessaire de penser des programmes scolaires [...], en lien avec les enjeux de santé humaine et environnementale d'aujourd'hui » (CNA, 2019, p. 16-17). Nous pouvons dès lors nous poser la question du contenu de tels programmes scolaires, ainsi que de l'adaptation de ceux-ci aux enjeux de santé face à la prévalence des maladies chroniques. A propos de « l'éducation à l'alimentation », le Conseil National de l'Alimentation présente celle-ci comme permettant « d'acquérir les connaissances utiles à chacun pour réaliser ses propres choix constructeurs d'une alimentation favorable à la santé [...] ». Il dénonce cependant les dangers d'une éducation nutritionnelle qui postulerait « l'existence intrinsèque de « bons et de mauvais aliments », qui dès lors « revendique une approche qui passe facilement de l'information à l'injonction, de la connaissance complexe à la caricature réductrice. [...] Ce courant, qui participe à la médicalisation de l'alimentation et à son désenchantement, se limite à des approches issues de l'hygiénisme

et « déconstruit » notre alimentation oubliant que nous ne mangeons pas des nutriments en tant que tels mais des aliments, des mets souvent inclus dans des structures de repas partagés créateurs de lien social et de plaisir. (CNA, 2019, p. 12). S'il semble aller de soi que l'éducation à l'alimentation doit prendre en compte les cultures des enfants auxquels elle s'adresse, ainsi que relever davantage de l'information que de l'injonction, nous nous poserons cependant la question de comment permettre une éducation à l'alimentation dont un des objectifs est l'amélioration de la santé humaine, sans distinguer des aliments « bons » et « mauvais » ? Le système de classification NOVA (Monteiro et coll., 2016), qui classe les aliments selon leur degré de transformation en quatre groupes intuitifs, logiques, en phase avec la réalité des aliments que l'on peut trouver en cuisine, et faciles à intérioriser, pourrait être une réponse pertinente à la nécessité d'éduquer aux effets des aliments sur la santé (de l'humain comme de l'environnement), tout en tentant de limiter une telle approche relevant de l'injonction et distinguant le « bon » du « mauvais ».

Nous nous interrogerons aussi sur la notion de « plaisir » mobilisée par le CNA : dans quelle mesure une éducation à l'alimentation (favorable à la santé) doit-elle prendre en compte la question du plaisir, alors que la plupart des aliments associés au plaisir par les enfants représentent une menace pour la santé³ ?

L'article L.121-4 du code de l'éducation, stipule quant à lui que :

« L'école a notamment une mission de promotion de la santé, mission dont le champ couvre l'élaboration, la mise en

œuvre et l'évaluation de programmes d'éducation à la santé destinés à développer les connaissances des élèves à l'égard de leur santé ainsi que la participation à la politique de prévention sanitaire mise en œuvre en faveur des enfants et des adolescents, aux niveaux national, régional et départemental. (MAAF et MENJS, 2018, p. 18). »



Selon un rapport du Ministère de l'éducation et du Ministère de l'agriculture et de l'alimentation nommé « éducation alimentaire de la jeunesse », « L'école doit permettre à tout élève d'acquérir les savoirs et compétences indispensables pour adopter des comportements alimentaires pertinents pour sa santé et pour l'environnement, dans une démarche de responsabilisation individuelle et collective » (MAAF et MENJS, 2018, p. 18).

Des séances « d'éducation à l'alimentation » peuvent s'intégrer dans tout type d'enseignement, dans la mesure où tous les champs disciplinaires sont concernés par les problématiques liées à l'environnement et à la santé, « tout enseignant peut donc s'impliquer dans l'éducation alimentaire » (MAAF et MENJS, 2018, p. 39). Cela peut prendre forme dans l'organisation de séances de « classes du goût » ou de « semaines du goût », dans lesquelles les enseignants organisent des échanges autour du thème de l'alimentation en classe, en proposant par exemple à chaque enfant d'une classe de ramener à l'école un aliment, de le présenter, puis d'échanger à son propos avec les autres enfants. Ces séances

3. D'après l'enquête de terrain en sociologie qualitative que nous avons menée auprès de quarante enfants âgés de neuf à onze ans et au sein de quatre écoles élémentaires (Lebretonchel, 2021), les aliments associés au plaisir sont très souvent des aliments ultra-transformés, surtout chez les enfants issus de milieux précaires.



ont pour objectifs de « faire naître le plaisir gustatif et favoriser la curiosité et l'ouverture au monde »⁴. Ce rapport invite également les enseignants à convier des acteurs et intervenants externes aux écoles (infirmières, agents territoriaux de l'établissement, experts scientifiques, partenaires, etc.), pour communiquer dans des séances d'informations (MAAF et MENJS, 2018, p. 40).

