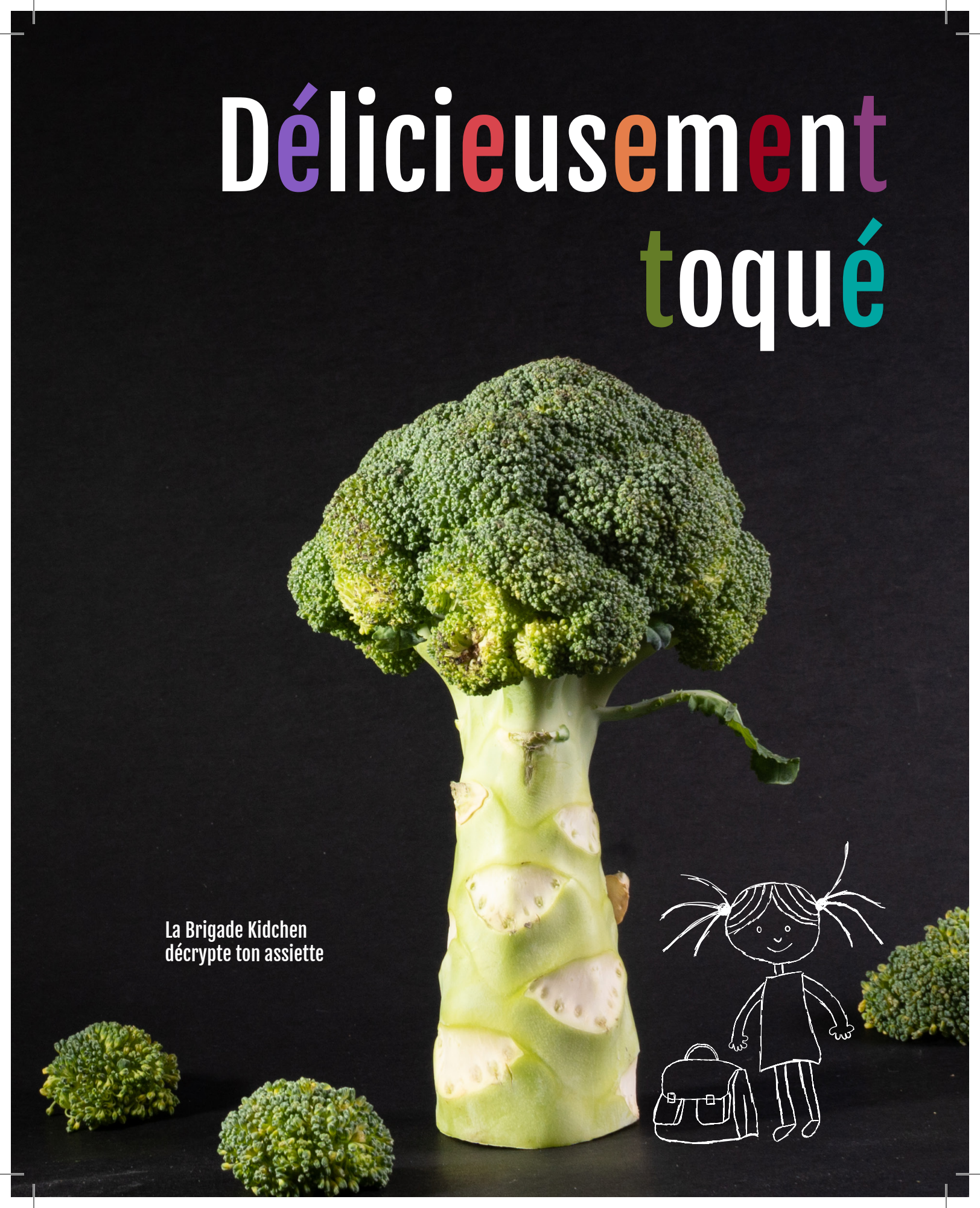
Délicieusement toqué



La Brigade Kidchen
décrypte ton assiette

Délicieusement toqué

La Brigade Kidchen décrypte
ton assiette.

Céline D'Hulst
Pierre Dumas
Marie-France Goossens
Anne-Isabelle Justens
Yéléna Mackowiak
Thibaut Simon

EDITO

Qu'est-ce qu'on mange ? Que celui qui n'a jamais posé cette question nous jette la première tomate. Se nourrir est vital pour les êtres vivants que nous sommes. L'alimentation va au-delà du simple fait de se mettre à table. Avant même notre naissance, dans le ventre de notre maman, nous profitons également des aliments qu'elle croque afin de pouvoir grandir et nous développer dans les meilleures conditions.

Avec ce mook (contraction de magazine et de book [livre en français]), nous avons voulu explorer les enjeux de l'alimentation. Ce que nous mettons dans notre bouche a des conséquences sur notre santé, notre société et notre environnement. Dès notre enfance, nous acquérons des habitudes alimentaires qui auront une influence sur notre vie future.

Nous avons exploré l'acte de manger de la fourchette à la fourche. Nous te parlerons d'abord du contenu de ta boîte à tartines et de la cantine, pour terminer par l'origine de nos aliments, en passant par la préparation des repas, l'organisation et le marketing. Être impliqué dans son alimentation dès son enfance a-t-il un impact sur la future manière de s'alimenter en tant qu'adulte ? Les parents sont-ils influencés par les réflexions que leurs enfants peuvent avoir sur l'alimentation ? Connais-tu les stratégies marketing mises en place par les entreprises alimentaires ? Manger plus végétal peut-il être un plaisir ? Toutes ces questions nous ont guidées au cours de nos interviews et reportages.

