



# Apprendre la cuisine aux collégiens pour qu'ils se nourrissent mieux

Emilie Orliange

## ► To cite this version:

Emilie Orliange. Apprendre la cuisine aux collégiens pour qu'ils se nourrissent mieux. The Conversation France, 2017. hal-01529360

**HAL Id: hal-01529360**

**<https://hal.science/hal-01529360>**

Submitted on 30 May 2017

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

## THE CONVERSATION

L'expertise universitaire, l'exigence journalistique

# Apprendre la cuisine aux collégiens pour qu'ils se nourrissent mieux

23 mai 2017, 21:27 CEST



Initiation aux arts de faire culinaires au collège Marguerite de Valois, Angoulême, académie de Poitiers.  
Canopé Innovation

### Auteur



#### Emilie Orlange

Doctorante en Comportement du  
Consommateur/Ingénieure de recherche -  
Chargée du programme AFCC "Arts de  
Faire Culinaires au Collège", Université de  
Poitiers

Apprendre à cuisiner pour combattre la prévalence de l'obésité alors que se multiplient les crises industrielles et que la méfiance vis-à-vis de l'agroalimentaire se développe : c'est le défi relevé par le programme de recherche AFCC « Arts de faire culinaires au collège », inscrit au PNA (Programme National pour l'Alimentation), dans le but d'ouvrir une alternative à d'autres initiatives telles que le Programme National Nutrition Santé (PNNS).

Les changements industriels et sociétaux favorisent une modification des « pratiques culinaires, qui deviennent multiformes ». Éduquer à l'alimentation suppose de développer l'**autonomie** des individus au-delà de la transmission d'indications nutritionnelles. En effet, les pratiques alimentaires et culinaires reposent sur un apprentissage de la consommation, complexe à appréhender.

La médecin-nutritionniste Dominique-Adèle Cassuto (spécialiste de la nutrition des adolescents) en est convaincue :

*« la cuisine pourrait être un levier pour traiter l'obésité car la génération Z est vraiment très intéressée par cette activité ».*

Une prise de conscience collective sur l'importance de la pratique culinaire est donc en cours en France comme au Québec pour répondre au désir de l'adolescent contemporain de devenir autonome et acteur de sa consommation.

## Éduquer les adolescents à la pratique culinaire

*La pratique culinaire des adolescents reste à construire et à guider*

L'éducation alimentaire est une co-construction entre plusieurs agents de socialisation : l'école, la famille, les médias, le gouvernement, les marques... qui promeuvent des discours qui se télescopent parfois, se contredisent souvent, créant une situation d'anomie alimentaire ainsi que des tensions et des paradoxes dans l'esprit du jeune consommateur.

*Le rôle du collège dans l'éducation à la consommation alimentaire*

Différents travaux montrent que l'éducation alimentaire pratiquée à l'école ou au collège ne semble pas en mesure de créer des passerelles efficaces pour transmettre les savoirs et savoir-faire dispensés aux élèves afin que ces derniers les réinvestissent dans leur environnement familial et leur vie quotidienne...

Même si les programmes scolaires incluent un projet d'éducation alimentaire, on constate que les enseignants qui le mettent en œuvre procèdent à une simplification des repères donnés par le PNNS. Ainsi, souvent circonscrite à une information nutritionnelle et réalisée par des enseignants qui n'ont ni le temps ni les compétences spécifiques d'un nutritionniste pour aborder la notion de diète globale, cette éducation n'est pas réinvestie par les enfants dans leurs sociabilités alimentaires en famille ou entre pairs : goûters, lunch box, cantine, etc.



Source Canopé.

Ces mêmes sociabilités sont en revanche particulièrement bien valorisées par le monde marchand qui parvient à immiscer les marques d'une façon très naturelle dans la vie quotidienne des jeunes...