Nous tirerons à notre tour une conclusion de cet état des lieux des lois, arrêtés ministériels et démarches à propos de l'éducation à l'alimentation en France, selon quatre constats. Premièrement, nous savons que le développement d'une éducation à l'alimentation à l'école est unanimement reconnu par les institutions comme important et nécessaire. Deuxièmement, l'éducation à l'alimentation est reconnue par le Ministère de l'éducation, de l'agriculture et de l'alimentation, ainsi que par le Conseil National de l'Alimentation, comme à mettre en lien avec l'éducation à la santé et l'éducation à l'environnement, et ainsi comme liée aux problématiques relatives à la santé et à l'environnement. Troisièmement, il est reconnu qu'une telle éducation doit davantage s'orienter vers l'information que vers l'injonction (CNA, 2019). Quatrièmement, il semble cependant que l'éducation à l'alimentation demeure encore aujourd'hui être dans un état « embryonnaire » : dans la mesure où, si la nécessité de celle-ci est publiquement reconnue, il n'existe pour le moment, en France, pas de véritable « programme scolaire » commun à l'ensemble des établissements d'un même cycle contenant des savoirs devant être transmis par les enseignants, et dont la dispensation est prise en compte par les inspecteurs académiques de l'éducation. L'éducation à l'alimentation relève et

4. Selon le site du Ministère de l'éducation, <https://agriculture.gouv.fr/enseignants-formez-vous-aux-classes-du-goût>

dépend ainsi de la volonté de divers acteurs : tout d'abord des enseignants, qui peuvent eux-mêmes organiser des séances de cours ou bien des invitations d'intervenants extérieurs aux écoles, mais aussi des municipalités, des territoires et des académies, avec le risque de faire entrer les lobbies agro-alimentaires dans les classes. Si plusieurs projets favorables au développement d'une éducation à l'alimentation ont été lancés, particulièrement depuis 2010 suite aux recommandations du Plan National de l'Alimentation, ceux-ci furent des projets expérimentaux relevant de la volonté et des démarches d'académies, non centralisés et régulés par le Ministère de l'éducation lui-même.

Des difficultés de dispenser une éducation à l'alimentation à l'école publique

Il semble ainsi que, pour le moment, « l'éducation à l'alimentation » soit envisagée, dans le système scolaire français, d'une manière similaire que peuvent l'être « l'éducation au développement durable », « l'éducation à l'égalité des filles et des garçons », ou encore « l'éducation contre le racisme et l'antisémitisme » : c'est-à-dire comme des types d'éducation qui doivent être dispensés par les établissements scolaires, selon des lois et des articles du code de l'éducation, mais dont l'exercice (ou non) par les établissements et les enseignants n'est pas contrôlé par les inspecteurs académiques de l'éducation. Les enseignants se trouvent dans une situation de désordre face aux injonctions du code de l'éducation d'enseigner à la fois le programme scolaire national, mais aussi un ensemble d'éducatifs qui concernent des sujets divers et variés (Gauthier, 2014). Selon Roger-François Gauthier, les législateurs ont :

« Voté divers articles de loi qui obligent l'école à prendre en charge « l'éducation » à ces domaines. [...] Que cette obligation ne soit pas toujours suivie d'effets dans les établissements, ne serait-ce qu'en raison de la faible motivation, de la formation insuffisante des professeurs, qui considèrent que ces préoccupations sont extérieures à leur discipline n'est pas ici notre sujet. Il suffit à ce stade de constater que l'école produit une prescription à deux faces, les programmes disciplinaires et les « éducations à... », entre lesquelles la cohérence ne s'impose pas. (Gauthier, 2014, p. 14-15). »

Nous pouvons alors nous poser la question de comment les enseignants organisent ou non un type d'éducation à l'alimentation, et si oui quels sont les moyens mis en place pour ce faire ? Cela nous mène également à poser la question des connaissances dont disposent les enseignants en matière d'éducation à l'alimentation, dans la mesure où non seulement exercer celle-ci semble relever de leur libre arbitre, mais aussi du fait qu'ils ne reçoivent pas, préalablement à l'exercice de leur métier, une formation dédiée à l'éducation à l'alimentation. Comment, dès lors, peuvent-ils en dispenser une éducation ? Sur quoi celle-ci se base-t-elle ?

Retour sur une enquête de terrain à propos de l'éducation à l'alimentation à l'école élémentaire

En 2019, nous avons mené une enquête de terrain de sociologie qualitative (Lebretonchel, 2021), auprès d'un échantillon de quarante enfants de neuf à onze ans répartis au sein de quatre écoles élémentaires de la région Normandie : deux étaient situées dans des quartiers prioritaires (que nous appellerons les écoles A et B), une était située dans une commune dont le revenu médian est supérieur à la moyenne (elle sera appelée l'école C), la quatrième était une école privée, religieuse et spécialisée dans



l'éducation à la nature (école D)⁵. Au cours d'entretiens semi-directifs⁶ passés avec chaque enfant, nous nous sommes intéressés à la question de l'éducation à l'alimentation en posant notamment les questions « qu'est-ce qu'on t'a dit à l'école sur l'alimentation ? » et « qu'est-ce que t'ont dit tes parents sur l'alimentation ? ».

