

1

EDITO

Vers une restauration collective favorable à la santé et durable

Chaque jour, de nombreux repas sont pris hors domicile, répartis entre la restauration collective et la restauration commerciale (Horeca). En Wallonie, on estime à 200 000 le nombre de repas chauds servis par jour en restauration collective. Ceci fait de ce secteur un levier majeur pour une alimentation favorable à la santé et potentiellement issue de productions locales.

De nombreux restaurants ou cantines se sont déjà lancés dans des projets s'appuyant notamment sur des programmes officiels comme la stratégie Manger Demain en Wallonie ou Proxial de la Province de Hainaut. Cela leur permet de valider la qualité de leur repas et l'origine des produits utilisés.

Dans ce nouveau bulletin Manger, l'Observatoire de la santé du Hainaut (OSH) veut promouvoir les expériences à succès dans ce domaine ainsi que présenter un état des lieux des habitudes alimentaires actuelles des Hainuyers.

Nous vivons sans aucun doute une transition dans notre manière de nous alimenter soucieuse d'équilibre et d'accès à des productions de proximité.

Bonne lecture !

Sommaire

2. Etat des lieux	2
3. Programmes Wallons	4
4. Expériences	7
5. Outils	12



2.1. Lieux de consommation des repas

La dernière enquête Sciensano de consommation alimentaire¹ a interrogé les Belges sur les lieux où ils consomment les trois repas principaux (petit déjeuner, diner et souper). Dans la littérature, le fait de manger à l'extérieur a, en effet, été associé à un apport plus élevé en énergie et à un apport inférieur en vitamines et minéraux.

En Wallonie, 74 % des personnes interrogées déclarent prendre un petit déjeuner tous les jours.

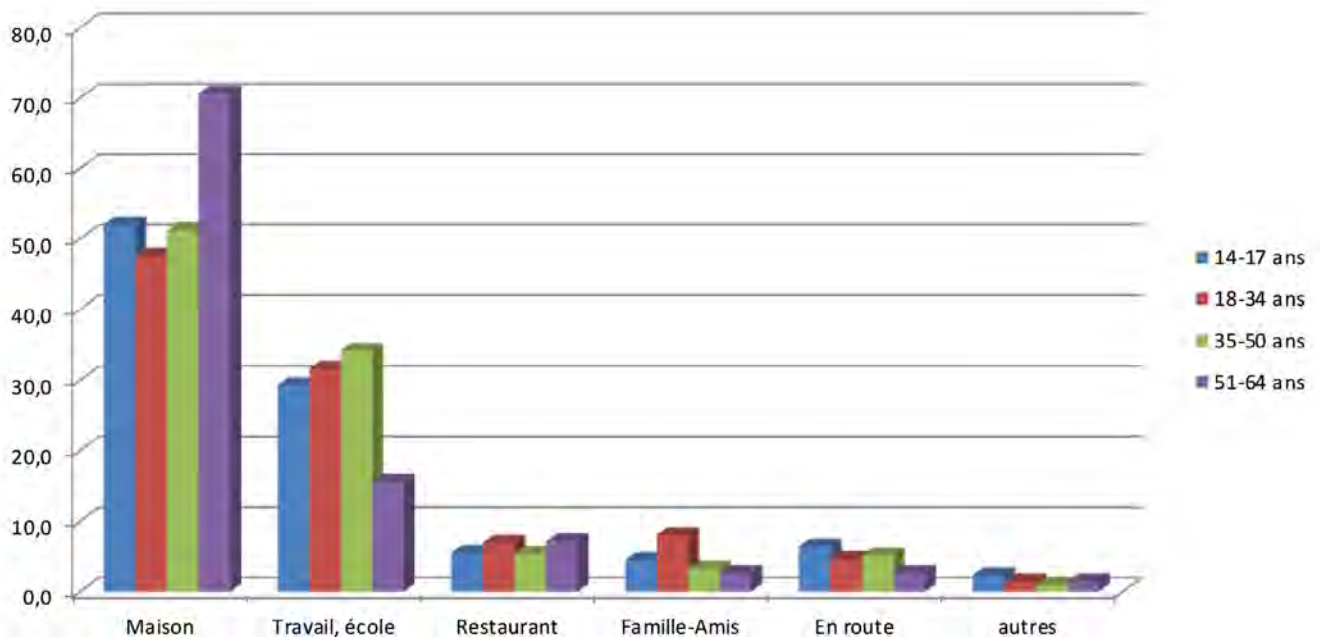
Sur les trois repas principaux, c'est le petit déjeuner qui est le plus fréquemment mangé à la maison. Quand elles consomment un petit déjeuner, 88 % des personnes de 15 à 64 ans

le prennent à la maison.

Le diner (repas de midi) n'est pris à la maison que dans 55 % des cas, et au travail ou à l'école dans 29 % des cas, en moyenne.

