Publié par:
REISO.org
REVUE D'INFORMATION SOCIALE

L'enfant découvre les fruits et le goût des autres

Les habitudes alimentaires s'acquièrent dès le plus jeune âge. Des ateliers donnent le goût des fruits et légumes locaux aux enfants de 4 à 11 ans. Ils leur donnent aussi le goût des autres.

© Cuisinez Malin !

Par **Isabelle Lamm**, Maison de Quartier des Libellulles, FASe

A Genève, le Département cantonal des affaires régionales, de l'économie et de la santé (DARES) a mis sur pied depuis 2008 les ateliers intitulés « Cuisinez malin ! » Cette opération s'inscrit dans le cadre de l'Agenda21 cantonal et du programme Marchez et mangez malin ! Il est mené en partenariat avec la Fondation genevoise pour l'animation socioculturelle (FASe) et soutenu par Promotion Santé Suisse.

La FASe a donc proposé cette activité aux enfants des lieux d'animation genevois. Lors de la dernière édition de cet hiver, cinq lieux ont participé à l'opération. Après quelques informations générales, les enfants de 8 à 11 ans (pour les enfants de 4 à 7 ans, la sensibilisation en atelier répond aux mêmes objectifs mais est un peu différente) partent au marché ou, selon les quartiers, au supermarché. Ils ont pour mission de choisir des légumes et des fruits de la région genevoise. Cette consigne les obligent à lire attentivement les étiquettes, à poser des questions aux vendeurs et à se concerter.

De retour à la Maison de quartier, tous les légumes sélectionnés pour les soupes d'hiver sont disposés sur la table. Il s'agit alors de les nommer, de les reconnaître ou de les découvrir. Les enfants se répartissent ensuite en groupes de trois et choisissent ensemble les légumes qu'ils destinent à leur soupe. Laver, éplucher, couper… A mes yeux, cette phase de l'apprentissage est un moment privilégié. Je l'ai expérimenté à de multiples occasions au fil des années : la cuisine a quelque chose d'intime et favorise la communication informelle. C'est en épluchant des carottes que certaines personnes livrent des confidences qu'elles n'auraient jamais osé exprimer dans un cadre plus conventionnel.

Créativité et compétence instinctive

L'atelier se poursuit avec la confection de la soupe proprement dite. Un adulte est à disposition pour conseiller les enfants, mais leur libre arbitre et leurs choix sont respectés car ils sont responsables de leur recette. Les petits cuisiniers sont toujours étonnés de cette confiance, comme si une telle responsabilisation ne leur arrivait pas assez souvent… Ils sont alors empressés de réfléchir, d'agir et de décider. En choisissant ainsi les ingrédients de leur soupe, ils découvrent aussi une façon de se concerter et d'agir en accord avec leur groupe. Les animatrices et les animateurs sont souvent impressionnés par la créativité et la compétence instinctive des enfants. A ce stade, un coup de main est toutefois nécessaire pour doser le sel et les épices.

Est ensuite venu le moment de déguster les soupes qui, on s'en doute, étaient délicieuses. Les enfants étaient ravis et heureux d'avoir créé un met unique. Ils se sont gavés de soupe et aucun n'a regretté les biscuits ou le chocolat des goûters habituels.

A toutes les étapes de l'atelier, nous sensibilisons les enfants aux cinq sens. Le bruit que fait un carotte quand on la croque, les couleurs et les formes des fruits et légumes, les textures des chairs, des pépins et des peaux, les parfums et les goûts. Cette sensibilisation leur permet de découvrir leur « bibliothèque sensorielle ». Car chacun d'entre nous possède une bibliothèque de goûts, d'odeurs, de saveurs. Elle est dans notre tête ou nos sens et nous pouvons continuellement la compléter. Nous suscitons par exemple les échanges entre les enfants de différentes nationalités autour de leurs repas traditionnels ou des denrées particulières qu'ils connaissent.

Identifier ses goûts et ceux des autres

Dans cette démarche, les enfants apprennent à ne plus jamais dire « C'est pas bon ! » Peu à peu, ils parviennent à dire « Je n'aime pas tel aliment » et à expliquer pourquoi. Ou à reconnaître qu'il faut tester plusieurs fois une nouvelle saveur avant de s'y habituer et de l'aimer. Ils parviennent aussi à découvrir que tel légume leur déplaît lorsqu'il est cru mais qu'il leur convient bien lorsqu'il est apprêté autrement. Ils prennent conscience que les goûts sont personnels et que les goûts des autres sont respectables. De retour à la maison, les enfants sont souvent avides de raconter leurs expériences de la journée à leurs parents et à leur faire aimer la recette qu'ils ont créée à l'atelier.