A propos de la question « qu'est-ce que tes parents t'ont dit à propos de l'alimentation ? », nous pouvons distinguer trois catégories d'enfants en fonction de leurs réponses. Les représentations des liens entre l'alimentation et la santé, et les informations fournies aux enfants par leurs parents (en guise d'éducation à l'alimentation) varient en fonction de la profession des parents, soit de l'origine sociale des enfants. Les messages adressés à leurs enfants par les parents dont la position sociale est défavorisée⁷ sont principalement d'être respectueux vis-à-vis de la nourriture, de ne pas gaspiller, et de bien se tenir à table. A propos des liens entre l'alimentation et la santé, ils sont principalement préoccupés par le

5. La finalité d'enquêter dans ces quatre écoles et auprès de ces enfants était d'obtenir un échantillon assez représentatif des écoles élémentaires françaises et des écoliers qui les fréquentent.

6. Il s'agissait d'entretiens semi-directifs conventionnels en sociologie qualitative, soit en posant aux enfants un ensemble de questions ouvertes à propos de leurs représentations de l'alimentation, de la santé, et des liens entre les deux.

7. Nous faisons ici référence à des parents principalement ouvriers, techniciens de surface, ou sans emploi.

fait que les sucreries puissent donner des caries à leurs enfants, ils régulent ainsi leur consommation de friandise et leur répètent souvent de ne pas manger trop de bonbons. Les parents qui exercent ce que nous qualifierons de « professions intermédiaires »⁸ semblent principalement marqués par la crainte que leurs enfants grossissent et puissent devenir obèses. Les messages communiqués aux enfants par leurs parents sont ici de faire attention à ne pas manger trop gras, trop sucré et trop salé. La fréquentation des *fast-foods* doit rester occasionnelle⁹, elle est associée au risque de grossir, et la grosseur est représentée comme liée à un mal-être et à une mauvaise santé. Les parents qui exercent des professions socialement favorisées¹⁰ bénéficient également de représentations des liens entre l'alimentation et la santé qui leurs sont propres, et auxquelles ils éduquent leurs enfants. Il s'agit surtout d'une distinction entre la nourriture industrielle, qui est associée aux produits chimiques et représentée en tant que délétère, et la nourriture « faite-maison » et « bio », dans laquelle ils s'assurent qu'il n'y a pas de « produits chimiques ». Ainsi, les enfants issus d'origines sociales favorisées ont

8. Ici des salariés du secteur tertiaire, artisans, micro-entrepreneurs, ou enseignants dans le secondaire.

9. Elle est cependant très fréquente (voire quasiment quotidienne) chez les enfants et dans les familles d'origine sociale défavorisée.

10. Ce sont ici des parents chefs d'entreprises, cadres, enseignants-chercheurs, ou exerçant des professions libérales.

intérieurisé cette distinction entre alimentation industrielle/chimique/délétère et faite-maison/bio/saine. Nous proposons une synthèse de ces variations en termes d'éducation parentale à l'alimentation et leurs effets sur les représentations des enfants dans le tableau n°1.

Nous avons également observé que plus les enfants sont issus d'une origine sociale favorisée, plus leurs parents exercent un contrôle et une régulation de leur alimentation selon ses effets sur la santé. Ces différents types d'éducation parentale à l'alimentation en fonction de l'origine sociale des enfants pourraient selon nous être à considérer comme une piste majeure pour expliquer les croissantes inégalités sociales de santé, alors que la prévalence des maladies chroniques est elle aussi en croissance exponentielle¹¹. Ce constat permet également de confirmer l'importance d'une éducation à l'alimentation à l'école dans le but de lutter contre les inégalités sociales de santé, en fournissant par exemple des informations auxquelles certains enfants n'ont pas accès au sein de leur famille.

Suite à la question « qu'est-ce qu'on t'a dit à l'école sur l'alimentation ? », les réponses sont brèves, et le constat est simple. Une partie des enfants de l'école A ont expliqué qu'ils ont fait « la semaine du goût » cette année avec leur enseignante, nous y reviendrons. Les réponses des enfants des écoles B et C sont catégoriques, ils n'ont jamais entendu parler d'alimentation à l'école. Les enfants de l'école D ont répondu que la seule fois où ils ont entendu parler d'alimentation à l'école, c'était lors de l'intervention d'un naturopathe, connaissance de la directrice de l'école, un an avant notre enquête. Les enfants ne se souviennent du contenu de cette intervention que très vaguement, et ne sont pas capables de

11. Dans la mesure où plus les enfants sont issus d'une origine sociale défavorisée, plus ils semblent ici amenés à s'exposer à des produits chimiques via leur alimentation, ainsi qu'à consommer des aliments ultra-transformés.