Les effets de l'éducation sensorielle pratiquée dans les classes du goût, les restos du goût ou les familles du goût sont efficaces pour réduire la néophobie alimentaire, en particulier chez les enfants de 7 à 9 ans. Cependant, le caractère ponctuel de cette éducation sensorielle dans le cadre formel de l'école se trouve rarement relayée en-dehors, ce qui compromet la persistance de ses effets chez l'enfant. Les résultats de telles actions, conduites dans un cadre non expérimental, sans évaluation ni suivi régulier, sont complexes à évaluer et sont peu documentées, ce qui les rend difficilement reproductibles.

Par ailleurs, l'objectif d'autonomisation des élèves constitue le septième pilier du Socle commun de connaissances et de compétences intitulé « L'autonomie et l'initiative ». Celui-ci répond à une demande sociale appelant chaque collégien à devenir davantage responsable et acteur de ses apprentissages. Cette nouvelle perspective éducative alimente le paradoxe de l'autonomie en contexte scolaire, avec l'objectif de susciter chez l'enfant la demande suivante : « aide-moi à faire tout seul ».

Ce paradoxe existe aussi au sein de la famille, car en grandissant, le jeune cherche, d'un côté, à s'inscrire dans la famille et à prendre un rôle actif dans la définition de celle-ci, et d'un autre côté, il souhaite s'autonomiser et construire son identité personnelle au-delà de son appartenance familiale.

Dans ce contexte, tenter d'observer et d'accompagner les pratiques culinaires des adolescents suppose de considérer que les expériences culinaires des adolescents sont multiformes car ces derniers naviguent entre des héritages culinaires pluriels qui combinent cuisine familiale, cuisine du pays et « cuisine du terroir » ou le « fait maison ».

Reportage du projet AFCC « Arts de faire culinaires au collège » M de Valois d'Angoulême (Public Sénat)

## L'introduction de la pratique culinaire au collège

*Guider les pratiques culinaires ordinaires des collégiens*



Carnet de bord.

L'introduction de la pratique culinaire au collège peut-elle constituer une voie alternative aux approches d'information nutritionnelle ou d'éducation sensorielle ? Comment rendre les adolescents acteurs de leur consommation alimentaire ?

Il ressort des actions précédentes (PNNS, classes du goût...) que le projet d'éduquer à l'alimentation ne doit pas se limiter à informer les jeunes sur les bonnes pratiques alimentaires.

Il convient de replacer l'intervention du collège dans un processus de co-construction avec **d'autres acteurs** tels que la famille, le groupe de pairs, les médias, etc. à travers des dispositifs d'action et de mise en pratique susceptibles de développer des repères critiques et des compétences culinaires. Objectif : conduire les adolescents à prendre conscience de l'importance d'une pratique culinaire quotidienne pour leur santé à long terme.

Ce programme trouve son origine dans une demande sociale issue des constats dressés par le chef de l'établissement pilote situé d'un quartier sensible à Angoulême : mais aussi par les personnels du service restauration de la cité scolaire suite à des rencontres avec la diététicienne responsable de la validation des grilles de menus dans les établissements scolaires de la région.

Ces échanges ont permis de cerner des problématiques clefs :

- difficultés à faire évoluer les habitudes alimentaires des collégiens par les actions habituellement mises en place ;
- difficultés à associer les familles au projet d'établissement puisque seule une dizaine de parents d'élèves de catégories socio-professionnelles favorisées participaient aux événements du collège ;
- désintérêt des collégiens pour la restauration scolaire confirmé par des études réalisées auprès des usagers du restaurant scolaire.

La recherche-intervention longitudinale conduite avait pour objectif d'accompagner la mise en place d'actions éducatives sur 3 ans (de la classe de 5<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup>), mais aussi d'évaluer les effets de ce programme. L'évaluation portait à la fois sur les connaissances alimentaires et compétences

culinaires de collégiens, et plus largement, sur les logiques de coopération effective entre les acteurs de la communauté éducative : équipe administrative, enseignants, personnel de restauration, parents, etc.

Lancé en septembre 2013, le programme AFCC a structuré des enseignements et 30 ateliers pratiques regroupés sous forme de **5 modules complémentaires** couvrant les thèmes de l'alimentation, de la cuisine, de l'environnement, des médias, des métiers... de façon à ce que les adolescents acquièrent, par une mise en pratique guidée, une plus grande conscience des enjeux liés à la consommation alimentaire.



illustration par Marie-E, du collège Marguerite de Valois.

