

Compte-rendu de l'atelier d'échanges franco-belge du 27 février 2019 :

L'éducation des convives en restauration collective

Le projet " Filière AD-T " accompagne les entreprises agroalimentaires françaises et belges à développer leurs activités de part et d'autre de la frontière. Une de ses activités consiste à accompagner les collectivités à l'introduction d'une alimentation durable, qui représente notamment un nouveau débouché pour ces entreprises agroalimentaires.

Le troisième atelier d'échange franco-belge du 27 février 2019 à Ciney a permis aux participants (essentiellement des éducateurs, du personnel encadrant, ...) **de présenter des astuces et des bonnes pratiques à mettre en place pour impliquer les convives.**

Cet atelier était organisé à la **Mairie de Cuincy** en France.



La **Mairie de Cuincy** s'est engagée dans l'introduction de produits bio et/ou locaux au sein de l'Auberge verte, la restauration collective municipale. Depuis, leur objectif est de tendre vers une restauration exemplaire, dans le cadre de leur projet alimentaire communal en faveur d'une alimentation saine, locale et durable, pour tous ! Et dans ce contexte, l'éducation du convive à l'alimentation durable y joue un rôle majeur, et de plus en plus important !

L'association "Les Sens du Goût" est intervenue lors de cet atelier afin de répondre à cette question d'éducation des convives à l'alimentation durable en restauration collective.

POURQUOI ON MANGE ?

La première chose importante est de s'interroger sur « pourquoi on mange ? ».

Les différentes raisons évoquées par les participants s'articulent autour de **3 grands axes** :

- 1) SATISFACTION DES BESOINS
- 2) PLAISIR
- 3) CONVIVIALITE

Ces 3 dimensions sont interdépendantes, il ne faut pas oublier certaines d'entre elles. Depuis 20 ans, on a tendance à se concentrer beaucoup sur l'aspect nutritionnel et à oublier la dimension plaisir.

Ainsi, à la question « Pourquoi les repas dans les hôpitaux ne sont-ils pas bons ? », au-delà des aspects techniques avec la contrainte de la liaison froide, qui en plus enlève le contact direct avec les équipes de cuisine..., le temps de l'hôpital fait qu'on ne demande pas l'avis des convives, et que chacun prend son repas seul dans sa chambre. Il n'y a donc pas l'aspect « convivialité » de l'alimentation.



Manger son plat préféré tous les jours est source de plaisir au départ mais à la longue, ce plaisir va diminuer.

Il est donc essentiel de diversifier son alimentation, pour varier les sensations autour du repas. C'est le seul moment où on fait appel aux 5 sens, et donc il ne faut pas négliger les sensations du repas.

CRÉER LA RENCONTRE ENTRE LE MANGEUR ET DE NOUVEAUX ALIMENTS

SATISFACTION DES BESOINS & PLAISIR

Lorsqu'on est bébés, on prend plaisir à manger lorsqu'on a faim, et on arrête de manger dès que la faim est comblée, car le plaisir diminue.

Lorsqu'on est plus âgé, cette relation est toujours vraie : le plaisir de manger diminue à mesure que la faim diminue. Mais on n'écoute plus seulement cette sensation de plaisir liée à la satisfaction de besoins essentiels. On écoute également d'autres messages externes, véhiculés par l'éducation des parents, des pairs, les messages véhiculés par la publicité, etc.

NEOPHOBIE ALIMENTAIRE

A 2 ans, il y a un phénomène de néophobie qui peut apparaître. C'est un réflexe naturel et plutôt sain, pour distinguer ce qui pourrait être toxique de ce qui est bon.

La dégustation de nouveaux aliments, variés, est importante pour plusieurs raisons :

- ☐ Pour l'équilibre alimentaire : Manger un peu de tout permet de couvrir différents besoins.
- ☐ Pour le plaisir, ces différents apports permettent un plaisir renouvelé.
- ☐ Pour la convivialité, puisque cela permet de partager un moment de découverte.

L'objectif de l'éducation alimentaire, c'est donc de créer la rencontre entre le mangeur et de nouveaux aliments et d'outiller les mangeurs pour réaliser cette découverte.

L'EDUCATION ALIMENTAIRE INDISPENSABLE AU DEVELOPPEMENT D'UNE ALIMENTATION PLUS DURABLE

C'est compliqué de parler d'alimentation durable, car il y a des marqueurs très forts autour de l'alimentation. Que ce soit pour des questions de régime lié à la religion, à considérations éthiques (bien-être animal...), tout le monde aujourd'hui se pose beaucoup de questions autour de l'alimentation. Ce qui avant semblait évident, ce qui était géré collectivement... est aujourd'hui géré à l'échelle individuelle, avec un choix très large, et donc une responsabilité forte laissée au consommateur, souvent de plus en plus perdu. Cela peut être source d'anxiété.