Origine sociale des enfants			
	Défavorisée	Intermédiaire	Favorisée
Représentations de ce qui permet d'être en bonne santé, via l'alimentation	Ne pas manger trop de bonbons et boire de soda, à cause des caries	Ne pas manger trop sucré, trop salé, ou trop gras, pour ne pas grossir. Limiter la fréquentation des restaurants <i>fast-foods</i>	Ne pas ingérer de produits chimiques, manger bio et fait-maison, savoir ce que l'on mange
*Selon les professions exercées par les parents. Nous nous basons ici sur les discours des enfants, d'après les informations données par leurs parents.			
Tableau n°1 : Les différentes représentations de ce qui permet d'être en bonne santé selon l'alimentation, selon l'origine sociale des enfants* (Lebretonchel, 2021)			

parler précisément de ce qui y a été dit (se rappelant surtout de la sympathie de l'intervenant). Il semble en effet qu'un évènement extraordinaire et unique dans une école élémentaire, comme la venue d'un intervenant pendant le temps d'un après-midi, ne suffise pas à ancrer véritablement des connaissances dans les esprits des enfants.

Ainsi « l'éducation à l'alimentation » n'existait pratiquement pas dans les écoles dans lesquelles nous avons enquêté. Cela nous renvoie à l'analyse réalisée par Gauthier Roger-François que nous évoquions précédemment : les professeurs des écoles semblent un peu « perdus » entre un programme scolaire à dispenser, dont l'enseignement est rigoureusement contrôlé par l'inspection académique, et un ensemble d'injonctions contenues dans des articles du code de l'éducation stipulant qu'ils sont chargés de dispenser un ensemble « d'éducation à » (parmi lequel figure « l'éducation à l'alimentation »), sans que des directives précises soient données aux enseignants à propos de celles-ci et sans qu'il existe un programme scolaire commun aux différentes écoles. Il en relève ainsi de la volonté propre d'un instituteur d'aborder ou non ce sujet en classe, mais aussi selon ses ressources en termes de temps disponible. Que peut être « l'éducation à l'alimentation » lorsqu'il n'existe pas de programme scolaire précis encadrant celle-ci et fournissant aux enseignants un socle de connaissances à dispenser aux enfants ? Simplement tout ce que le souhaitera un professeur ayant un intérêt particulier envers l'alimentation. Prenons l'exemple de la « classe du goût », réalisée par une enseignante de l'école A, selon sa volonté et de par sa propre démarche.

Nous avons eu l'opportunité de nous entretenir avec l'institutrice de l'école A qui organise chaque année dans sa classe de CM1 une classe du goût. Elle expliquait que l'alimentation est un sujet qui lui tient particulièrement à cœur, mais aussi un bon moyen d'amener les enfants



à communiquer, échanger et partager. La classe de CM1 de l'école A dont est responsable cette institutrice semble assez difficile à gérer. Les enfants sont nombreux et plus de trois quarts d'entre eux sont issus d'une origine étrangère par leurs parents. Afin de réussir à pouvoir « gérer » la classe (les conflits y sont nombreux), avoir l'attention des enfants, et y faire régner une atmosphère propice à l'éducation, l'institutrice a été amenée à employer des stratégies et des méthodes éducatives afin d'éduquer au vivre-ensemble. Cela passe par l'apprentissage des valeurs et de la culture de « l'autre », et ainsi d'un partage entre les différentes identités revendiquées. La classe du goût organisée par l'institutrice, tous les ans, semble principalement répondre à cette fonction. Le principe est le suivant : durant une semaine, les enfants sont invités à ramener, tous les jours, à tour de rôle, un aliment et/ou un plat de leur pays d'origine (et de leur choix), qui pourra ensuite être goûté et partagé par les enfants de toute la classe. L'enfant qui ramène ce plat est de même invité à en faire une présentation devant toute la classe. C'est aussi ce que les enfants de l'école A nous expliquaient

lorsqu'ils nous parlaient de la « semaine du goût », l'un d'entre eux évoquait : « Ah oui la semaine du goût c'est que chaque enfant, enfin ce n'est pas obligatoire mais chaque enfant il doit ramener des plats de chez lui. Du coup moi j'ai ramené des cornes de gazelle [...]. » Il semble que l'on puisse ici bien parler d'une « éducation à l'alimentation », dans le sens où il s'agit d'éduquer les enfants aux différentes cultures gustatives ainsi que d'étoffer leurs répertoires alimentaires¹², en découvrant parfois de nouveaux plats et de nouveaux aliments. Il s'agit cependant avant tout d'éduquer les enfants au vivre-ensemble à travers l'alimentation, et aucunement de discuter de connaissances à propos de liens entre les aliments présentés et la santé. La stratégie ici employée par l'institutrice semble du moins fonctionner et favoriser un certain esprit de vivre-ensemble au sein de la classe. Cette dernière correspond-elle à ce qu'est « l'éducation à l'alimentation » selon les directives données par le Ministère de l'éducation ? Probablement.