## MODULES

| MODULE 1<br>Savoir se procurer des aliments                                                                                                                                                              | MODULE 2<br>Etre bien au collège                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | MODULE 3<br>S'éveiller et cuisiner                                                                                                                                                                               | MODULE 4<br>Découvrir les métiers/formations de la filière agro-alimentaire                                                                                                                                                                      | MODULE 5<br>Explorer les arts de la table à travers l'histoire et les cultures                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ACTION « Culture dans le jardin pédagogique »<br>ACTION « Visite des lieux d'achat »<br>ACTION « Lecture d'étiquettes et course d'orientation »<br>ACTION « Culture pub »<br>ACTION « Design packaging » | <i>Auprès de collégiens :</i><br>ACTION « Visite de la cuisine de l'établissement scolaire »<br>ACTION « Design du menu de la restauration scolaire »<br>ACTION « Recueil de souvenirs culinaires »<br>ACTION « Estime de soi »<br><i>Auprès des familles :</i><br>ACTION « Visite de la cuisine de l'établissement scolaire »<br>ACTION « Ce soir, on soupe au collège »<br>ACTION « Buffet et exposition » | ACTION « Sauces & crudités »<br>ACTION « Fruits et légumes »<br>ACTION « Plats revisités »<br>ACTION « Création d'un buffet »<br>ACTION « Cuisine moléculaire »<br>ACTION « Le pain »<br>ACTION « Club Cuisine » | ACTION « Visites d'entreprises »<br>ACTION « Cartographie des lieux de formations & fiches métiers »<br>ACTION « Forum-Exposition : de la fourche à la fourchette »<br>ACTION « Visite d'un lycée professionnel »<br>ACTION « Design packaging » | ACTION « Tous au restaurant »<br>ACTION « Origami »<br>ACTION « Accumulation & slogans »<br>ACTION « Nature morte autour du monde »<br>ACTION « Couverts à la française »<br>ACTION « Junk food addict » |

Ce dispositif innovant a pour objectif de contribuer à transformer les pratiques et les compétences culinaires du collégien, à l'interface entre l'école, la famille et l'univers marchand.

Son originalité consiste à établir une passerelle entre les pratiques culinaires découvertes au collège et les habitudes familiales.

Voici une vidéo de présentation du programme réalisé par le réseau CANOPE :

### **Les résultats de cette initiative**

Grâce à l'initiative et à l'implication enthousiaste de la directrice du Collège Marguerite de Valois et du groupe de pilotage, à Angoulême, les collégiens ont suivi pendant 3 ans (2013-2016) ce programme pilote.

Les résultats sont positifs au chapitre de l'appropriation et de l'autonomisation des participants vis-à-vis de la pratique culinaire, mais varient aussi selon plusieurs facteurs comme le style éducatif parental et la culture alimentaire familiale. On compte, parmi les autres effets de cette initiative :

- le taux d'absentéisme des élèves a chuté de façon radicale dans le cadre du projet ;
- les AFCC a entraîné, grâce aux compétences managériales du groupe de pilotage, une mobilisation de toute la communauté scolaire ;
- les familles se sont réinvesties dans le collège.

Et voici quelques témoignages de l'équipe pédagogique suite au programme, extraits du guide méthodologique :

## TEMOIGNAGES D'ENSEIGNANTS & ANIMATEURS

### Florence RAILLAT-ROUET, professeur de SVT



« Avec ce projet d'éducation à la consommation alimentaire, il a été possible de cultiver l'envie d'apprendre chez les élèves en leur permettant, avec différentes activités scientifiques, selon les niveaux, d'utiliser les connaissances et méthodes acquises dans toutes les matières pour les mettre en pratique au cours des ateliers afin de réussir à jardiner, cuisiner, déguster et partager...