Ainsi, si la saisonnalité était avant une évidence, aujourd'hui c'est un acte de militantisme.

L'alimentation durable offre un cadre rassurant, car on est dans le local, la transparence, etc.

Mais ce n'est pas toujours évident : il faut par exemple réapprendre à découper la viande (ce qui est plus compliqué que couper et manger un nugget), il faut s'habituer aux nouvelles textures des yaourts fermiers, etc. Cette nouveauté, et ces nouvelles difficultés peuvent au départ être sources de gaspillage. Il faut alors remettre du sens derrière ces nouveaux produits.

Ce qu'un sociologue de l'alimentation appelle les OCNI, les Objectifs Comestibles Non Identifiés, invitent à se poser des questions comme : « où ça a poussé ? », « qui l'a préparé ? », « avec quels ingrédients ? »...



UN FACTEUR HUMAIN DECISIF DANS L'EDUCATION ALIMENTAIRE

On mange des symboles : quand on cuisine, c'est comme un cadeau, un don de symboles.

Ce n'est pas un hasard que nos plats préférés soient si souvent liés à la famille, car il y a les symboles de la relation, de l'attention portée à travers le plat offert pour le repas...

Ainsi, les personnes impliquées dans la restauration collective vont avoir un rôle particulier, une relation particulière avec les convives.

Et on ne peut donc pas rester dans la technique en restauration collective : il y a une grande part d'humain à prendre en compte.

Quels sont les freins à l'évolution de l'alimentation en restauration ?

- ☐ La néophobie, peur du nouveau
- ☐ Les messages véhiculés, parfois par le personnel encadrant, les parents l'entourage, qui ne motivent pas le convive à goûter.
- ☐ L'importance du mimétisme
- ☐ La difficulté à mobiliser le personnel dans les commissions menus

LES LEVIERS DE L'IMPLICATION DES CONVIVES

- ☐ Solliciter leurs retours sur les produits proposés
- ☐ Les impliquer dans les commissions restauration
- ☐ Créer des moments, des temps de rencontre (ex : autour de journées "la journée du goût", ou autour de projets/thématiques, barres énergisantes, ...)
- ☐ Un système de self, un système de débarrassage et de tri, ou encore de pesée des poubelles, qui implique les élèves, ce qui favorise l'autonomie et les responsabilise. Le self offre par exemple la possibilité d'aller manger quand on a faim.

L'IMPORTANCE DE L'EDUCATION AU GOUT

A partir de quel âge ?

Dès la maternelle, car c'est un âge où ils sont souvent partants pour découvrir de nouveaux produits (à St André-lez-Lille).

L'éducation au goût et la dégustation est un outil d'éducation alimentaire et d'implication des convives dans le projet du restaurant collectif.

La dégustation d'un aliment (comme la pomme, du raisin, du chocolat...) permet de faciliter l'argumentation d'un convive pour exprimer ce qu'il a aimé, ce qu'il a moins aimé et ainsi participer, par exemple, plus facilement dans une commission menu.

Les étapes de la dégustation :

- ☐ VUE : Forme, couleur, aspect
- ☐ ODO RAT : Plus compliqué à décrire, car il n'y a pas de vocabulaire spécifique
- ☐ TOUCHER : Pression (fermeté, humidité), caresses (texture), température...
- ☐ OUIE : Par exemple écouter le croquant
- ☐ GOUT



Pour dépasser la néophobie, il est important de travailler autour du faire ensemble : cuisiner ensemble, manger ensemble, etc.

Les moments clés du repas en restaurant collectif pour l'éducation alimentaire du convive : le temps du passage à table est important mais la rentrée est un temps propice également pour l'éducation alimentaire.

Et en dehors : temps périscolaire, une occasion pour revenir sur les produits goûtés au restaurant.

Les pelures de pomme – un défi dans la dégustation

Chez certains convives, il y a une phobie de la pelure. Parfois, le personnel coupe et épluche les pommes et poires, pour être sûr qu'elles soient mangées. Ailleurs, le simple fait de les couper suffit.

Le petit plus : proposer aux enfants d'éplucher eux-mêmes leurs fruits.

Mais n'oublions pas que la plupart des nutriments sont dans la peau généralement ! Alors si la pomme ou la poire est biologique, l'idéal serait que les enfants apprécient de la déguster avec la peau !

Evitons le gaspillage alimentaire !

Plusieurs astuces existent afin de limiter les déchets. Par exemple, une école de Seclin a mis en place un système de jetons "petite faim" et "grande faim".

La dénomination des plats

Quoi de plus ludique que de renommer des plats pour qu'ils soient plus appréciés auprès des enfants ?



Retrouvez les comptes-rendus des précédents ateliers d'échanges franco-belges sur
notre site : <http://www.filiere-adt.eu/contact/>



Interreg
France-Wallonie-Vlaanderen
Filière AD-T



Avec le soutien du Fonds européen de développement régional

