

Suggestions de pratiques à adopter en milieu scolaire pour favoriser une saine relation avec les aliments

Messages clés :

- Les diététistes-nutritionnistes peuvent accompagner les écoles à mettre en œuvre des pratiques visant une saine relation avec la nourriture chez les élèves.
- Il importe de considérer le contexte unique de chaque établissement et de faire preuve de sensibilité et de flexibilité lors de la transmission de recommandations relatives à l'alimentation scolaire.



Noémie Carbonneau, Ph. D.
Professeure titulaire, Département de psychologie,
Université du Québec à Trois-Rivières, INAF



Élise Carbonneau, Dt. P., Ph. D.
Professeure adjointe, École de nutrition, Université
Laval, Centre NUTRISS, INAF



Anne-Frédérique Tessier
Étudiante au doctorat en psychologie, Département
de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières



Justine Morand, Dt. P., M. Sc.
Nutritionniste

Suggestions de pratiques à adopter en milieu scolaire pour favoriser une saine relation avec les aliments

Au Québec, de plus en plus d'écoles cherchent à améliorer leurs pratiques alimentaires, un domaine où les diététistes-nutritionnistes peuvent jouer un rôle clé en accompagnant le personnel scolaire. Cet article propose des pistes d'action pour les inspirer dans cet accompagnement. Il peut s'avérer utile à l'ensemble des diététistes-nutritionnistes, car les membres de la communauté qui s'interrogent sur les pratiques alimentaires en milieu scolaire se tournent souvent vers une diététiste-nutritionniste de leur entourage pour des conseils éclairés.

Nous présentons ci-après huit recommandations pour favoriser une saine relation avec les aliments en milieu scolaire :

01

Favoriser une ambiance calme et agréable, sans écran, lors des repas et des collations

Un environnement chaotique et bruyant pendant les repas et les collations peut générer du stress chez les élèves et nuire à l'attention requise pour écouter les signaux internes de faim et de satiété. Toutefois, imposer un silence absolu n'est pas souhaitable, car les moments de prises alimentaires à l'école (et ailleurs) devraient être vécus comme des occasions agréables de socialisation. Il est préférable d'éviter la présence d'écrans en mangeant, puisqu'ils constituent une distraction ; certains enfants peuvent oublier de manger, tandis que d'autres sont susceptibles de manger au-delà de leur faim. Une ambiance détendue, sans écran, permet aux élèves de savourer leur repas (ou collation) tout en discutant calmement avec leur entourage. On favorise ainsi une perception positive des repas tout en encourageant une alimentation consciente.

02

Respecter les signaux de faim et de satiété des enfants

Il n'est pas rare d'observer en milieu scolaire des pratiques incitant les enfants à manger davantage (Moore et Murphy, 2010). Ces pratiques sont généralement motivées par de bonnes intentions, notamment le souci que l'enfant mange suffisamment et le besoin de rassurer les parents qui s'inquiètent de voir leur enfant revenir avec une boîte à lunch encore pleine. Or, forcer les enfants à manger davantage nuit à l'écoute des signaux de faim et de satiété, une composante essentielle des saines habitudes alimentaires. L'application du modèle de partage des responsabilités, élaboré par la diététiste nutritionniste Ellyn Satter¹, constitue une approche plus adaptée. Selon ce modèle, les adultes ont la responsabilité de déterminer le lieu, le moment et le contenu des repas, tandis qu'il revient aux enfants de décider de la quantité de nourriture mangée. Pour les repas pris à l'école, les rôles devraient être partagés ainsi : 1) le parent et l'enfant décident ensemble des aliments à inclure dans la boîte à lunch ; 2) le personnel scolaire met en place un cadre quant au lieu et au temps alloué pour les repas ou la collation ; et 3) l'enfant mange selon ses besoins, sans subir de pression pour manger plus ou moins.

03

Utiliser un langage neutre pour parler des aliments

On recommande au personnel scolaire d'utiliser un langage neutre pour parler des aliments, en évitant les termes à connotation négative (p. ex., manger des « cochonneries »). Adopter un langage neutre contribue à éloigner les enfants d'une vision dichotomique où les aliments sont perçus comme « bons » ou « mauvais ». Il est important de leur rappeler que la santé repose sur l'équilibre et la diversité alimentaire et qu'aucun aliment, pris isolément, ne cause une maladie ni ne garantit la santé.

04

Éviter d'utiliser la nourriture comme récompense

Récompenser les bons comportements des élèves avec des aliments (des bonbons, par exemple) peut les amener à percevoir la nourriture comme quelque chose qui se « mérite ». À long terme, cette pratique risque d'augmenter l'attrait des aliments utilisés comme récompense et de promouvoir une vision dichotomique des aliments qui nuit à une saine relation avec la nourriture (Fedewa et Davis, 2015). Il est préférable d'opter pour des récompenses non alimentaires, telles que des autocollants, des privilèges ou des activités spéciales.