Nous avons opté pour un livre à spirales afin de te permettre de te l'approprier. Sens-toi libre de prendre des notes dedans, d'entourer des mots, de répondre à nos jeux et de nous envoyer des photographies des défis que nous te proposons, à notre adresse mail (kidchen.media@gmail.com ou via la page Facebook @Kidchen.Media). Notre démarche n'est pas moralisatrice. Nous avons conscience de nos imperfections en matière de nourriture. Avec ce mook, nous désirons partager quelques clés de réflexion. Maintenant, à toi de jouer !

En te souhaitant une bonne lecture et un excellent appétit.
La Brigade Kidchen au cœur d'artichaut.

LA BRIGADE KIDCHEN

Hello ! Je suis Céline et j'ai 23 ans (sur la photo, j'en avais 9). Je suis la blonde vénitienne du groupe (ou rousse, comme tu veux). Je possède le plus petit appétit du groupe mais j'apprécie partager un repas avec mes proches et avec les membres de la Brigade ! Les chips et le Ice Tea sont mes péchés mignons (ou péchés toxiques...). J'aime bien cuisiner et découvrir des plats d'autres pays quand je voyage. Je n'aime pas trop les poivrons et ne supporte pas ce qui est très piquant car je suis plutôt douce comme personne.

Salut ! Moi c'est Pierre, j'ai 23 ans (10 ans sur la photo). Je ne vais pas beaucoup te parler dans ce mook, déjà parce que les filles et Thibaut le feront et que moi mon truc c'est plus ce que tu vas voir. Les couleurs, les dessins, les titres, c'est un peu moi derrière toutes ces choses et je trouvais ça très important de mettre en valeur les supers textes de mes copains de la Brigade. Concernant l'alimentation, même topo, je me voyais mal te dire comment faire alors que j'ai une alimentation qui est loin d'être idéale. Pourtant, je viens de la campagne, j'ai grandi au milieu de champs et des bons produits, mais c'est dur de continuer ça quand on part habiter en ville.

Salut ! Je suis Marie-France, j'ai 24 ans, mais sur la photo, j'en avais 8. Moi, j'adore cuisiner, mais que du végétal. Hé oui, je suis vegan, et je t'assure, mon alimentation ne consiste pas à brouter de l'herbe. Je ne mange plus de viande depuis l'âge de 12 ans et à 19 ans, je suis devenue vegan. Ça peut paraître bête, mais je ne savais pas que les vaches devaient vêler (accoucher), pour produire du lait. Ça les épuise énormément et au final, elles finissent tout de même à l'abattoir. Alors, j'ai décidé d'arrêter toute forme d'exploitations animales. Mais ce n'est pas pour autant que je mange sainement, j'adore les chips, si je ne mange pas mon petit paquet par semaine, je pars en cacahuète.

Moi, c'est Anne-Isabelle
Sur cette photo j'ai 8 ans, aujourd'hui, j'en ai 36. Je suis la maman d'Hugo, un petit garçon de 3 ans. J'adore manger, goûter de nouvelles saveurs, cuisiner. Pourtant, petite j'étais super difficile, je ne voulais manger que ce que je connaissais. J'essaie de préparer au mieux les papilles du fiston, mais lui aussi fait la grimace devant les aliments inconnus. J'ai remarqué que quand il cuisine avec moi et qu'il me voit goûter les plats directement dans les casseroles, il veut m'imiter et plonge dedans avec gourmandise. Je ne perds donc pas espoir. Ce que j'aime par-dessus tout ? Les sushis ! Je pourrais en manger des tonnes. J'ai même appelé mon chat comme ça.

Salut ! Je m'appelle Yéléna et j'ai 22 ans (sur la photo j'ai 10 ans). Je n'ai pas toujours eu un rapport facile à mon alimentation. Durant mon adolescence, je n'étais pas bien dans mon corps et j'ai eu des troubles alimentaires (anorexie). Maintenant tout ça est derrière moi. J'ai réussi à tourner la page et j'ai retrouvé du plaisir à manger. J'adore préparer de bons petits plats au quotidien, surtout pour mes amis ou mon amoureux. Ma recette secrète ? La quiche aux poireaux et au fromage de chèvre ! Mon péché mignon ? Le chocolat aux noisettes !

Salut ! Je m'appelle Thibaut et j'ai 25 ans (j'en avais 9 sur la photo). La nourriture, c'est ma passion. J'adore cuisiner de bons plats, mélanger les saveurs avec des épices provenant d'autres pays, tester de nouvelles recettes. Manger, c'est comme faire du sport, c'est vital pour moi. Je ne suis pas difficile, j'aime tous les aliments de la sole au fenouil en passant par le poivron, les champignons et les tomates farcies, rien ne m'arrête. Je n'ai pas de régime particulier mais j'essaye de faire attention à ce que je mange. J'espère qu'avec ce mook tu apprendras de nouvelles choses sur l'alimentation. En tout cas, mon rêve, c'est d'ouvrir un petit restaurant pour partager.

SOMMAIRE

Chapitre 1
MANGER SUR LE POUCE

Chapitre 2
AVOIR UN BON COUP DE FOURCHETTE

Chapitre 3
AVOIR DU PAIN SUR LA PLANCHE

Chapitre 4
METTRE LA MAIN À LA PÂTE

Chapitre 5
VEILLER AU GRAIN

Chapitre 6
RACONTER DES SALADES

Chapitre 7
LA CLÉ DES CHAMPS

CHAPITRE 1

MANGER SUR LE POUCE

Picorer froid

12-13

Un peu d'histoire

16-27

C'est dans la boîte

30-31

La grève des tartines

Un sandwich dans la poubelle

14-15

La diététicienne ramène sa fraise

28-29

À toi de jouer, jeune pousse !