Cependant, si celle-ci fut initialement intégrée dans plusieurs articles du code de l'éducation, c'est avant tout dans la perspective de répondre à des problématiques de santé publique, et notamment en raison de la croissante prévalence de l'obésité, qui, rappelons-le, favorise le développement des autres maladies chroniques. Il est ainsi inévitable que l'idée d'une « éducation à l'alimentation » doive se préciser davantage, notamment en termes de contenu (voire d'un programme commun aux différentes écoles), afin de pouvoir être exercée conformément aux objectifs liés à ce pourquoi elle fut originellement pensée. Le véritable défi consistera dès lors en la création d'un contenu adapté aux différentes représentations alimentaires des enfants, sans quoi il risquerait d'être inefficace.

12. Nous parlons de « répertoire alimentaire » pour désigner l'ensemble des aliments et/ou des plats représentés par un individu.

Pour une « éducation à l'alimentation holistique » à l'école élémentaire : une approche construite à partir de réflexions théoriques, d'une enquête de terrain et d'expérimentations menées au cours de celle-ci

Au moins deux entretiens collectifs furent réalisés dans chacune des écoles dans lesquelles nous avons enquêté, avec des classes de CM1 et de CM2 (Lebredonchel, 2021). Il s'agissait à la fois de tenter d'accéder aux représentations collectives des enfants ainsi que stimuler leurs esprits afin d'observer les dynamiques de groupes (soit comment les enfants peuvent réfléchir et répondre collectivement aux questions posées). De même, un autre but de ces entretiens collectifs était de tester des expérimentations d'éducation à l'alimentation, construites non seulement à partir des réflexions théoriques que nous avons précédemment exposées, mais aussi à partir de discours des enfants lors des entretiens semi-directifs (et ainsi « adaptés » à leurs représentations collectives, aussi bien qu'à leur discours et champs lexicaux). Des mots recueillis préalablement individuellement auprès des enfants ont ainsi été utilisés, mais aussi des phrases d'accroches, claires et simples à comprendre, qui invitaient les enfants à développer discussions et réflexions. Ce fut par exemple le cas de la citation d'Héraclite : « *la santé de l'homme est le reflet de la santé de la terre* ». Cinq thématiques ont été abordées : les goûts alimentaires, les représentations de la santé, les liens entre l'alimentation et la santé, les liens entre l'alimentation et l'environnement, ainsi que les liens entre l'environnement et la santé.

Nous avons en effet remarqué sur le terrain que les enfants, particulièrement lorsqu'ils sont en groupes, se moquent souvent des injonctions et des allégations de santé (par exemple du célèbre slogan « pour votre santé, mangez au moins cinq

fruits et légumes par jour »). Lorsque nous leur demandions pourquoi ils riaient, puis de tenter de nous parler de cette phrase, ils affirmaient l'entendre souvent à la télévision, mais n'étaient pas capable d'en expliquer le sens. Le célèbre slogan s'apparentait en fait à une injonction donnée par des adultes, sans qu'elle soit accompagnée de sens, étant ainsi dénuée d'une dimension symbolique.

Selon Jean-Pierre Dozon et Didier Fassin :

« D'une part, la santé publique est une culture qui, pour une large part, se méconnaît elle-même comme telle. (...) Les opérations de jugement et de classement qui sont au principe de cet art de faire, lorsqu'on l'emploie à mesurer ou à éduquer, échappent pour l'essentiel à l'analyse. Elles s'imposent comme de simples opérations techniques destinées à établir la vérité des faits et les principes de l'action. [...] D'autre part, la santé publique est confrontée à des cultures qui lui sont étrangères. (Dozon et Fassin, 2001, p. 8-9). »

Le slogan « mangez cinq fruits et légumes par jour » semble chez les enfants interrogés parfaitement incarner une telle « opération technique destinée à établir la vérité des faits » : comme il n'est pas accompagnée d'explications, les enfants le reçoivent uniquement comme une injonction, qui ne représente rien d'autre pour eux. Nous interprétons ainsi cette moquerie comme le signe d'une résistance. Parce qu'ils n'ont pas été impliqués dans la compréhension de ce slogan, et n'ont pas participé à une réflexion à propos de son sens, celui-ci apparaît comme étant « étranger » aux enfants. Nous pouvons ainsi nous demander comment rendre possible le fait qu'une population se sente concernée par une allégation dont la culture lui est à priori « étrangère » ?