Les personnes âgées de 51 à 64 ans sont la catégorie qui mange plus fréquemment (71 %) leur diner à la maison. Cette proportion est inférieure à 55 % dans les autres catégories d'âge. En outre, l'enquête révèle que le lieu du diner est lié au niveau d'éducation. Les personnes diplômées de l'enseignement supérieur de type court (52 %) ou long (49 %) consomment moins souvent leur diner à domicile que les personnes sans diplôme de l'enseignement supérieur (60 %). Une hypothèse serait que ces catégories ont probablement leur lieu de domicile et de travail à distance.

Distribution des diners (repas de midi) selon leur lieu de consommation, par âge, Belgique, 2014



Source : données Sciensano, Enquête de consommation alimentaire 2014-2015

1. Ost C. Lieu de consommation des repas. Dans : Lebacqz T, Teppers E (éd.). Enquête de consommation alimentaire 2014-2015. Rapport 1. WIV-ISP, Bruxelles, 2015.

Enfin, les personnes ayant un diplôme de l'enseignement supérieur de type long prennent plus fréquemment (9 %) leur dîner au restaurant que les personnes ayant un diplôme de l'enseignement supérieur de type court (5 %) ou sans diplôme de l'enseignement supérieur (4 %).

Le souper (repas du soir) est majoritairement pris à la maison. Ainsi, 86 % de la population (de 3 à 64 ans) mange le soir à domicile. Ce pourcentage est de 83 % chez les hommes et de 89 % chez les femmes.

2.2. Offre alimentaire et équipements à l'école en Hainaut

En 2019, en lien avec les Centres de santé scolaire vigie (CSSV), l'OSH a publié un « Regard sur la santé des jeunes » qui dressait un état des lieux de l'alimentation et des comportements alimentaires des jeunes Hainuyers de 10 à 17 ans.

Un chapitre y est consacré à l'alimentation des jeunes en milieu scolaire (infrastructures, types de repas...). En voici un extrait :

Parmi les écoles répondantes, la grande majorité (49 établissements) déclare disposer d'un réfectoire, tant dans l'enseignement primaire que dans l'enseignement secondaire. Deux établissements (une école de l'enseignement primaire et une du secondaire) n'en ont pas. Cependant, malgré la présence d'un réfectoire, certains établissements ne disposent pas d'assez de places assises pour permettre à tous les jeunes de s'installer dans le réfectoire.

Certaines écoles commercialisent des aliments ou mettent des distributeurs à disposition des élèves, majoritairement celles de l'enseignement secondaire. Parmi les aliments disponibles dans ces distributeurs, 19 établissements de l'enseignement secondaire (sur 27) commercialisent des snacks sucrés ou salés (barres chocolatées, chips...) et 5 écoles secondaires vendent des produits laitiers.

Aucune école participante ayant des distributeurs ne vend de fruits. Concernant les

boissons, toutes les écoles de l'enseignement secondaire ayant des distributeurs vendent de l'eau et 25 écoles secondaires (sur les 28 disposant de distributeurs) vendent également des sodas dans leurs distributeurs, entre autres.

Certains établissements offrent la possibilité à leurs élèves de prendre des repas complets ou commercialisent des produits de restauration (sandwichs, frites...).

Lorsque les écoles commercialisent des sodas sucrés, 34 % des élèves déclarent en consommer au moins 6 fois par semaine, voire plusieurs fois par jour. Dans les écoles qui n'en vendent pas, les proportions de jeunes qui déclarent en consommer diminuent : 24 % en consomment au moins 6 fois par semaine, voire plusieurs fois par jour. Les jeunes consomment donc moins de sodas quotidiennement quand on n'en vend pas à l'école.

Parmi les écoles participantes, la majorité, tant dans l'enseignement primaire (15 écoles) que secondaire (25 implantations), ont organisé un accès gratuit à de l'eau potable (en dehors des lavabos) pour les élèves.

Durant le repas de midi, une grande majorité des écoles participantes mettent de l'eau à disposition. Parmi les jeunes rencontrés, 6,4 % des jeunes de 6e primaire déclarent qu'ils peuvent acheter de l'eau dans leur école contre 68 % des jeunes inscrits en 2e secondaire et 76 % en 4e secondaire.



Au niveau wallon, l'alimentation est ciblée au travers de plusieurs stratégies et plans comme :

- o le Programme wallon de Lutte contre les Pertes et Gaspillages Alimentaires,
- o le Plan Stratégique pour le Développement de l'Agriculture Biologique en Wallonie à l'Horizon 2020,
- o le Plan wallon de lutte contre la pauvreté,
- o la stratégie wallonne Manger Demain,
- o la programmation wallonne de promotion de la santé en ce compris la prévention 2023-2027.

3.1. Food Wallonia

Food Wallonia est un plan d'action pour une transition vers un système alimentaire durable en Wallonie. Dans la Déclaration de politique régionale 2019-2024, le Gouvernement wallon a pris de nombreux engagements pour accélérer la transition vers un système agro-alimentaire durable, et en particulier celui d'élaborer une alliance emploi-environnement sur l'alimentation et de travailler dans une dynamique partenariale avec la mise en place du Collège wallon de l'alimentation Durable (CwAD). Ces engagements se sont concrétisés à travers les accords du Gouvernement wallon sur proposition de la Ministre en charge du développement durable, en collaboration avec le Vice-Président et Ministre de l'agriculture et la Vice-Présidente et Ministre de l'emploi.