32-33

Un peu d'histoire

Dans ce chapitre, on va s'intéresser à ce qui se passe dans ta boîte à tartines. En Belgique, les tartines font partie de notre mode de vie. Contrairement à nos voisins français, nous avons l'habitude de picorer ces deux tranches de pain garnies. Le midi à l'école, vous êtes nombreux à les préférer aux repas chauds.

D'où vient le mot « tartine » ?

« Tartine » vient du mot « tarte », plat culinaire constitué d'un fond de pâte garni de différents ingrédients, qu'ils soient salés ou sucrés. Dans ce tableau, datant du XVIe siècle, du peintre flamand Bruegel l'Ancien, tu peux remarquer un enfant, à l'avant-plan sur la gauche, en train de manger une tartine au beurre.

À l'époque, le mot n'avait pas très bonne réputation, car le pain était considéré comme une nourriture de pauvres. Les bourgeois préféraient les pâtisseries où le beurre était intégré dans la pâte et non pas étalé comme sur les tartines. Aujourd'hui, elle s'est imposée dans toutes les classes sociales et se déguste à toutes les sauces (autant à la confiture qu'au caviar).

Brueghel l'Ancien, 1568, « Le Repas de noce »

Les aventures de Cerise et Papy Pépin

Un sandwich à la poubelle

Texte et scénario : Anne-Isabelle Justens / Illustrations et mise en page : Malo Illustrations

*Eugène Poubelle, haut responsable à Paris au XIXe siècle, prit la décision d'obliger les propriétaires d'immeubles à mettre des récipients munis de couvercles à disposition des locataires pour y mettre les déchets ménagers. Ces contenants ont vite été nommés du nom de leur créateur : des poubelles.

La version de Papy pépin est légèrement romancée : il semblerait que Lord Sandwich était plutôt un travailleur, et que pour ne pas quitter son travail, il mangeait du pain sur le coin de son bureau. Une version sans doute plus probable, mais nettement moins amusante.

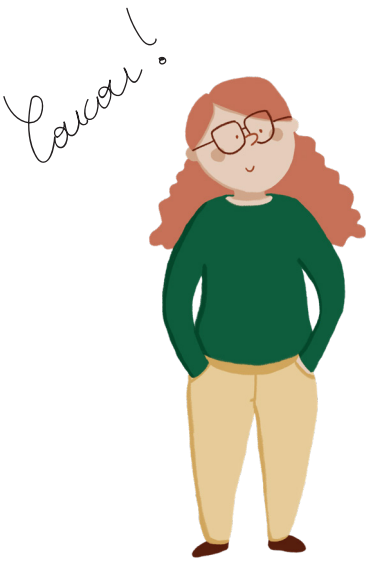
C’est dans la boîte

Brownie
SNICKERS
minis
DINOSAURUS

Zott
Monte
SNACK
Milchcreme +
Schoko + Nuss

Photos : ©Marie-France Goossens

La diététicienne ramène sa fraise



Gisèle Gual est spécialisée dans la diététique pour les enfants. Elle réagit aux photos des boîtes à tartines.

Quand vous voyez ces boîtes à tartines, quelle est votre réaction ?

Il y a beaucoup trop de sucreries et vraiment peu de légumes. Je ne vois qu'un fruit ou légume par boîte à tartines, ce qui n'est absolument pas assez. Au niveau des féculents, il y a beaucoup de pain industriel et de sandwichs mous, ce n'est pas génial. Le pain est souvent accompagné de beaucoup de charcuterie. Au final, les boîtes à tartines les plus intéressantes sont celles avec le reste de lasagne et celle avec la salade de riz.

Quelle est la boîte à tartines idéale ?

Elle doit contenir un féculent. Cela peut être du pain ou de la salade de pâtes, par exemple. Je déconseille le pain mou à mes patients car il n'est pas assez riche en sucres lents[1]. La boîte à tartines idéale doit aussi inclure une matière grasse visible, comme du beurre ou des fruits secs, et des légumes crus ou cuits pour les fibres. Je recommande de limiter la charcuterie à une fois par semaine et d'alterner avec des œufs, du houmous, ou des lentilles, pour avoir un apport de protéines autre qu'animales. Souvent, l'enfant va manger de la viande ou du poisson au repas du soir. Il n'est donc pas forcément nécessaire de mettre des protéines[2] animales dans la boîte à tartines du midi. Si l'enfant aime vraiment cela et ne peut pas s'en passer le midi, il vaut mieux opter pour des plus petites quantités. Enfin, je conseille fortement de limiter le sel.

Yéléna Mackowiak

« Le midi, j'ai mangé de la pizza... faite maison. Ma maman n'aime pas que je mange trop de tartines, alors, elle varie avec les restes de la veille. Et puis, manger des tartines toute la semaine, c'est ennuyant. »

Boubacar, 10 ans et demi

1. Sucres lents

Les sucres lents et les sucres rapides désignent les deux grandes familles d'aliments qui contiennent des glucides. Ils se différencient par la vitesse à laquelle le glucose (le sucre) est absorbé par l'organisme. Les sucres lents (parfois appelés sucres complexes) sont absorbés plus lentement par l'organisme, ils te procurent une sensation de satiété plus longue.

2. Protéines

Les protéines sont l'une des trois classes d'aliment important, avec les sucres (glucides) et les corps gras (lipides). Les aliments riches en protéines sont la viande, le poisson, les œufs, le lait, le soja, les légumineuses.

Grève des tartines

De gauche à droite : Achille, Nicolas, Merlin, Stéphanie et Achille « Chillou ».
© Yéléna Mackowiak

Des tartines ? Merlin, Achille et Achille « Chillou », (tu ne rêves pas, les deux demi-frères portent le même prénom) n'en veulent pas. Ils n'aiment pas ça. Pourtant, leurs parents, Stéphanie et Nicolas, ont tout essayé : couper le pain en triangles, en quatre… rien à faire. Les trois garnements l'ont décidé : c'est la grève des tartines.

