



////////////////////////////////////

11 ----- Marie-Hélène Bras

////////////////////////////////////

Assistant Ingénieur Formation Recherche à l'ENFA\*

////////////////////////////////////

## “QUAND JE MANGE DES FRUITS... JE ME FAIS PLAISIR” >>>>>>>>>>

Comment, à partir d'une politique d'éducation nutritionnelle, aborder les représentations liées à l'alimentation ?

Dans le cadre du Programme National Nutrition Santé, l'ENFA de Toulouse-Auzeville a mené une expérimentation dans quelques établissements de l'enseignement agricole de Midi-Pyrénées. Il est maintenant, en effet, reconnu que dans nos sociétés l'alimentation participe au déterminisme de l'apparition de certaines maladies. Ce programme, lancé en 2001 sous l'égide du Ministère délégué à la Santé, a été mis en place afin d'améliorer l'état de santé de la population et pour cela agir sur le levier que représente la nutrition pour lutter contre les maladies cardio-vasculaires, cancers, ostéoporose, diabète, obésité... A l'ENFA nous nous sommes intéressés à un des objectifs portant sur la consommation alimentaire : augmenter la consommation de fruits et légumes. Une des particularités de ce programme est le fait que soient évoquées et mentionnées les dimensions hédoniques et de convivialité afin d'aborder l'acte alimentaire dans sa globalité. Ce qui, pour nous, méritait que l'on y porte un regard intéressé.

« Un fruit pour moi, un fruit pour toi, des fruits pour nos projets ... »

Notre objectif était de promouvoir la consommation de fruits hors-repas par les élèves en favorisant les démarches participatives des jeunes, tout en s'interrogeant sur les représentations des jeunes face à leur alimentation. L'expérimentation s'est déroulée dans trois établissements choisis selon un lien géographique, le long de la vallée de la Garonne, qui, de par les nombreuses productions fruitières qu'on y trouve, donnait un lien au territoire pour nos travaux.

### Un terrain préparé

Une première étude, réalisée en 2003, sur les jeunes et la restauration collective dans quelques établissements régionaux m'avait permis d'observer les comportements alimentaires d'adolescents et de pointer quelques caractéristiques.

Manger est pour eux l'occasion de nourrir son corps mais aussi de se faire plaisir et de promouvoir une certaine convivialité et, pour un grand nombre, de manger des produits inscrits dans une histoire personnelle, culturelle, voire un territoire. Le choix au self, le goût et l'aspect des aliments sont également importants. L'attachement au groupe de pairs se retrouve également dans les moments de partage alimentaire (au self ou à l'internet) et les tablées que l'on peut apercevoir dans certains selfs sont des lieux stratégiques pour certains groupes, pouvant évoquer les grandes tablées observées lors des travaux agricoles dans les campagnes il y a quelques décennies. Les pratiques alimentaires hors des repas (souvent observées) ne sont pas toujours institutionnalisées ni évoquées par les élèves. Au même moment les distributeurs alimentaires étaient remis en cause et ce fait allait générer une réflexion plus globale dans les établissements.

Au total ces premières observations nous ont permis de réaliser un repérage

de l'alimentation des jeunes et de leurs représentations (en temps qu'individus en construction) parfois éloignées des images médiatisées. Ce travail préalable a donc été important.

### Une expérimentation évolutive à travers une démarche participative

Nos objectifs ont été de promouvoir une approche de l'alimentation par ses représentations en plus d'une information en éducation alimentaire.

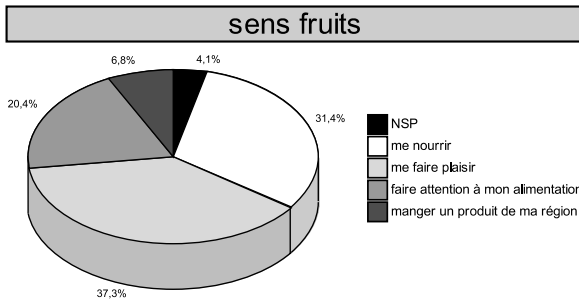
Pour cela nous avons proposé aux établissements des moments de dégustation, voire de ventes de fruits à mettre en place dans une démarche participative des élèves. Celle-ci nous a paru incontournable. En effet nous avions précédemment perçu un décalage entre le discours des adolescents et celui des adultes en matière d'alimentation et laisser les jeunes s'exprimer nous paraissait enrichir le débat.