C'est le Service Public de Wallonie (SPW) via son secrétariat général et le Département du Développement durable qui a produit un référentiel² « Vers un système alimentaire durable en Wallonie » présentant les principes généraux pour une transition alimentaire.

Faisant suite à ce référentiel et sur base des propositions effectuées par le Collège wallon de l'Alimentation, le Gouvernement a adopté le plan d'action Food Wallonia.

Il se compose de 19 actions qui contribuent aux six objectifs stratégiques du référentiel³ :

- o garantir la disponibilité et l'accès de tous à une alimentation relevant d'un système alimentaire durable,
- o contribuer à la bonne santé et au bien-être des citoyens,
- o générer de la prospérité socio-économique,
- o préserver l'environnement,
- o offrir un niveau de connaissances et de compétences élevé en matière de système alimentaire durable,
- o mettre en œuvre des mécanismes de gouvernance responsables et efficaces.



2. https://www.mangerdemain.be/wp-content/uploads/2020/07/Referentiel_AD_WEB_compressed.pdf

3. http://developpementdurable.wallonie.be/sites/default/files/user_uploads/Referentiel_AD_WEB_compressed.pdf

La stratégie Manger Demain présentée dans ce référentiel dote la Wallonie d'une vision globale, d'une méthodologie de travail et d'un plan de travail ciblant notamment une thématique prioritaire pour les trois années à venir, la restauration collective Green Deal Cantines Durables⁴.

N'hésitez pas à visiter le site suivant : <https://www.mangerdemain.be/> et l'onglet spécifique sur les cantines durables

Parallèlement à cela, la Wallonie a lancé des appels à projet pour la relocalisation de l'alimentation⁵ dans le cadre du Plan National pour la Reprise et la Résilience (financé par l'Union européenne). Ils visent à soutenir le développement de nouvelles filières agroalimentaires sur le territoire wallon, ainsi que la création d'outils manquants au sein des filières existantes.

3.2. Le plan wallon de promotion de la santé et prévention 2023-2027

En septembre 2022, la Wallonie s'est doté d'une programmation qui fixe les priorités en matière de prévention et de promotion de la santé pour les 5 prochaines années et servira de fil conducteur pour les acteurs en promotion de la santé⁶.

Les objectifs de ce plan passent notamment par une évolution de la place de l'alimentation et de l'activité physique dans les modes de vie. On y distingue 4 objectifs de promotion de la santé :

- o promouvoir une alimentation équilibrée et durable,
- o promouvoir un poids corporel « santé »,
- o promouvoir la pratique régulière de l'activité physique,
- o diminuer la sédentarité.

Ce plan positionne l'alimentation comme composante des modes de vie aux côtés de la santé psychique, du stress, du sommeil, de la consommation de tabac et d'alcool. Bien plus encore, l'alimentation étant une part essentielle de l'organisation des sociétés, elle est aussi fortement déterminée par l'accès aux droits sociaux fondamentaux que sont un emploi et un logement décent, la culture, la protection de l'environnement et de la santé.

La sécurité alimentaire est elle-même un droit social fondamental. Par ailleurs, bien que les enquêtes illustrent surtout les données nutritionnelles liées à l'éducation alimentaire, la qualité nutritionnelle du contenu de l'assiette dépend de nombreux autres facteurs, selon l'expression maintenant bien connue « de la fourche à la fourchette » : les modes de production et de distribution, de conservation, de préparation, les modalités d'approvisionnement et de consommation.

3.3. La démarche d'alimentation durable Proxial de la Province de Hainaut

Cette démarche à long terme s'inscrit dans un processus plus global qui tend à modifier l'offre alimentaire dans l'ensemble des institutions de la Province de Hainaut.

La cellule Développement Durable et Citoyenneté de Hainaut Enseignement en est le chef de file. Les partenaires/opérateurs mobilisés sont la Haute Ecole Condorcet ; l'OSH ; Hainaut Analyses ; le Centre d'excellence de Saint Ghislain (CMEH) ; le Carah ; CAPP Hainaut ; Biowallonie ; l'APAQ-W ; le SUSA ; les porteurs de la stratégie Manger Demain ; le SPW-Développement durable.

4. <https://www.mangerdemain.be/cantines-durables/>

5. <https://developpementdurable.wallonie.be/alimentation-durable/relocaliser-alimentation>

6. https://www.aviq.be/sites/default/files/actualites/2022-09/220817_PRW-278_Programmation_Promotion_Pre%CC%81vention_Sante%CC%81_23-27.pdf

La dynamique est née de la démarche de responsabilité sociétale de la Direction Générale des Enseignements du Hainaut. Elle s'inscrit dans la mise en place du système de management de développement durable « Ecole Durable » dans les établissements scolaires. Les participants s'engagent à respecter la charte d'engagement en faveur d'une alimentation saine et durable.