Tartines versus sandwichs

Merlin explique que les tartines et les sandwichs sont vraiment différents. Pour commencer, le pain n'est pas le même. « Les sandwichs sont faits avec de la baguette ! », affirme le petit garçon. Ce que Merlin et ses frères préfèrent, c'est le pain qui vient de la boulangerie ou celui qu'ils cuisinent eux-mêmes avec leur papa. Achille le grand, lui, confie qu'il aime beaucoup le pain du boulanger, car il le trouve plus moelleux que celui du supermarché. Le sandwich reste une bonne alternative aux tartines selon Merlin. Il les achète à l'école avec son argent de poche.

« Parfois, Merlin n'achète pas de sandwich et il mange des repas ramenés de la maison le midi. Ça lui permet de faire des économies », explique son papa Nicolas.
En effet, une autre alternative aux tartines sont les restes

Chillou (à gauche) et Merlin (à droite) discutent de leur prochaine recette. © Yéléna Mackowiak

Tartines versus restes

de repas cuisinés la veille à la maison, ce que Merlin apprécie. Il sait qu'avec l'argent économisé, il va pouvoir se faire plaisir et aller manger dans un petit restaurant. C'est l'option préférée d'Achille aussi. Il est quand même un peu déçu, car il n'y a pas de four micro-ondes dans son école, il doit donc manger froid.

Tartines versus cantine

Merlin pourrait manger à la cantine, mais aucun de ses amis ne le fait. Il préfère alors manger des sandwichs, comme ses copains. Les deux Achilles mangent à la cantine le mardi et le jeudi : « Le mardi, c'est un repas chaud et ce sont souvent des pâtes. Le jeudi, cela dépend », expliquent les deux loustics. Et les légumes dans tout ça ? « On mange du riz, commence timidement Chillou, et du poulet… mais ce ne sont pas des légumes ça ». Les deux petits sont pris d'un fou rire. Ils précisent que les légumes sont à volonté et ce sont surtout des crudités.

Victoire des restes

« Grève des tartines ! Grève des tartines ! », chantent Merlin, Achille et Chillou. Les trois garnements auront obtenu ce qu'ils désirent : désormais moins de tartines et plus de restes de repas. C'est finalement ce que les trois frères préfèrent. Cela ne dérange pas leurs parents, au contraire. « On cuisine juste un peu plus pour le repas du soir, et les enfants peuvent emporter le surplus le lendemain à l'école », explique Stéphanie. L'option des restes plaît à la famille pour plusieurs raisons : c'est facile à réaliser, ça ne prend pas beaucoup de temps, ce n'est pas cher et les enfants peuvent cuisiner, s'ils en ont envie ! La fois passée, Merlin a cuisiné une omelette, il avait trouvé la recette sur TikTok. « Je n'étais pas vraiment satisfait du résultat », explique l'aîné. « Du coup, j'ai tout mangé, c'était trop bon », enchaîne son frère, Chillou. « Alors, il faudra que j'essaye à nouveau ! », répond Merlin, bien motivé.

Yéléna Mackowiak

À toi de jouer, jeune pousse !

Je te propose une lunch box créée sur la base des conseils de la diététicienne, Gisèle Gual. Nous allons donc nous passer de protéines animales et de sauce grasse. Challenge pour moi qui, je l'avoue, adore la mayonnaise ! C'est parti pour ma lunch box équilibrée, légumes de saison et houmous.

Tout d'abord, des légumes de saison cuits. Le plus simple, c'est de prendre un reste du repas du soir, mais tu peux aussi simplement les cuire à la vapeur ou les mettre au four avec un peu d'huile d'olive la veille. Tu verras, manger des légumes cuits, froids, te fera découvrir de nouvelles saveurs. Je te donne ici quelques idées, mais cela va fonctionner avec à peu près tout, l'important est de choisir des légumes qui te font plaisir !

En automne ou en hiver :

Des carottes de toutes les couleurs. C'est ce que j'ai choisi ici, parce que varier les couleurs, c'est varier les vitamines, et surtout parce que j'ai été étonnée du goût si différent des carottes jaunes, blanches ou violettes (mes préférées !). En plus, c'est super joli, comme le fenouil que j'ai ajouté par dessus.
Tu peux aussi mettre du potiron, des champignons ou, si tu aimes l'amertume, des chicons !

Du printemps à l'été :

Les courgettes, les aubergines, les poivrons...
Avouons-le, en été, c'est plus facile de s'éclater avec des légumes méditerranéens qui mettent du soleil dans les assiettes !

Ensuite, les féculents. Ici, j'ai choisi des patates douces, mais tu peux choisir de simples pommes de terre ou même des pâtes (il en reste souvent après la soirée spaghetti, non ?).

Enfin, le liant. J'ai réalisé un houmous de pois chiche d'après la recette de Yéléna (à retrouver page 146), mais, là aussi, tu peux t'amuser et ajouter des épices, des carottes,... ce que tu aimes ! En été, tu peux aussi faire un caviar d'aubergines ou une tapenade d'olives. Amuse-toi à essayer avec tes parents, tu trouveras très facilement des recettes et souvent, il suffit de mettre tous les ingrédients dans le mixeur et de pousser sur le bouton.

Anne-Isabelle Justens
©Céline D'Hulst

**Envoie-nous la photo de ta lunch box gourmande et équilibrée.
On la publiera sur notre page Facebook !**

CHAPITRE 2

AVOIR UN BON COUP DE FOURCHETTE

Déguster chaud

36-37

Je préfère manger à la cantine ?