Il leur permet de développer leur esprit critique en abordant grâce à l'alimentation, problématique partagée chaque jour par tous, les thèmes de la responsabilité humaine dans les domaines de la santé et de l'environnement pour un développement durable afin que les élèves puissent avoir un comportement réfléchi dans leur vie quotidienne ».

Les actions du projet d'AFCC permettent aux élèves de découvrir "du jardin à l'assiette" et d'apprendre à savoir-faire "ce qu'ils mangent". Ces différentes activités peuvent permettre aux collégiens d'acquérir des connaissances scientifiques sur la biodiversité, le fonctionnement du corps humain, etc. Elles recherchent à favoriser le bien-être des adolescents au cours de leur scolarité et à développer leur esprit critique pour comprendre les liens entre la Santé et l'Environnement dans le monde actuel afin qu'ils puissent être capable de faire des choix réfléchis pour consommer de façon responsable dans leur vie quotidienne. »

### Caroline BAYLE,

#### Animatrice Culinaire

« Les divers ateliers de 5ème sont un moyen de voir l'évolution des élèves en termes de perception d'hygiène, de respect du personnel de la restauration, d'autonomie et de prise de risque.

C'est aussi le moment de montrer que la cuisine peut être aussi bien un travail collectif qu'individuel. Tous les élèves sont en situation de réussite ce qui permet de valoriser l'ensemble du groupe. L'implication du professeur de SVT a permis de réinvestir des acquis du cours de SVT et de valider des compétences.

L'éveil à la dégustation tient une place importante, elle permet aux élèves de dépasser le « j'aime » « je n'aime pas » et d'apprendre à argumenter et à développer ce qui est du domaine des sens. Très vite, ils acquièrent des automatismes pour décrire ce qu'ils perçoivent et nous ne sommes plus dans le schéma hédonique mais de l'échange autour d'un aliment ou d'une préparation. Ces ateliers doivent être réalisés en petit effectif (au plus 12 élèves) pour permettre à chaque élève de s'exprimer. En 4ème, l'atelier de Cuisine moléculaire permet de réinvestir ce qu'ils ont acquis en 5ème et de créer du lien avec l'enseignement général. Ils ont gagné en autonomie et en maturité. Nous avons travaillé de façon sereine et en collaboration avec l'enseignant Monsieur Barbarin. La visite des 4ème dans un centre de formation d'apprentis aux métiers du service a été un moment d'échanges avec les apprentis et de faire vivre à tous les élèves un repas à la Française. Elle a permis aussi de poursuivre la démarche de la dégustation alimentaire, de créer du lien avec les cours d'Arts Plastiques, de leurs faire découvrir les métiers de la restauration et de bouche et un enseignement par alternance. »



### Olivier BARBARIN, professeur de sciences physiques



« La mise en place de ce projet et plus particulièrement de l'atelier de cuisine moléculaire a été d'une grande richesse que ce soit au niveau de la mise en œuvre des apprentissages mais aussi sur le plan humain et relationnel avec les élèves. Rien de tel que le passage à la pratique pour progresser, enrichir et valoriser les acquis. La phase de manipulation est indéniablement un moment incontournable et indispensable pour les élèves.

En effet, ils apprécient le fait d'être peu nombreux et de pouvoir créer, toucher, et manipuler les éléments étudiés. Ces effectifs réduits mis en place et sans lesquels cette partie du projet n'aurait pas été réalisable, leur permettent de s'épanouir et de prendre confiance en eux. Ils privilégient également un contact enseignant-élèves qui d'habitude tend à disparaître dans la masse et qui là se fait plus simplement. Pour finir, je tiens particulièrement à remercier Mme Bayle pour cette co-intervention. Sans elle, la mise en place de cet atelier n'aurait pas pu se faire aussi facilement. »

### Geneviève NOEL, professeur d'Arts Plastiques

« Deux grands axes de travail ont été développés, en cours d'Arts Plastiques, dans le cadre du projet :

Au niveau 5ème, les élèves ont fabriqué le repas d'un extraterrestre, en présentant dans des verrines ou assiettes, des « mets » surprenants, composés de papier et divers matériaux colorés.

