

Retour sur l'atelier « Repas équilibré »

En décembre dernier, deux écoles du Perche ont bénéficié d'un programme inédit autour de l'Alimentation et du Sport pensé par une quinzaine de professionnels.

Sous la houlette de Yann Le Flohic, médecin généraliste au pôle de santé de [Berd'huis](#), une quinzaine de professionnels ont réalisé une mission de santé publique auprès de CM1 et de CM2 scolarisés dans deux écoles du Perche.

Des CM1 et des CM2

Les quinze élèves de CM1 et CM2 de l'école André-Barbet du Theil d'un côté et les vingt-sept enfants de la classe de CM2 de l'école primaire de [Berd'huis](#) de l'autre, ont bénéficié d'une éducation et d'une information nutritionnelles étalées sur cinq séances à raison d'une séance par semaine. Les différentes thématiques ont abordé la mise en perspective des connaissances, le sucre, le repas équilibré, le grignotage devant les écrans et le sport. Elles ont permis de sensibiliser les enfants à des notions essentielles liées à l'alimentation.

Un repas équilibré

Le troisième atelier, animé par Yann Le Flohic et la podologue Mélanie Stanley, portait sur la notion de repas équilibré : « **Nous avons vu que les enfants savaient à peu près à quoi correspond un repas sain et équilibré. Ils connaissaient les erreurs à ne pas commettre, les produits dont il faut se méfier, par exemple ils ne nous ont jamais parlé de coca ou de soda. Quand bien même ils n'ont pas encore intégré les termes, ils appréhendaient grossièrement ce qui est bon et ce qui est mauvais pour leur santé** » explique le Dr Le Flohic. « **Pour autant, nous voulions leur faire prendre conscience de ce qui se cache dans les aliments et nous voulions les inciter à mesurer et identifier les nutriments** » détaille-t-il. Pour ce faire, les deux médecins ont distribué des assiettes en carton et des fiches aliments aux élèves répartis en trois groupes. Le premier groupe devait s'occuper du petit-déjeuner, le deuxième du déjeuner et le dernier du dîner. Chaque groupe avait reçu des petites fiches aliments, à savoir la photo d'un aliment comme une baguette, un croissant, un morceau de fromage, du riz, de la salade, des plats cuisinés plus élaborés comme un couscous ou une paella, en définitive toutes sortes de photos sans légende ni information aucunes.

Une assiette en carton et des photos

Chaque groupe avait donc en sa possession une assiette et des photos qu'il devait sélectionner, garder ou rejeter pour constituer un repas – sain et équilibré! Une fois le repas « dessiné » dans l'assiette après conciliabule entre les participants de chaque équipe, les deux médecins ont expliqué les dessous de leur assiette. Ils ont **« détaillé les nutriments de chaque élément choisi, comme les sucres, les protéines, les graisses... qui se cachent dans les aliments pour que les enfants comprennent ce qu'ils mangent »**. Si les repas ont été le plus souvent **« particulièrement copieux et indigestes ! »**, les enfants n'ont jamais douté du « bon » aliment à privilégier. Autrement dit, les écoliers savaient pertinemment que le bon n'est pas forcément sain mais qu'il peut l'être aussi, d'autant que le goût ça s'éduque! Autrement dit encore, les enfants ont appris à mesurer l'équilibre alimentaire sur le temps d'une journée complète : **« Si je mange des frites le midi, ce qui n'est pas mal du tout, je ne mangerai pas des frites à dîner, mais pourquoi ne pas privilégier des légumes par exemple.**

La notion d'équilibre

De toute façon, les enfants connaissaient déjà les bienfaits des légumes, c'est juste cette notion d'équilibre qui était importante à leur faire comprendre et mémoriser » explique encore le Dr Le Flohic. Les élèves ont beaucoup appris au cours des cinq semaines. Les adultes aussi : **« J'ai éprouvé une grande satisfaction à vivre cette opération. Pouvoir entendre les enfants parler de cette manière, je ne l'avais encore jamais vécu. Au cabinet médical, les parents prennent la parole et les enfants ne s'expriment jamais aussi librement, avec autant de spontanéité. C'est quelque chose que j'ai découvert.**

Une vraie satisfaction pour tout le monde

Je crois que cette opération a procuré une vraie satisfaction pour tout le monde. Dans l'idéal, j'aimerais que les écoliers puissent bénéficier de plusieurs rappels au cours de leur scolarité. Mais ceci est très compliqué à mettre en place, d'autant que techniquement nous sommes cloués à notre lieu de travail! Pour autant, cette opération leur a été, je pense, très utile. Les thématiques que nous avons choisi d'aborder rencontraient de vraies problématiques de santé publique que nous avons relevées au quotidien. J'aimerais bien que ce rendez-vous-là se pérennise ». Yann Le Flohic aimerait encore multiplier les écoles pour participer à l'opération.

Jeanne Morcellet



À la découverte des saveurs, textures et nutriments. Thierry Rolland



Petites, plates, grandes, sucrées, acidulées... Les pommes représentent toujours une valeur sûre. Benoît Lesaulnier



Ce qui se cache derrière des aliments en graisse, sucre, protéines, vitamines, sels minéraux, oligoéléments... Pxhere