05

Faire en sorte que les événements festifs ne soient pas toujours associés à la nourriture

Pour qu'un événement festif en milieu scolaire soit agréable, il n'est pas nécessaire qu'il soit accompagné de nourriture (comme des hot dogs ou des friandises). Associer systématiquement les festivités à des aliments à faible valeur nutritive peut amener les enfants à penser que les célébrations doivent obligatoirement s'accompagner de nourriture. Si des aliments sont offerts lors d'une activité spéciale, il convient alors de proposer une variété d'options : des fruits, des légumes et d'autres choix nutritifs peuvent ainsi être ajoutés aux côtés d'aliments traditionnellement associés aux festivités, comme des croustilles ou de la pizza.

06

Éviter de juger ou de critiquer le contenu de la boîte à lunch des enfants

Le personnel scolaire devrait éviter tout jugement ou toute critique quant au contenu de la boîte à lunch, car cela peut susciter un fort sentiment de honte chez l'enfant. Rappelons que de nombreux facteurs influencent la sélection des aliments de la boîte à lunch, y compris les préférences ou les particularités de l'enfant, les contraintes de temps et les croyances culturelles de la famille. Un autre facteur déterminant est la situation socioéconomique des parents. En effet, le fait d'avoir des moyens financiers restreints limite l'accès à des aliments frais et nutritifs. La situation socioéconomique influence également l'accès à l'information et la littéracie alimentaire, deux facteurs qui influencent le développement des enfants (Ahmadi et Karamitanha, 2023). Le personnel scolaire devrait donc s'abstenir de tout commentaire ou jugement sur les aliments que mangent les élèves et communiquer directement avec les parents, s'il y a lieu.

07

Éviter de parler du poids corporel devant les enfants

Il vaut mieux éviter de parler du poids devant les élèves, que les propos les concernent personnellement ou non. Cette recommandation englobe les commentaires formulés avec une bonne intention (p. ex., compliment adressé à une personne qui a perdu du poids). En suscitant des préoccupations corporelles chez un certain nombre d'enfants, voire en faisant naître des complexes, les discussions liées au poids peuvent favoriser des comportements alimentaires problématiques et nuire à leur santé physique et mentale (Lydecker, Riley et Grilo, 2018). Idéalement, on devrait s'abstenir de tout commentaire en lien avec le corps et l'apparence des enfants, même ceux qui se veulent positifs (« Tu as tellement un beau visage ! »).

08

Éviter de partager ses propres croyances sur l'alimentation

Les membres du personnel scolaire devraient éviter de partager leurs croyances, leurs convictions ou leurs expériences personnelles à l'égard de l'alimentation. Par exemple, les membres du personnel devraient éviter de donner leur avis sur une diète ou un régime particulier (p. ex., paléo, cétogène) ou de discuter de leurs propres pratiques alimentaires associées à des tendances populaires (comme le jeûne intermittent). Il est donc important de sensibiliser le personnel scolaire au fait que la nutrition est une science en constante évolution qui comporte beaucoup de nuances. Cela n'empêche toutefois pas d'aborder certaines pratiques alimentaires dans un cadre éducatif, notamment en répondant aux questions des élèves sur des coutumes culturelles ou religieuses ou en discutant de plats traditionnels et de leur place dans différentes cultures.

Conclusion

Bien que le personnel scolaire agisse généralement avec l'intention de promouvoir de saines habitudes alimentaires chez les élèves, les pratiques utilisées ne sont pas toujours optimales. La mise en application progressive des recommandations proposées dans cet article encouragera les enfants à développer une saine relation avec les aliments, tout en atténuant les répercussions des inégalités socioéconomiques sur l'alimentation des enfants. Il faut cependant garder à l'esprit que les écoles subissent d'importantes contraintes, comme le manque de temps, d'espaces adéquats et de personnel. Certains choix ne sont donc pas volontaires, mais imposés par un manque de ressources. En tant que diététiste-nutritionniste, il importe de tenir compte du contexte propre à chaque établissement et de faire preuve de sensibilité et de flexibilité dans la façon de transmettre les conseils liés à l'alimentation scolaire. Chaque changement, aussi petit soit-il, compte et contribue à créer un environnement alimentaire plus sain et favorable au bien-être des enfants.

Références

Ellyn Satter Institute. Disponible : <https://www.ellynsatterinstitute.org/how-to-feed/the-division-of-responsibility-in-feeding/>

Ahmadi F, Karamitanha F. Health literacy and nutrition literacy among mother with preschool children: What factors are effective? *Prev Med Rep.* 2023;35:102323. doi: 10.1016/j.pmedr.2023.102323.

Fedewa AL, Davis MC. How food as a reward is detrimental to children's health, learning, and behavior. *J Sch Health.* 2015;85(9):648–658. doi:10.1111/josh.12294.

Lydecker JA, Riley KE, Grilo CM. Associations of parents' self, child, and other "fat talk" with child eating behaviors and weight. *Int J Eat Disord.* 2018;51(6):527–534. doi:10.1002/eat.22858.

Moore SN, Tapper K, Murphy S. Feeding strategies used by primary school meal staff and their impact on children's eating. *J Hum Nutr Diet.* 2010;23(1):78–84. doi:10.1111/j.1365-277X.2009.01009.x.