♫ avec mes copains et mes copines ♫

42-43

Un label aux petits ognons

46-49

Deux cantines, même ambiance

Un bourgmestre à l'appétit d'ogre

38-41

Les organismes alimentaires

45

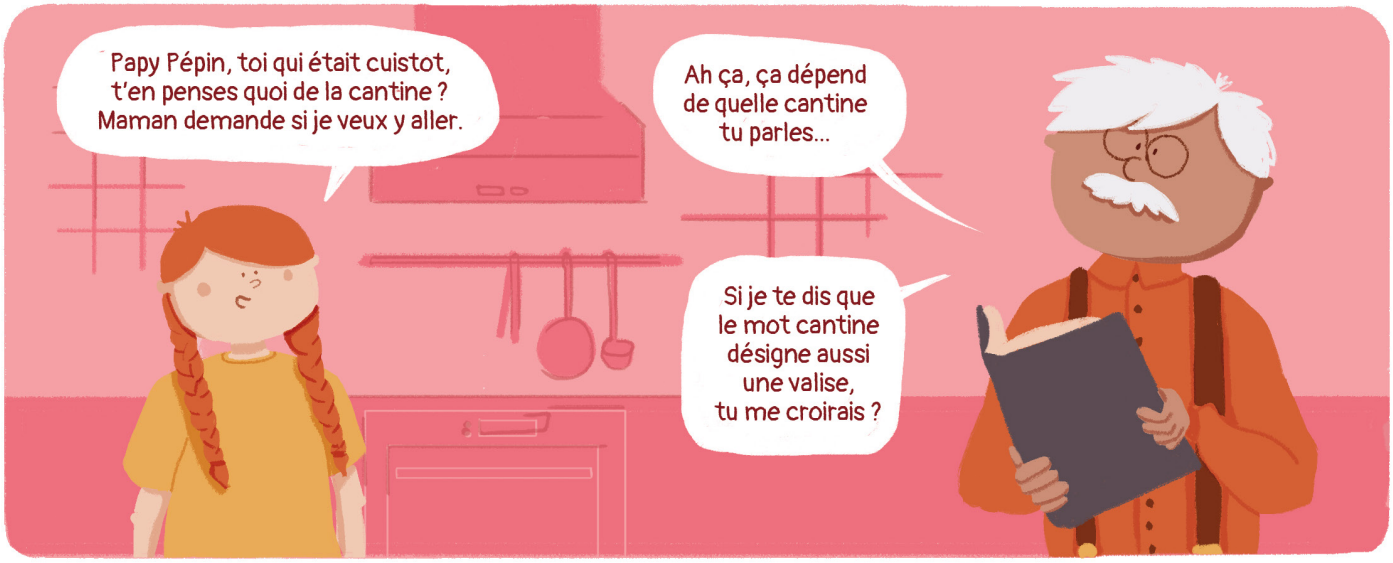
Lunch box du code rouge

50-51

Les aventures de Cerise et Papy Pépin

Je préfère manger à la cantine ?

Texte et scénario : Anne-Isabelle Justens / Illustrations et mise en page : Malo Illustrations



Au XVIIe siècle, c'est comme ça que l'on appelait les coffres avec des compartiments dans lesquels on transportait des bouteilles et des aliments. Du coup, la malle de voyage était aussi appelée cantine.

Plus tard, la cantine, ce sera aussi le nom de l'échoppe du marchand ambulant qui vendait de la nourriture, des boissons et du tabac aux soldats.

Puis, ça deviendra le petit magasin installé dans les hospices, les prisons, les usines ou les écoles.

Pour devenir, depuis le XXe siècle, le réfectoire que tu connais, avec la notion de service de restauration. On en trouve aujourd'hui dans les entreprises, les maisons de repos, les écoles, les prisons...

Christos Doulkeridis à l'hôtel de ville de la commune d'Ixelles, rêvant d'une nouvelle recette.
© Yéléna Mackowiak

Un bourgmestre à l'appétit d'ogre

Christos Doulkeridis, c'est le bourgmestre[1] d'Ixelles, une commune au cœur de la capitale. Mais il aurait aussi bien pu devenir cuistot, tant il aime la cuisine : « Ça me passionne vraiment. Je peux lire un livre de recettes de A à Z comme si c'était un roman. Pour moi, ça raconte une histoire ».
Dans son enfance, il expérimente surtout la gastronomie grecque, celle de sa maman, mais aujourd'hui, il aime cuisiner de tout. Pour lui, la culture d'un pays peut se retrouver dans un plat : « Avec l'alimentation, on parle de tellement d'aspects : le territoire, l'histoire, le goût, le partage, l'économie, l'éthique et la santé. La bouffe, c'est toujours plus que de la bouffe ! ».
Et quand il dit plus, c'est vraiment plus. Manger, ce n'est pas seulement avaler de la nourriture, ou même la cuisiner, c'est aussi savoir d'où elle vient, combien elle coûte, et pourquoi.
« Même si ça ne m'empêche pas de me perdre dans un Burger King de temps en temps ! », avoue monsieur le bourgmestre dans un sourire.
Cet amour de la nourriture et du partage l'a conduit à travailler sur une résolution[2] consacrée à l'alimentation dans les cantines. Alors qu'il était député[3], un rôle qui ne lui correspondait pas trop, il a décidé de s'attaquer à la transition

vers une alimentation plus responsable. Après deux ans de travail, tous les députés de Fédération Wallonie-Bruxelles, tous partis politiques confondus, ont voté en faveur de son texte. Il en est très fier. L'urgence, pour lui, c'est de donner les bases d'une alimentation plus raisonnée le plus tôt possible. Pour cette raison, il vise les cantines scolaires. Il veut se tourner vers les enfants, comme toi, pour tenter de changer nos habitudes à tous. Le hic, c'est qu'une résolution est un texte qui n'oblige à rien, il n'est pas contraignant. Il sera utile lors des débats de nos députés, parce qu'il peut servir de base de réflexion, mais n'agit pas comme une loi. Et monsieur Doulkeridis, ce qu'il aime, c'est travailler dans le concret.