Plus ou moins 20 cantines participent régulièrement aux activités proposées et tentent d'améliorer leur offre. Une cantine s'est inscrite à la labellisation Cantine Durable de Manger Demain. Une dizaine de cantines participent de façon ponctuelle.

Les actions Proxial passent par :

- une sensibilisation de l'ensemble de la population scolaire et du public (pour les cantines des institutions non scolaires) aux enjeux de l'alimentation saine et durable,
- une formation du personnel via minimum 5 formations annuelles,
- un audit dans chaque cuisine,
- une mise en place d'un comité de suivi sur chaque site et d'une plateforme d'échange de bonnes pratiques,
- un soutien à l'amélioration de l'approvisionnement via la modification des marchés publics,
- un soutien à la promotion de l'offre,
- une mise en contact des cantines avec des producteurs locaux,

- un soutien à la réduction du gaspillage alimentaire et des déchets,
- une élimination des plastiques à usage unique,
- un soutien à la mise en place d'actions de solidarité alimentaire,
- un soutien à l'insertion socio-professionnelle de jeunes autistes.

Des synergies et complémentarités avec d'autres actions en cours sont aussi assurées comme :

- un partenariat avec Biowallonie⁷ dans le cadre des formations à destination des cuisiniers, gestionnaires, enseignants...
- une dynamique calquée sur la méthodologie Agenda 21 donnant accès à la labellisation École Durable⁸,
- une collaboration avec la section horticulture de l'APJA Mons⁹ certifiée BIO.

Enfin, Proxial est signataire du Green Deal Cantines Durables en tant que « facilitateur ».

Pour plus d'informations :

David Leduc :

065/382618

david.leduc@hainaut.be

<https://www.facebook.com/Proxial/>

7. <https://www.biowallonie.com/>

8. <https://ecoledurable.be/>

9. <https://www.etudierenhainaut.be/athenee-provincial-jean-avesnes-mons.html>

4.1. Le Green Deal Cantines Durables

Le Green Deal Cantines Durables est en place depuis trois ans. Ce programme a déjà entraîné pas moins de 550 acteurs en Wallonie engagés pour la transition des cantines vers plus de durabilité.

En juillet 2021, le Gouvernement wallon, dans le cadre du Plan de relance, et sur proposition de la Ministre en charge du développement durable, s'est engagé à prolonger l'accompagnement des cantines dans leur transition vers une alimentation plus durable jusqu'à fin 2024.

Par le biais de cette prolongation, le Gouvernement souhaite :

- Soutenir la demande de repas durables dans les cantines avec un dispositif d'accompagnement et d'engagement nouveau. Les nouveaux signataires seront encouragés à concrétiser leur engagement en se faisant labelliser « Cantines Durables ». Une attention particulière sera portée aux cantines d'organisations publiques afin de mettre en avant leur rôle d'exemplarité.
- Soutenir l'offre de produits locaux dans les

cantines. L'approvisionnement local, pierre angulaire de la transition des cantines vers une alimentation durable, est au centre du projet. Les cantines de même que les producteurs seront accompagnés pour lever les freins et parvenir à faire se rencontrer l'offre et la demande (diagnostics, marchés publics, mise en réseau, etc.). La demande des cantines en produits locaux constitue une opportunité de débouchés sûrs et pérennes pour les producteurs locaux et leur développement.

- Un accompagnement sur le long terme dont la coordination est confiée à la Direction du Développement Durable du SPW et son opérationnalisation à la Cellule Manger Demain.

Pour atteindre ses objectifs, le Green Deal 2.0 sera ouvert en continu pour permettre aux signataires d'entrer dans le processus quand ils le souhaitent. L'accompagnement proposé aux signataires se déroulera sur une période de 18 mois à partir de la signature de la convention.

Envie d'en savoir plus ? Découvrez le fonctionnement du Green Deal par catégorie de signataire :

<https://www.mangerdemain.be/green-deal-cantines-durables-2-0/>



4.2. Le Hainaut se mobilise : le mess du Site du Bois d'Havré, pionnier

Jean François Bailly, Directeur de la Régie provinciale Mess et Hébergement d'Havré répond aux questions de Pierre Bizel (OSH).

Pour quelles raisons avez-vous lancé le mess dans le projet Green Deal Cantines Durables ?

Jean-François Bailly : Notre Régie provinciale se situe sur un site dédié à la santé et à la pratique de l'activité physique. Plusieurs institutions provinciales y sont situées. Dans ce cadre, nous accueillons au sein de notre restaurant environ 150 enfants par jour, du maternel au secondaire, dont les élèves présents dans notre internat sportif. Nous avons donc un rôle primordial à jouer dans la sensibilisation des jeunes à la qualité de leurs repas. Qualité non seulement nutritive mais aussi limitant autant que possible leur empreinte écologique.