Le choix des fruits a alors été réfléchi tant dans leur forme (frais, séchés, jus de fruits ...) que dans leur origine (production d'exploitation de lycée, de producteurs locaux, fruits exotiques et/ou issus du commerce équitable ...), selon les choix des comités de pilotage et des élèves impliqués. Ainsi, dans un établissement, 3 élèves ont porté un projet de vente de fruits à la pause du mercredi.

Ces dégustations étaient bien évidemment pour nous l'occasion de promouvoir une consommation de fruits au moment de la pause, une alimentation respectueuse de ce que nous pourrions nommer les « guides du bien manger » mais aussi bien sûr d'instaurer un dialogue entre les différents acteurs, d'échanger sur nos comportements alimentaires.

Les thèmes des conférences-débats proposés furent la nutrition, les représentations du mangeur et du mangé, le lien entre les fruits et le territoire mais aussi, à la demande d'élèves, entre les OGM et les fruits. A chaque fois, la relation entre alimentation et société a été développée.

Une journée de rassemblement à l'ENFA a été également l'occasion de réunir et faire dialoguer conférenciers, nutritionnistes et producteurs de fruits avec les élèves (2 classes par établissement) dans une logique de prévention du « patrimoine individuel (sa santé, son corps) et collectif (vergers conservatoires et sauvegarde de variétés de fruits) ». L'évaluation de cette action a été réalisée en deux temps : une évaluation quantitative au démarrage auprès des élèves et une évaluation qualitative et quantitative à la fin. La dimension hédonique déjà perçue dans les premières enquêtes est apparue encore plus marquée lorsqu'ils évoquaient la consommation de fruits. (cf. schéma).



### Des approches complémentaires

Nos recherches bibliographiques nous ont rapidement menés vers les interprofessions de fruits et légumes, des sites Internet d'associations de passionnés aux noms évocateurs (« croqueurs de pomme », « fondus de la poire » ...). Outre les informations techniques, commerciales, nutritionnelles, nous avons découvert des lieux d'exposition comme la galerie « Fraich'attitude », soutenue par l'APRIFEL, ouverte aux artistes contemporains comme lieu de réflexion, de création et d'échange sur l'alimentation où nous avons souvent puisé notre réflexion.

Associer le discours préventif et nutritionnel à un discours plus en lien avec une approche culturelle de la thématique, nous paraissait un



indispensable pour aborder l'alimentation dans sa globalité et être au plus proche des représentations des jeunes.

Plusieurs approches complémentaires ont été proposées tout au long de l'expérimentation :

#### Par l'esthétique et la mise en scène

Lors des différentes dégustations nous avons par exemple proposé des toasts de fruits (la base étant une pomme tranchée et surmontée d'un fruit séché issu du commerce équitable). Il s'agissait de susciter l'interrogation des jeunes. Quel regard allaient-ils porter sur ces plateaux ? Une introduction à l'éphémère alimentaire ...

Nous avons aussi conduit des élèves de BTSa préparant une dégustation de fruits dans le cadre d'un PIC (Projet d'Initiative et Communication) à s'interroger sur l'aménagement des lieux et sur la composition des plateaux (quels fruits et quelle disposition sur quels plateaux, quelle découpe, quels mélanges de couleurs ?).

#### Par la grâce du cygne ... à croquer !

Un élève de filière BEPA a évoqué son « cousin qui étudie à l'École d'Hôtellerie qui lui a appris à réaliser un cygne à partir d'une pomme. Nous l'avons évidemment sollicité pour une mise en scène qu'il a minutieusement exécutée. Quelle satisfaction pour ce jeune qui a surpris son entourage!