Depuis qu'il est bourgmestre, il a pu le faire. « Ici, à la commune d'Ixelles, nous avons rendu gratuits les repas dans les écoles des milieux les plus défavorisés. Par contre, nous ne l'avons pas fait partout, explique-t-il, c'est un choix philosophique, dans une société, de payer pour la nourriture et d'aller chercher la qualité ». Par sa démarche, il entend informer, expliquer, argumenter : « Culturellement, il faut faire le travail. Il ne faut pas penser que tout le monde est d'accord avec le fait que manger bio ou moins de viande est meilleur. Il ne faut pas attendre d'avoir l'adhésion. On ne peut pas décréter que les gens doivent être convaincus de quelque chose du jour au lendemain », ajoute-t-il. Convaincre et faire des choix, même si ce ne sont pas toujours les nôtres, c'est après tout ce que l'on demande à une personnalité politique.
Avant de répondre à la question de remettre des cours de cuisine dans le programme scolaire, il sourit malicieusement et enchaîne : « Vous me tentez. Apprendre à cuisiner, c'est encore mieux que d'apprendre à manger. » En attendant, sur son blog, les recettes de cuisine se mêlent aux articles politiques. Je te laisse deviner les posts qui ont le plus de succès.

Anne-Isabelle Justens

1. Bourgmestre
Premier magistrat d'une commune, c'est lui qui prend les décisions et qui les fait appliquer sur son territoire.

2. Résolution
Texte qui regroupe des constatations sur un certain sujet, suivies d'une série de conseils adressés à un ou plusieurs ministres (recommandations). La grande différence avec une loi, c'est qu'elle n'a pas un caractère obligatoire.

3. Député
Personne élue pour faire partie d'une assemblée où l'on doit s'occuper des intérêts généraux du pays. En Belgique, cette assemblée est nommée Parlement. C'est là que les députés, choisis par les citoyens lors des élections pour les représenter, mettent en place de nouvelles lois pour régir le pays.

Alimentation : question politique majeure

Il était une fois, un député curieux et gourmand. L'alimentation, c'est sa passion. Lassé de son rôle au sein de l'assemblée, il décide de s'intéresser aux cantines scolaires. Dans sa résolution, écrite avec sa collègue Barbara Trachte, Christos Doulkeridis analyse le rapport entre ce que nous mangeons et comment nous vivons. Cinq aspects sont mis en avant, avec leurs problèmes et leurs débuts de solutions, les voici.

ALIMENTATION ET MARKETING

problème de «sur-emballage» des collations

packaging attrayant, qui pousse à la (sur)consommation

invasion publicitaire

ALIMENTATION ET ÉDUCATION AU GOÛT

plaisir de manger parfois oublié au sein des cantines

encourager la curiosité de goûter

prendre conscience de la biodiversité la saisonalité l'impact de ce que l'on mange

donner de bonnes habitudes aux enfants

ALIMENTATION ET ÉCONOMIE

le métier d'agriculteur menacé par les industriels

prix cassés par les grandes surfaces

concurrence des autres pays

payer un prix juste

relocaliser

ALIMENTATION ET SANTÉ

manque de nutriments dans les plats industriels

tendance à manger trop salé et trop sucré

tendance à manger trop de viande

présence de pesticides et d'antibiotiques dans les aliments

privilégier le bio diminuer la quantité de sel, de sucre et de viande

ALIMENTATION ET ENVIRONNEMENT

multiplication des élevages industriels (épuisement des sols et des ressources)

gaspillage alimentaire (1/3 de la nourriture pour la consommation humaine était jetée en 2018)

privilégier les circuits courts (petites exploitations près de chez vous)

Problème

Solution

Anne-Isabelle Justens
Pierre Dumas

Ce que propose la résolution

plan de sortie des distributeurs de produits sucrés

installation de fontaines à eau

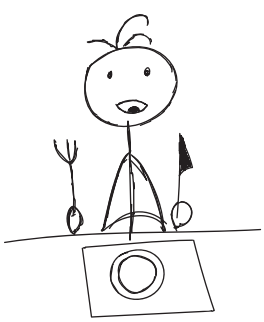
éducation au marketing publicitaire alimentaire

développement de l'esprit critique

une école sensibilisée

formation du personnel encadrant

encourager des projets comme :
des potagers collectifs,
des ateliers de cuisine,
l'implication et la sensibilisation des enfants,
des rencontres avec des producteurs



un prix abordable mais juste pour la qualité du produit et le travail de l'agriculteur

le surcoût peut être compensé par une lutte contre le gaspillage

plan de prévention et prise en charge des problèmes de surpoids

équipes de diététiciens et de nutritionnistes mobiles

le but : la même cantine pour tous

alternative végétarienne quotidienne

une alimentation biologique
sans pesticides
sans antibiotiques
issue des circuits courts
agriculture raisonnée
produits locaux de saison

Anne-Isabelle Justens
Pierre Dumas

Un label aux petits ognons

Pour aider les cantines à adopter une alimentation plus durable, des labels ont été mis en place. Celui de la Région bruxelloise s'appelle « Good Food » (littéralement en anglais : bonne nourriture) et il est géré par Bruxelles Environnement.

Qu'est-ce qu'un label ?

Un label, c'est un élément d'identification qui permet de garantir la qualité d'un service ou d'un produit. Dans ce cas-ci, la promesse est d'obtenir de la nourriture certifiée durable et saine : la « Good Food ».
Fanny Colot gère les projets de sensibilisation à l'environnement au sein des écoles. « La stratégie Good Food s'est mise en place en 2015 et a pour but de toucher à tous les aspects : depuis la production jusqu'à la consommation. Un des axes de la stratégie est d'offrir aux restaurants et aux cantines un label qui leur permet d'être reconnus pour leurs efforts en matière d'alimentation durable », explique-t-elle.