Nous attachons énormément d'importance à la qualité des produits travaillés en cuisine et au goût.

Le concept Green Deal correspond donc bien à vos missions ?

Oui, tout à fait. Dès le début du projet, nous avons entamé des démarches afin d'élargir l'achat de produits locaux et/ou biologiques et/ou issus du commerce équitable et de produits d'entretien et contenants écologiques. L'adhésion au programme Green Deal nous a permis, d'une part, de formaliser les efforts déjà entrepris mais surtout de définir de nouveaux axes de progression. Au-delà de la qualité des repas et de l'impact écologique, le troisième élément qui nous motive est le développement économique de notre région, et surtout de notre province du Hainaut, en favorisant les producteurs locaux, que ce soient des éleveurs, des maraîchers, des fromagers, des cultivateurs... tous ayant pour but de produire des produits sains et de qualité.

Concrètement, quelles transformations s'en sont suivies dans le fonctionnement du mess ?

La régie Mess et Hébergement d'Havré a voulu s'inscrire dans ce processus Green Deal.

L'acquisition du Label Cantines Durables lui permet de baliser et formaliser les engagements déjà pris en faveur de la consommation de produits locaux, sains et durables.

Les critères d'évaluation ont reposé sur 8 piliers :

- santé et bien-être (soupes, salade bar, limitation des boissons sucrées, protéines d'origine végétale, limitation des préparations grasses...),
- prospérité socio-économique (origine géographique des produits, circuits courts...),
- environnement (légumes et fruits de saison, produits bio, œufs frais, limitation de l'huile de palme...),
- gaspillage alimentaire (mesure du gaspillage, fiches de recette...),
- non-alimentaire (tri des déchets, produits en papier, produits de nettoyage...),
- accessibilité (accès à l'eau potable, actions en dehors de la cantine...),
- connaissance (formations, information continue, campagnes de sensibilisation...),
- gouvernance (enquêtes de satisfaction, boîtes à remarques...).

Tout ce processus a récemment fait l'objet d'un audit par une société privée mandatée par la Région wallonne. Une décision d'attribution d'un premier label Green Deal a été rendu.

Avez-vous déjà eu des retours des usagers du mess depuis ces changements ?

Oui. Nous avons réalisé récemment une enquête de satisfaction qui nous a confortés dans cette nouvelle orientation notamment par rapport au choix des produits locaux et leur mise en valeur. Les retours sont très positifs. L'enquête nous révèle aussi, entre autres, que les usagers souhaitent encore davantage de préparations maison, de produits frais et locaux. Des efforts peuvent encore être réalisés au niveau de la communication, certaines personnes ne savent pas que nous proposons des produits locaux malgré notre communication régulière à ce sujet.

4.3. Les Centres provinciaux d'hébergement de Roisin et de Saint-Vaast se mobilisent.

Anne Pagani, Directrice administrative de la Régie Anim'Hainaut répond aux questions de Pierre Bizel (OSH) concernant les évolutions de l'offre alimentaire dans ses centres.

Pouvez-vous nous présenter brièvement votre structure et son action ?

Anne Pagani : La Régie Anim'Hainaut a été créée en 2021 en continuité des activités de l'asbl gérant les centres d'hébergement de « la Louve » situé à Saint-Vaast et du « Caillou » situé à Roisin dans les Hauts-Pays. Nos centres accueillent un public varié allant des maternelles aux adultes, des classes vertes, des réunions, des stages, des formations ou ateliers.

Et ceci quasiment toute l'année, congés scolaires compris.

Que proposez-vous ?

Des prestations de petit déjeuner, diner, collation, souper et hébergement sont proposées aux écoles et associations, selon la saison, les thèmes et les besoins. L'accent est mis sur le recyclage, l'anti-gaspi et depuis peu, la minimisation des emballages pour les collations (gros conditionnements et vrac).

Par ailleurs, un programme d'animations est établi pour les publics scolaires (de la maternelle au secondaire) en classes vertes, de dépaysement, de découvertes, etc.

Il s'agit de donner des pistes pédagogiques aux enseignants ; de mettre en place des activités créatives, basées sur l'exploitation du milieu ; d'intégrer l'enfant au groupe classe et de faciliter l'apprentissage de la vie communautaire et enfin, de sensibiliser au respect de l'environnement.

Qu'avez-vous mis en place pour une alimentation saine ?

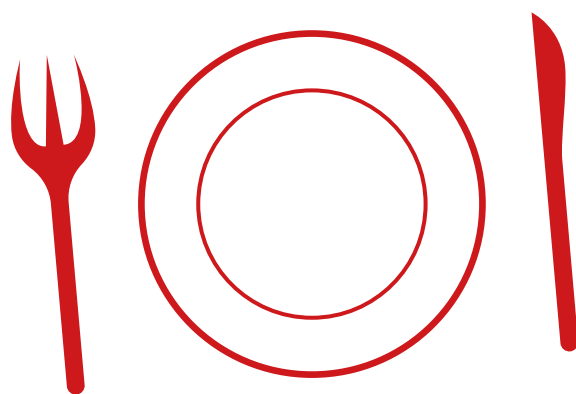
Une volonté d'atteindre un objectif « écologique et durable » est plus que jamais au centre de toutes nos attentions. A cet effet, nous participons, entre autres, au projet

Proxial afin de s'engager vers une alimentation saine et responsable. Des formations diverses et variées dispensées dans le cadre de ce programme nous ont permis d'étoffer nos connaissances et de travailler sur des critères de qualité.