Il s'agira, selon nous, de rendre possible, pour cette population, une appropriation du message qui souhaite être diffusé, et ceci passe en premier lieu par une appropriation de son discours. **Qu'entendons-nous par « appropriation » ?** Très simplement, cela



consiste en invitant des individus, ou des groupes, à incorporer leurs discours, et ainsi leurs représentations et leur culture, au sein d'une discussion qui permet, en progressant, de dégager les enjeux d'une problématique, pour en arriver à sa compréhension générale¹³. L'incorporation d'idées et de valeurs propres aux élèves dans la discussion, et plus généralement, au sein du processus éducatif, leur permettra en effet de s'approprier des connaissances qui deviendront particulièrement significatives pour eux (Grossman et al., 1999).

La mise en place d'une éducation à l'alimentation afin d'en obtenir des résultats qui se traduiront par des améliorations en termes de santé, nécessite inévitablement d'intégrer la question des liens entre l'alimentation, la santé et l'environnement. Les effets de l'alimentation sur la santé s'inscrivent dans une logique d'ensemble, complexe mais cohérente, multifactorielle. Sa compréhension nécessite moins d'en étudier les parties isolées (soit par

13. Bien que nous n'ayons expérimenté ce genre de dispositif qu'avec des enfants, nous pensons qu'il n'est pas improbable que l'approche développée ici pourrait également être pertinente avec d'autres types de populations (par exemples des adolescents et/ou des jeunes adultes).

exemple l'apprentissage des nutriments, de ce que sont les glucides, les lipides, les fibres, etc.) que le tout en tant qu'ensemble cohérent, soit, de manière holistique (Fardet et Rock, 2014). Nous pensons que ceci représente un immense avantage et levier pour pouvoir faire de la prévention et de l'éducation, sans qu'elles consistent en la diffusion inefficace d'une série d'allégations et d'injonctions.

Alors que les enfants des écoles situées dans des quartiers prioritaires semblaient ne pas (ou très peu) se sentir concernés par les liens entre l'alimentation et la santé lorsqu'ils étaient interrogés individuellement, ils se sont retrouvés particulièrement captivés par ce même sujet lors de ces expérimentations. Nous avons organisé ces dernières de manière à prononcer des phrases accessibles à la bonne compréhension des enfants, claires, avec des mots simples (à l'image de la citation d'Héraclite), en leur demandant ensuite de s'exprimer. Il fut particulièrement intéressant de constater que les enfants qui ont pris la parole ont tous contribué à développer une logique d'ensemble à propos des liens entre l'alimentation, la santé humaine et l'environnement, en incorporant à la discussion des connaissances individuelles, très certainement acquises en dehors de l'école, et qui n'attendaient visiblement que de pouvoir être exprimées.

Ces expérimentations ont permis de faire émerger deux résultats significatifs.

Premièrement, chaque enfant a pu « ajouter sa pierre à l'édifice »¹⁴ de la discussion, et ainsi soulever un facteur particulier de la dimension multifactorielle

14. La démarche que nous proposons ne prône pas un certain relativisme qui reviendrait à penser que faire dire tout et n'importe aux enfants peut être de toute manière utile. D'où l'importance de non seulement s'adresser à eux via des phrases pertinentes et accessibles, qu'ils peuvent parfaitement comprendre, mais aussi d'encourager leur contribution sincère et motivée pour participer à la discussion. L'éducateur doit ainsi jouer un rôle d'encadrant et d'organisateur pour le développement d'une réflexion, par la discussion.

qui constitue les liens entre l'alimentation, la santé humaine et l'environnement. Par exemple, toujours par rapport à cette même citation d'Héraclite, ont été évoqués dans une classe le fait que « les arbres et les plantes nous aident à mieux respirer », que « les plantes ont besoin des abeilles pour vivre, donc que nous avons besoin des abeilles », que « l'herbe est aussi importante car il y a des animaux herbivores », et ainsi que « la terre c'est comme notre corps, si on en prend soin, on peut bien vivre ». Des liens ont ensuite été faits entre la manière dont on traite un pommier, et la qualité des pommes que l'on mangera ensuite. Chacune de ces interventions ont permis de contribuer à dégager une logique holistique à propos des relations de cause à effet entre l'alimentation, la santé humaine et l'environnement.

Deuxièmement, il apparaît que lorsqu'un enfant participe à la discussion en y incorporant ses propres représentations (dont des connaissances qui n'ont pas forcément été acquises à l'école), il se l'approprie ainsi en se projetant lui-même au sein de celle-ci, et par là, s'approprie plus généralement l'ensemble de la problématique évoquée. Les enfants, en participant au développement de la discussion, ont effectivement vu leur intérêt croître progressivement.