Comment obtenir ce label ?

- Mettre en évidence les légumes de saison
- Proposer deux variétés de fruits de saison en dessert
- Offrir une alternative entièrement végétarienne
- Réduire le gaspillage alimentaire
- Proposer des assiettes équilibrées
- Organiser des campagnes d'information sur l'alimentation durable
- Connaître la provenance des fruits et légumes
- Utiliser au moins cinq produits issus de l'agriculture biologique dans les repas chauds
- Interroger les consommateurs sur leur satisfaction

Quelle est la durée de vie du label ?

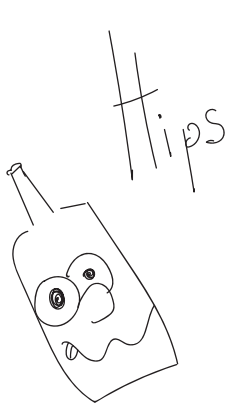
« Le label est octroyé pour une durée de trois ans. Au bout de ces trois années, les cantines doivent remettre une nouvelle demande », précise Fanny. Afin de vérifier que les restaurations collectives respectent bien leurs engagements, des contrôles aléatoires sont effectués : « C'est une question de cohérence et de validité du label ».

L'obtention du label va-t-il faire augmenter le prix de la cantine ?

Le label est totalement gratuit. « Quand on incite les cantines à modifier leur offre pour aller vers plus d'alimentation durable, l'idée est de garder le même budget. Nous cherchons à atteindre un équilibre, notamment avec la réduction de la consommation de viande qui est un aliment qui coûte cher », exprime Fanny.

Céline D'Hulst

Savais-tu qu'en Belgique, jusqu'au début des années 80, de la bière était servie dans les cantines scolaires ?



Les organismes alimentaires

Sais-tu d'où vient ton alimentation ? Qui la contrôle ? Comment sont préparés les plats de la cantine ? Les écoles utilisent différentes manières pour préparer un repas.

Étape 1

Quand l'école a choisi une option pour son repas du midi, elle fait appel à un organisme, qui s'occupe d'établir des menus et de préparer la nourriture aux enfants.

Les Cuisines Bruxelloises interviennent en premier dans la chaîne de distribution. Regroupés au sein d'un lieu central, plusieurs cuisiniers préparent les repas en avance pour ensuite les distribuer dans les écoles. Pour te donner une idée, la cuisine centrale où sont préparés ces repas, s'étend sur 1800 m^2 et chaque jour, 7 000 repas sont confectionnés à destination des écoles.

Étape 2

Mais les Cuisines Bruxelloises ne sont pas les seules à proposer ce genre de service. Une autre entreprise nommée Sodexo, s'est spécialisée dans la préparation et la distribution de repas à destination des écoles. Ce système facilite la vie des écoles qui commandent et se font livrer des repas, ce qui leur fait gagner du temps. Mais ces écoles oublient l'équilibre de certains menus, l'incorporation de produits frais et la réduction du plastique. Le transport, par exemple, exige de prendre des précautions sanitaires (emballages individuels des aliments), au détriment de l'environnement.

Pour que ces cantines et ces écoles fonctionnent dans le but d'offrir un service aux enfants, des normes doivent être respectées.

Étape 3

C'est le rôle de l'AFSCA. Cet organisme contrôle les cantines et leurs pratiques. Plusieurs points sont à respecter comme par exemple l'hygiène, la température des aliments, les allergènes. Un bulletin répertorie l'ensemble des mesures à respecter lorsqu'une cantine s'inscrit auprès de l'AFSCA.

Si la cantine respecte tous les critères, aucun problème n'est à signaler et le contrôle est validé.
Si la cantine contrôlée présente quelques anomalies, un rapport est effectué pour prévenir et un deuxième contrôle a lieu plus tard pour vérifier les corrections. Si ce test est à nouveau un échec, une amende est adressée à l'école.

Thibaut Simon

Deux cantines, même ambiance

À l'Institut Marie Immaculée Montjoie d'Anderlecht à Bruxelles, la cantine est approvisionnée par la multinationale française Sodexo. Cette entreprise est l'un des plus grands fournisseurs mondiaux de services de restauration collective. Elle nourrit des milliers d'enfants chaque année. Qu'en pensent t-ils ?

Depuis deux ans, c'est Sodexo qui fournit la cantine.
©Marie-France Goossens

« À la cantine, on mange des légumes de la viande, des féculents, c'est assez varié. Avant, c'était les secondaires qui cuisinaient, un peu comme s'ils tastaient leurs compétences sur nous. C'était pas super bon. C'est meilleur maintenant. »