En 2022, nous avons mis en place un potager didactique sur le site de Roisin avec le soutien des espaces verts et du centre des métiers du cheval. Les enfants peuvent ainsi découvrir les légumes et fruits, leur cycle et participer à la récolte.

A Saint-Vaast, la mise en place d'une collaboration avec l'Assemblée des Jeunes de la Province de Hainaut débouchera sur l'organisation d'une journée sur le « Manger durable en 2023 ». Les producteurs belges et locaux seront bien évidemment mis à l'honneur. Des boxes de plantes aromatiques seront aussi créés au printemps.

Enfin, nous étudions actuellement avec grand intérêt l'opportunité d'inscrire nos actions dans le programme Green Deal Cantines Durables proposé par le Gouvernement wallon.



4.4. L'OSH accompagne les cantines de la province

Romina Loria, infirmière de santé communautaire et Bénédicte Flament, diététicienne, présentent l'action de l'OSH en direction des cantines.



A l'échelle des mess provinciaux, l'OSH intervient dans le projet Proxial, porté par une équipe de la DGEH. Celui-ci vise non seulement à développer une offre alimentaire saine et durable dans les mess provinciaux mais aussi à stimuler les élèves et enseignants à consommer cette offre. Dans cette optique, nous organisons deux fois par an une plateforme Proxial qui réunit les économistes et cuisiniers des mess. Les objectifs de ces rencontres sont multiples : leur permettre d'échanger, de créer des outils communs, de diffuser les dernières actualités, de faire remonter leurs difficultés et surtout de valoriser leurs métiers et l'ensemble des efforts consentis pour arriver à proposer une offre de qualité tout en veillant à l'accessibilité. Nous avons organisé en mars 2023 notre douzième édition.

Au-delà de cette plateforme, des appuis spécifiques peuvent être apportés, en fonction des besoins, dans certains mess. Une analyse des temps de midi peut se mettre en place. Celle-ci aboutit, par exemple, à des recommandations d'amélioration des conditions de prises de repas ou encore d'organisation pour réduire les files d'attente. Ces dernières sont ensuite discutées avec les gestionnaires et direction d'école et aboutissent dans l'idéal à des changements.

Les avis des différentes parties prenantes (enseignants, élèves, personnel, ...) peuvent éga-

lement être collectés via diverses méthodes afin d'intégrer à la réflexion, les besoins et les attentes et de s'inscrire dans une logique de co-construction du projet. La collecte d'informations peut aussi se faire via des questions dans les caches de geocaching, par exemple.



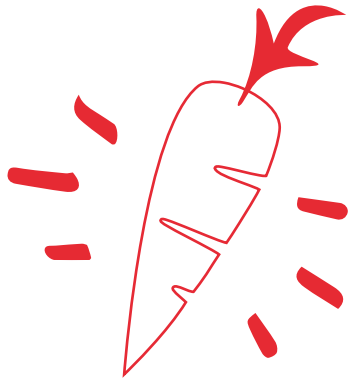
Il existe également un outil d'auto-analyse des temps de midi que nous avons mis en place et qui permet aux établissements de faire le point sur leurs forces tout en suggérant des pistes d'améliorations potentielles.

Le contenu des menus peut également être adapté par nos diététiciennes afin de tendre vers plus d'équilibre et de durabilité. De même, à l'échelle de plusieurs mess, des formations sur le fonctionnement de plans alimentaires ont déjà été dispensées. Ce type de formation donne les outils nécessaires pour autonomiser les cuisines tout en leur permettant de mettre leur touche dans les assiettes.

Des interventions dans le cadre de journées de formation du personnel enseignant (ex: CPONS) sont également dispensées en cas de demande et permettent, cette fois-ci, d'expliquer la démarche aux enseignants qui pourront à leur tour sensibiliser leurs élèves au bien manger.

L'Observatoire peut également participer aux réunions de groupes porteurs Proxial mis en place dans les écoles et mettant autour de la table les différents acteurs scolaires afin d'apporter un regard santé aux échanges.

Enfin, des animations peuvent également avoir lieu avec les élèves pour travailler leurs représentations et stimuler leur envie de tester



de nouvelles façons de s'alimenter, plus saines et durables. Cela peut prendre la forme de diners quiz, comme avec les jeunes internes de l'internat d'Hainaut Sports à Havré ou d'un geocaching, comme celui organisé dans le cadre du salon de l'alimentation durable de l'école Jean Jaurès à Charleroi. L'idée est de toujours mettre les élèves au centre de l'action et du

projet. La campagne «Des jeunes déjeunent » où des petits déjeuners sont organisés par les mess intéressés et où les élèves peuvent partager sur Instagram leurs idées de petits déjeuners équilibrés, illustre bien cette intention.