A l'ENFA également l'équipe du CDI développe dans le cadre de « l'ENFance de l'art » des projets autour de l'art contemporain. Pour un trimestre le thème de l'alimentation a été repris par des artistes de « l'artothèque du bbb » (Toulouse). Associés dès la conception de l'exposition « Alimentable » nous avons vu les créations de 5 artistes explorant les champs de la consommation de masse, du rapport intime entre soi et l'alimentation, ce qu'on ingère et qui nous fabrique .... Deux événements remarquables : un artiste en résidence à la cantine, où il proposa des déjeuners mis en scène en tête à tête pour construire une vidéo, et des artistes permanents, les personnels de restauration, qui ont réalisé des œuvres colorées à découvrir au vernissage « aliment-table ». Le travail réalisé dans une approche culturelle, avec beaucoup de plaisir, a su nous mener vers des représentations nouvelles d'aliments ou de tables colorés : Œuvres éphémères à déguster, une table de chaque couleur ...

#### Par le lien au territoire

Dégustations et conférences nous ont permis d'évoquer l'origine des produits, les lieux de production, parfois également lieux de consommation comme les jardins ou vergers. Les produits labellisés sont souvent cités, par les jeunes, mais aussi les transformations artisanales voire familiales.

#### Par le goût

Celui-ci est principalement évoqué lors de dégustations de fruits et de leurs dérivés. La

démarche est souvent associée à l'analyse sensorielle qui été réalisée lors de dégustations de jus de pommes ou de pommes déshydratées. Le goût étant l'un des critères, avec l'aspect, très régulièrement cités par les jeunes pour choisir les aliments.

#### Par la publicité

Philippe Sahuc, animant les conférences sur « images du mangeur et du mangé » a éveillé les jeunes sur les différentes lectures que l'on peut faire d'une image (insertion de l'identité du produit dans un territoire, ajout d'images amenant une plus-value, symboles de la modernité alimentaire, ...). Les jeunes sont sensibles à la « cacophonie alimentaire », terme décrit par le sociologue Claude Fischler.

#### Par l'histoire personnelle

Faire parler les jeunes de leur alimentation journalière ou festive, de l'origine des produits consommés à la maison ou au lycée, des moments de partage et de convivialité alimentaire, nous a bien sûr permis de les mettre en confiance pour aborder des questions plus personnelles (la santé, l'état ressenti, les copains, l'avenir, les médias ...).



### Des recommandations

Manger, c'est aussi du plaisir des yeux et des sens. C'est aussi une lecture de l'individu, de ses croyances, de ses valeurs, de sa place dans la société, de son histoire et son évolution. Bien sûr il est nécessaire de proposer des repères nutritionnels aux jeunes, mais il est avant tout nécessaire d'aborder l'alimentation dans sa globalité. Le psychologue Matty Chiva le disait depuis quelques décennies « l'acte alimentaire relève d'un double héritage biologique et culturel ». Ce qui permet de redonner une signification à l'acte alimentaire et ainsi de rassurer ou guider les consommateurs.

Il nous semble enfin, que dans nos établissements de nombreuses expérimentations peuvent être menées en lien certes avec les projets pédagogiques ou les projets d'établissements. Mais surtout en résonance avec les représentations des élèves futurs consommateurs, décideurs et professionnels de l'alimentation. Il reste une valeur commune à tout cela, l'importance d'associer les jeunes à toute réflexion. Le dialogue instauré peut aider à l'identification des freins et permet le lien social en créant un « mix alimentaire ».

Pour les pratiques enseignantes ce thème pluridisciplinaire par excellence ne peut que favoriser l'expression individuelle et collective des personnes. Au fait, manger, pour vous, ça veut dire quoi ?

**\* Assistant Ingénieur Formation Recherche à l'ENFA - Coordinatrice des projets prévention éducation à la santé-alimentation.**