Parmi les autres avantages pédagogiques, citons la sensibilisation aux différents enjeux autour de la production locale, de l'énergie grise utilisée pour produire ou transporter certaines denrées, des conditions de travail des paysans et des ouvriers agricoles. Il est arrivé plus d'une fois que des enfants nous racontent comment ils se sont disputés avec leurs parents sur certains achats et qu'ils ont alors dû leur expliquer pourquoi il ne fallait pas acheter des fraises hors saison… Souvent, les parents eux-mêmes nous ont dit combien cet atelier avait permis à l'enfant de sensibiliser toute la famille à une alimentation plus saine et à une économie plus durable.

Plus que de l'éducation à la santé

Les diverses éditions des ateliers ont bénéficié de plusieurs campagnes de prévention santé et de promotion du développement durable organisées par le canton, avec des affiches, des accroches du dessinateur romand Mix & Remix et les recueils des recettes sélectionnées par les jeunes jurys gastronomes. Cette opération va bien au-delà de l'éducation à la santé : elle est ludique, savoureuse et plaît aux parents autant qu'aux enfants.

Certaines recettes ont été élaborées avec la complicité du célèbre cuisinier Philippe Chevrier puis sur la base des conseils de Damien Coche, premier chef du restaurant gastronomique de Châteauvieux et partenaire enthousiaste du projet. Ces grands chefs sont habiles à mijoter des plats sophistiqués, mais dans le cadre des ateliers, ils ont dû respecter la règle de base : des plats et des desserts faciles à réaliser par des enfants. Les recettes de printemps,

d'été et d'automne les plus appréciées des jeunes gastronomes sont disponibles sur internet et le recueil des meilleures recettes de soupes d'hiver sera publié en décembre 2012.

Les principes de base

Nous connaissons tous l'importance d'une alimentation saine est riche en fruits et légumes. Sachant que les enfants qui adoptent de bonnes habitudes alimentaires dès le plus jeune âge ont plus de chances de devenir des adultes en bonne santé, il est important de les encourager dans ce sens :
- en les incitant à goûter à tout,
- en gardant toujours les fruits et légumes dans leur paysage alimentaire,
- en leur montrant le bon exemple, en consommant soi-même des fruits et légumes à chaque repas
- en leur proposant régulièrement un même fruit ou légume même si les premières tentatives n'ont pas connu de succès,
- en évitant de leur proposer des produits trop gras, trop sucrés ou trop salés,
- en les faisant participer à la préparation des repas de temps en temps,
- en développant l'aspect ludique dans les pratiques culinaires…

7 kg de céréales pour produire 1 kg de bœuf

Une alimentation qui respecte les principes du développement durable fait la part belle aux fruits et légumes locaux de saison. Privilégier ces fruits et légumes permet souvent de réduire notre consommation de viande qui, si elle est excessive, est défavorable à une bonne santé.

Une consommation excessive de viande génère un fort impact sur l'environnement. Il faut savoir que 7 kg de céréales sont nécessaires pour produire 1 kg de bœuf. Ainsi, 40% des céréales récoltées dans le monde servent à nourrir le bétail. De plus, l'élevage est à l'origine de 18% des émissions mondiales des gaz à effet de serre contribuant à réchauffer notre climat.

Privilégier les produits locaux permet de réduire la pollution liée aux transports. Il faut souligner que depuis 30 ans, les transports d'aliments ont doublé, nécessitant une forte consommation d'énergie et générant un accroissement de la pollution. A titre d'exemple, 1 botte d'asperges du Mexique, importée par avion et achetée en février, nécessite 16 fois plus d'énergie qu'une botte d'asperges genevoises achetée en mai . Par ailleurs, privilégier les produits locaux permet de soutenir les producteurs de notre région. Source : DARES, Sabine Stefanoto, 022 388 19 47.

Voir aussi la présentation de l'outil pédagogique Tina et Toni pour la prévention santé chez les 4-6 ans.