Au niveau 4ème, l'accent a été mis sur la publicité conçue pour un produit alimentaire, inventé par chaque élève. Le statut du portrait de La Joconde a alors été modifié pour être transformé en publicité. Chacun a ensuite réalisé le packaging de son produit et appris à lire et à concevoir l'emballage le plus adapté. Après la visite au Cifop, les élèves dressent une table sur l'un des thèmes proposés (hiver, enfance, St Valentin, campagne, futur, exotisme, mer) en imaginant les assiettes, verres et couverts.



Au niveau 3ème, les élèves ont réfléchi sur le thème de la « junk food » et composé une réalisation en 2 ou 3 dimensions. La leçon correspondant donnera des références sur le thème des Arts de Faire culinaires, sujet proposé pour l'épreuve d'histoire des Arts du Brevet des Collèges. En Découverte Professionnelle 3Heures : Réalisation d'une cartographie des métiers autour de l'alimentation, mise en ligne sur le site du Collège Marguerite de Valois et présentée à tous les élèves de classe de 3ème. Des fiches métiers décrivant les possibilités d'orientation sont exposées dans le hall d'entrée du collège. Des photos prises par les élèves en stage seront exposées pour la journée des portes ouvertes. Les élèves se sont sentis concernés par toutes les notions abordées, car les actions menées dans le projet sont complémentaires. La plupart ont bien adhéré, le projet étant très concret. »

7

Guide méthodologique programme AFCC

extrait du guide méthodologique.

Pour finir, retrouvons quelques témoignages des collégiens :

## TEMOIGNAGES D'ÉLÈVES ET DE PARENTS

### Les collégiens



#### ● Eveil à la dégustation...

« J'ai découvert comment observer, découvrir, sentir ou écouter un plat ou un aliment avant de le manger »

#### ● ...couplés à des ateliers de cuisine pratique

« J'ai apprécié cet atelier parce qu'on avait l'impression d'être dans une cuisine avec un chef et des cuisiniers à côté »

« L'atelier qui m'a le plus intéressé, c'est quand on a fait le poisson en papillote car j'ai appris une nouvelle façon de faire cuire du poisson »

« Grâce aux arts de faire culinaires, j'ai eu la chance de faire des ateliers de cuisine et de faire découvrir au plus petit "art toast" pendant les gastronomades »



#### ● Devenir un consommateur averti

« Mon moment préféré c'était le design pack lorsque nous avons créé nos propres emballages. Nous avons imaginé le produit, sa pub, son slogan et nous avons fabriqué l'emballage ».

#### ● Devenir autonome pour l'avenir

« Ce projet m'a permis de savoir les bases et à pouvoir me débrouiller seul comme quand je cuisine à la maison ».

« J'ai découvert des aliments que je ne connaissais pas alors que je peux les utiliser au quotidien »

« J'aime ce projet, parce que ce sont des ateliers qui peuvent nous servir dans l'avenir ».



#### ● Les arts de la table à la française



« Le moment le plus fort pour moi pendant ce projet est le moment où nous sommes partis au CIFOP on a appris "l'art de la table" et le côté design de la table et de sa présentation, on a participé à l'aide des apprentis de ce lycée à laver les couverts, faire le dressage de la table, et à la fois remplir un questionnaire pour l'atelier ensuite nous avons dégusté les plats faits par les apprentis-cuisiniers »

#### ● Réenchanter le restaurant scolaire

« J'ai compris ce que les cuisiniers vivaient tous les jours en me levant à 5 heures du matin »

« Qu'ils doivent faire un travail colossal en peu de temps alors qu'ils ne sont que 15 personnes et nous on a juste à ce servir et manger. BRAVO »

#### ● Une autre façon d'apprendre à l'école

« Suite au projet, j'ai découvert que l'école peut nous apprendre beaucoup de choses, pas que les math, français. »

« Le projet est bénéfique dans le sens où il montre que les cours ne sont pas que des choses strictes où on ne peut pas partager. »

2/3