Nous nommerons ce type d'approche expérimentale d'éducation aux liens entre l'alimentation, la santé et l'environnement « l'éducation à l'alimentation holistique » : il s'agit davantage de tenter de faire incorporer aux enfants une logique d'ensemble à propos de ce qui caractérise ces liens, plutôt que des connaissances particulières enseignées isolément les unes des autres. Ceci consiste à tenter de fournir aux enfants des clés de compréhensions accessibles à leurs représentations pour une approche globale de l'alimentation. Celle-ci ne se réduit pas à la somme de nutriments spécifiques qui composent les aliments, mais s'intéresse à des aspects plus globaux, comme

l'agriculture, les systèmes alimentaires, la transformation des aliments (et leur degré de transformation) et ses impacts sur la santé (de l'humain et de la planète), les liens entre la santé (et le bien-être) des animaux, des végétaux, et de l'humain, etc. Nous avons pour cela encouragé les enfants à s'exprimer et échanger à propos de phrases et de citations, dans un langage le plus accessible possible, qui leur permettent d'incorporer dans une discussion des connaissances qu'ils ont parfois acquises en dehors de l'école et qui n'attendent que de pouvoir être manifestées et exprimées. Une telle appropriation de la discussion par les enfants pourra leur permettre de s'engager personnellement dans une compréhension holistique des liens entre l'alimentation, la santé et l'environnement, en participant à celle-ci non pas seulement en tant que spectateurs (comme les enfants peuvent par exemple l'être face à des slogans sous forme d'injonctions), mais en tant que véritables acteurs. Voici un schéma (n°1) reprenant notre approche pour une « éducation à l'alimentation holistique », que nous avons développée à la fois à partir de réflexions théoriques et d'un travail empirique.

Celui-ci illustre notamment le processus cognitif par lequel les enfants vont être capables de développer une compréhension globale des liens entre l'alimentation, la santé et l'environnement, selon notre approche. L'éducateur, en s'adressant à l'ensemble de la classe (ou du groupe d'enfant), par des phrases d'accroches, citations, et/ou questions accessibles aux enfants, les invitera à s'exprimer. Leurs échanges nécessiteront éventuellement quelques rectifications, ainsi que des réponses aux questions posées. L'objectif de l'éducateur sera ici d'encourager les enfants à s'approprier la discussion, en les poussant à développer, tant que possible par eux-mêmes, des réflexions qui aboutiront à une compréhension générale.

Conclusion

De telles séances d'éducation à l'alimentation holistique, pour être véritablement efficaces, doivent être organisées suffisamment régulièrement et non seulement occasionnellement (soit par exemple une fois par an), ce qui ne semble pas suffire à ancrer dans les esprits des enfants les réflexions présentées et développées. Cette approche représente une piste pour une éducation à l'alimentation, à la fois adaptée à la réalité empirique, aux réflexions

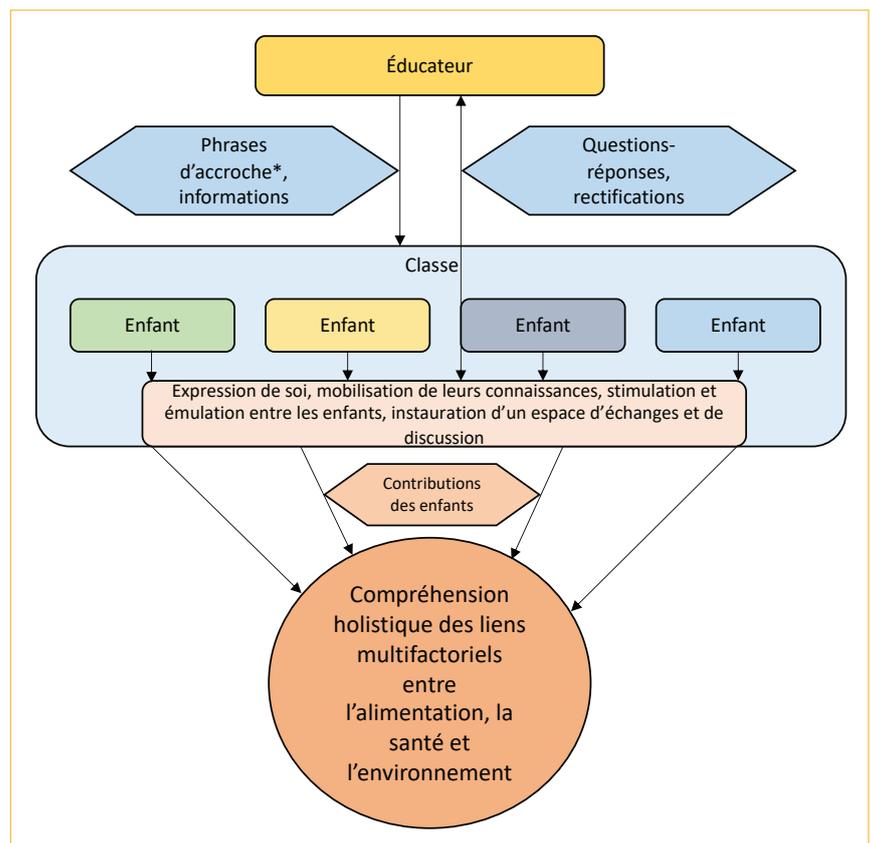


Schéma n°1 : Approche expérimentale pour une éducation holistique à l'alimentation et à la santé environnementale (Lebredonchel, 2021)

*Phrases simples, claires et chargées de sens afin d'amener les enfants à réfléchir à propos des relations de cause à effet entre l'alimentation, la santé et l'environnement.