Bien entendu, les offres proposées aux mess provinciaux sont adaptables à d'autres mess ayant à cœur de développer leur offre alimentaire avec plus d'équilibre et de durabilité.

Pour résumer, notre action ne se limite pas au contenu de l'assiette, mais tente d'ouvrir la réflexion à la durabilité et à l'équilibre, à l'environnement des prises des repas, tout en éveillant et mettant en valeur le travail des cuisines, mais aussi en donnant des outils aux enseignants leur permettant de sensibiliser leurs publics et en laissant les jeunes être acteurs de choix alimentaires éclairés.



5.1 Les saisons ont du goût

- Afin de créer un échange autour de l'alimentation et permettre l'action communautaire, l'OSH a développé l'outil « Les saisons ont du goût ». Il s'agit d'un support d'animation destiné à favoriser l'expression de chacun autour des fruits et légumes. Il vise un public adulte ou familial lors de manifestations, journées, rencontres et met l'accent sur la notion de saisonnalité et de proximité des aliments. Il propose à travers son animation une réflexion sur l'alimentation durable se basant sur les expériences alimentaires de chacun, sans jugement ni préjugé. L'outil propose trois séquences d'animations : le cycle de l'alimentation durable, la saisonnalité des fruits et des légumes ainsi que leur lieu d'origine, les choix de consommations alimentaires (ex. : l'intérêt d'utiliser des produits locaux et de saison dans le cadre d'une alimentation durable).

Une valise contenant le matériel nécessaire à l'animation peut être empruntée auprès de l'OSH. Un guide d'accompagnement permet à tout emprunteur de s'approprier l'animation sans nécessairement être un spécialiste en matière d'alimentation.



5.2 Plat Net Market

- L'OSH propose également aux communes du Hainaut un outil d'animation grandeur nature « Plat Net Market ». Il s'agit d'une exposition sous la forme d'un supermarché. Elle propose aux visiteurs de s'interroger sur leurs habitudes alimentaires, tout en veillant à penser à leur santé, leur portefeuille et notre planète. Cette exposition a été conçue par l'OSH, Epicéa (le Département du Nord) et leurs partenaires pour amener les visiteurs à réfléchir sur leurs propres choix alimentaires et leurs critères d'achats. Dans cette exposition-animation, les visiteurs passent entre des rayons fictifs d'un supermarché. Entre l'accueil et la caisse ils ont la possibilité de parcourir sept rayons : eaux et sodas, crèmerie, huiles et sauces, boucherie-charcuterie, boulangerie, alcools et snacks, fruits et légumes. L'exposition s'adresse à toute personne intéressée par l'acte d'achat alimentaire. Elle se visite dans le cadre d'un groupe existant (communes, association, CPAS...) ou à titre individuel.



5.3 Les contes en santé - L'OSH développe actuellement un projet autour de trois axes de promotion de la santé « Manger, Bouger et Respirer » à partir d'une histoire contée : « Les contes en santé ». Des mots pour manger, bouger et respirer. Ce projet s'adresse aux enfants de maternelle et début de l'enseignement primaire. Le choix de l'histoire (durée, vocabulaire...) et des activités annexes sont adaptées en fonction de l'âge du public.



5.4 Parcours vitaminé - Développer des compétences en lien avec l'alimentation peut se faire dès la petite enfance. Le projet « Parcours Vitaminé », développé par l'OSH, a pour but d'intégrer la dimension « santé » dans des activités de psychomotricité. Sur base d'un parcours de psychomotricité, les enfants (4-6 ans) sont amenés à découvrir des fruits et des légumes. Ils sont aussi invités à s'hydrater.



5.5 Brique à boîte - Le projet « Briques à boîte » a été développé par la Maison de l'Enfance de Colfontaine, en collaboration avec l'OSH et l'Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE). Développé suite à la pandémie de COVID-19 et au confinement, ce projet a pour objectif de maintenir le lien avec les familles en leur proposant un programme d'accompagnement au travers d'une boîte d'activités. La boîte sert de lien et contient des propositions d'activités à réaliser en famille, notamment des fiches de recettes pour réaliser des plats équilibrés.

5.6 Manger demain - Le programme « Manger Demain » de la Région wallonne propose aussi de nombreux outils remarquablement documentés pour les professionnels qui veulent se lancer. Vous les trouverez sur : <https://www.mangerdemain.be/outils/>

En voici une sélection.

Cantine durable



https://www.mangerdemain.be/wp-content/uploads/2022/10/AFSCA_DOC_131022.pdf

Tout savoir sur les coopératives



<https://www.mangerdemain.be/wp-content/uploads/2022/06/Mallette-tout-savoir-sur-cooperatives.pdf>

Caractérisation de l'offre



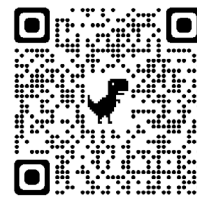
<https://www.mangerdemain.be/wp-content/uploads/2022/02/Caracterisation-de-loffre-fiches-synthese.pdf>

Répertoire des produits locaux



<https://www.mangerdemain.be/wp-content/uploads/2021/01/repertoire-bd-produits-locaux-MAJ-JAN21.pdf>

Caractérisation de la demande



<https://www.mangerdemain.be/wp-content/uploads/2022/11/caract-demande-majoct22.pdf>

Comment communiquer



<https://www.mangerdemain.be/wp-content/uploads/2021/09/COM-SIGN-GDCD.pdf>

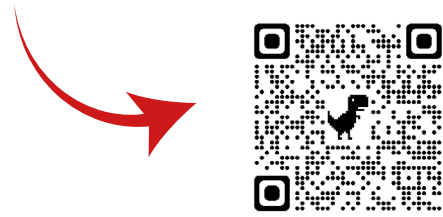
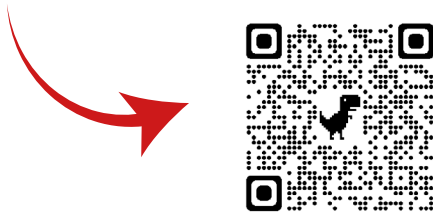
Carte du territoire



https://www.mangerdemain.be/wp-content/uploads/2021/09/Carte3_Territoire_Mangerdemain.pdf

L'OSH propose aussi des informations et des conseils pratiques sur le thème de l'alimentation équilibrée à travers des dépliants et des brochures. Ceux-ci peuvent être téléchargés ou commandés sur le site <https://observatoire-sante.hainaut.be/categorie-produit/manger/>

Retrouvez aussi les résultats complets des enquêtes sur la santé des Hainuyers et des jeunes Hainuyers sur le site <https://observatoiresante.hainaut.be/categorie-produit/donnees-socio-sanitaires/>



Manger en Hainaut 3
Manger • Bouger • Respirer

1 EDITORIAL **Prévenir le surpoids en Hainaut**

C'est avec plaisir que l'Observatoire de la Santé de Hainaut (OSH) vous présente son dernier bulletin "Manger en Hainaut", dédié sous le thème du "surpoids et de l'obésité".

La surcharge pondérale correspond à une accumulation excessive de graisses dans le corps. Ses conséquences sur l'état de santé sont multiples : maladies cardiovasculaires et respiratoires, hypertension artérielle, diabète, certains cancers, sans oublier les affections de l'image de soi, des difficultés d'insertion sociale ou des problèmes de rapport économique.

Les risques du surpoids sont multiples notamment génétiques, écologiques, environnementaux ou comportementaux. Parmi ces dernières, l'alimentation d'une part, et l'activité physique d'autre part, jouent un rôle fondamental et peuvent constituer des leviers d'intervention. En ce qui concerne l'alimentation, il est à grande échelle de produits fortement transformés, conduisant à de mauvaises habitudes alimentaires.

Vous trouverez dans ce bulletin des données relatives aux évolutions du surpoids, des habitudes alimentaires et de la pratique d'activité physique dans la population, puis des recommandations pour prévenir l'apparition du surpoids. Vous y trouverez aussi des témoignages et expériences de terrain en faveur d'une alimentation plus saine.

Sommaire

- 2. Etat des lieux 2
- 3. Déinition, risques et causes 7
- 4. Recommandations générales 10
- 5. Parties qui espèrent 12
- 6. En savoir plus 15

Regard sur la santé des jeunes
Santé en Hainaut - numéro 15 - 2021

Observatoire Santé
Mieux vivre pour tous

Alimentation chez les jeunes en Hainaut

Manger • Bouger • Respirer

Mieux vivre pour tous

Manger...

mieux choisir ses matières grasses

Manger • Bouger • Respirer

Mieux vivre pour tous

Manger...

des tartines saines et savoureuses

Manger • Bouger • Respirer

Observatoire Santé
Mieux vivre pour tous

Santé en Hainaut - numéro 16 - 2022

TABLEAU DE BORD DE LA SANTE

Province du Hainaut

Manger • Bouger • Respirer

L'Observatoire de la Santé du Hainaut place l'année 2023 sur le thème de Respirer sans pour autant délaissier les autres thèmes. La collection

des bulletins - Manger•Bouger•Respirer - s'enrichira donc encore cette année d'un numéro Bouger et d'un numéro Respirer.



Rue de Saint-Antoine, 1
7021 Havré - Belgique



+32 (0)65 87 96 00



observatoiresante.hainaut.be



observatoire.sante@hainaut.be



—



—



Rédacteur en chef : Pierre Bizel - Observatoire de la Santé du Hainaut

Editeur responsable : Helen Barthe-Batsalle - Observatoire de la Santé de la Province de Hainaut - OSH
Rue de Saint-Antoine, 1 • 7021 Havré - Avril 2023

Photos : 123RF.com