Nous avons, en guise d'exemples, utilisé la citation d'Héraclite : « La santé de l'homme est le reflet de la santé de la terre » ; La citation de Ludwig Feuerbach : « Nous sommes ce que nous mangeons » ; La maxime que l'on attribue communément à Hippocrate : « Que ton aliment soit ton médicament » ; Ou encore les propos d'une enfant recueillis lors d'un entretien individuel : « Si tu as une vache et que tu la nourris mal, elle sera malade, et elle te rendra malade lorsque tu la mangeras », en demandant ensuite comment cette idée peut aussi s'appliquer aux végétaux.

théoriques présentées dans ce texte, ainsi qu'aux enjeux sociaux et sanitaires vis-à-vis des maladies chroniques et des inégalités sociales de santé qui leurs sont associées.

Références bibliographiques

Borgès Da Silva G. Maladies chroniques : vers un changement du paradigme des soins. Santé Publique. S(HS), 2015 ; 9-11.

Conseil National de l'Alimentation, Avis n°84 du Conseil National de l'Alimentation, 2019.

Dozon JP, Fassin D. Critique de la santé publique. Balland, 2001.

Farbos I. L'épigénétique et les environnements de notre quotidien. Comment préserver notre santé ?, Dans Maryse Bonnefoy éd., Santé et épanouissement de l'enfant : dans quel environnement. ERES, 2018 ; 67-86.

Fardet A, Rock E. Ultra-processed foods and food system sustainability: what are the links? Sustainability, 12(15), 2020 ; 6280.

Fardet A, Rock E. Toward a new philosophy of preventive nutrition: from a reductionist to a holistic paradigm to improve nutritional recommendations. Advances in Nutrition, 5(4), 2014 ; 430-446.

Fardet A, Boirie Y. Associations between diet-related diseases and impaired physiological mechanisms: a holistic approach based on meta-analyses to identify targets for preventive nutrition. Nutrition Reviews, 71(10), 2013 ; 643-656.

Fardet A, Boirie Y. Associations between food and beverage groups and major diet-related chronic diseases: an exhaustive review of pooled/meta-analyses and systematic reviews. Nutrition Reviews, 72(12), 2014 ; 741-762.

Gauthier RF. Ce que l'école devrait enseigner, pour une révolution de la politique scolaire en France. Dunos, 2014.

Grossman PL, Smagorinsky P, Valencia S. Appropriating tools for teaching English: a theoretical framework for research on learning to teach. American Journal of Education, 108(1), 1999 ; 1-29.

Lebredonchel L. Sociologie des représentations alimentaires et de l'éducation à l'alimentation, pour une alimentation durable dans le contexte de la transition épidémiologique. Une étude de cas au sein de quatre écoles élémentaires.

Thèse de doctorat, accessible publiquement en ligne : <http://www.theses.fr/2021NORMC012>

Université de Caen Normandie, 2021.

Mallarino C, Gómez LF, González-Zapata L, Cadena Y, Parra D. Advertising of ultra-processed foods and beverages: children as a vulnerable population, Revista de saude publica, 47(5), 2013 ; 1006-10.

Martines RM, Machado PP, Levy RB, Rauber F. Association between watching TV whilst eating and children's consumption of ultraprocessed foods in United Kingdom, Maternal & Child Nutrition, 15(4), 2019.

Ministère de l'Éducation et Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation, rapport « Éducation alimentaire de la jeunesse », 2018.

Monteiro C, Cannon G, Jaime P, Canella D, Louzada ML, Calixto G, Machado P, Martins CA, Martinez E, Baraldi L, Garzillo J. Food classification, Public health, NOVA. The star shines bright. World Nutrition, 7(1-3), 2016.

Organisation des Nations unies (United Nations), « Déclaration politique de la Réunion de haut niveau de l'Assemblée générale sur la prévention et la maîtrise des maladies non transmissibles », 2011.

Organisation mondiale de la santé (World Health Organization), rapport « Global assessment of the state-of-the-science of endocrine disruptors », 2002.

Organisation mondiale de la santé (World Health Organization), rapport « Global status report on non-communicable diseases 2010 », 2011.

Pagliai G, Dinu M, Madarena MP, Bonaccio M, Iacoviello L, Sofi F. Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis. British Journal of Nutrition, 125, 2020 ; 308-318.

Poulain JP. Sociologie de l'alimentation. Presses Universitaires de France, 2013.

Rychen C. Les maladies chroniques et les inégalités sociales de santé en soins primaires. Données de l'étude E-TAC, Thèse de doctorat. Université de Bordeaux, 2017.