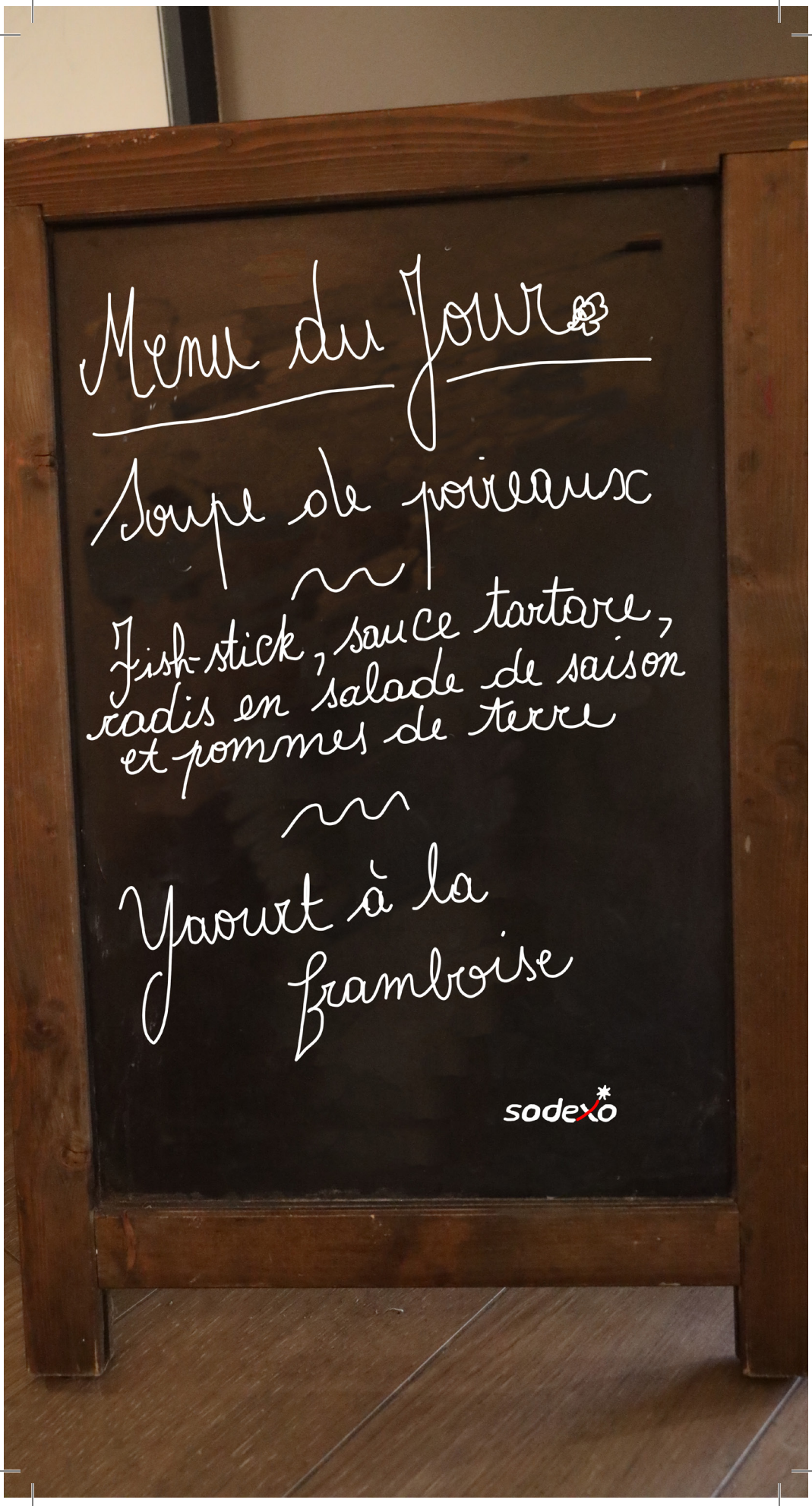
Chloé, 10 ans

« Je n'aime pas la cantine. Je n'y suis jamais allée, mais je sais que je n'aime pas. Ce n'est pas comme la cuisine de ma maman. »

Safia, 10 ans et demi

Si la nourriture est livrée sous plastique, l'élève, lui, amène sa gourde.
©Marie-France Goossens

Une cruche de potage pour la 4 ! ©Marie-France Goossens


Menu du Jour
Soupe de poireaux
Fish-stick, sauce tartare,
radis en salade de saison
et pommes de terre
Yaourt à la
framboise
sodexo

Menu du
Jour
Soupe de Céleri
Pâtes aux
légumes
TCO
SERVICE

À l'école de Marbais à Villers-la-Ville, C'est TCO service, une entreprise de cuisine collective responsable qui fournit la cantine. TCO s'oriente un maximum vers les produits bio en établissant des partenariats avec des producteurs locaux afin de favoriser le développement d'une agriculture durable. Ainsi, la société tente de suivre le cycle des saisons afin de consommer un maximum de produits frais et locaux. Une cuisine bien différente de Sodexo, mais qu'est-ce que les enfants en pensent ?

Soupe aussi à Marbais, mais pas à la grimace... ©Marie-France Goossens

Alors qu'Estelle termine sa soupe, Maël en est déjà au plat de résistance. ©Marie-France Goossens

« Le plus souvent, ce n'est pas bon, mais moi, j'aime vraiment tout. Dans tous les cas je mange, ce sont mes amis qui disent que c'est mauvais. Une fois, je suis resté à la cantine pendant la récré pour continuer de manger. J'adore la nourriture ! »

Maël, 11 ans

« Parfois, le repas chaud n'est pas très bon. Mais il y a de bons plats surprenants de temps en temps. Ce que je préfère à la cantine, c'est le vol-au-vent. »

Estelle, 11 ans

«Lunch Box» du code rouge

Dans la classe de madame Bascour à l'École Reine Astrid de Laeken, les élèves de cinquième année ont dû s'adapter aux conditions sanitaires liées à la pandémie de coronavirus. Toutes les écoles sont en « code rouge » notamment sur le temps de midi.

Ceux qui ont toujours pris des tartines ont continué à le faire et ceux qui allaient à la cantine pour le repas chaud reçoivent des lunch box des Cuisines Bruxelloises. L'Instruction publique de la Ville de Bruxelles, sur son site, explique les adaptations mises en place : « La Ville de Bruxelles, en collaboration avec Les Cuisines Bruxelloises, souhaite maintenir une offre alimentaire à destination de vos enfants lorsque cela s'avère possible. C'est pourquoi une alternative au service actuel de repas chauds sera proposée aux élèves du primaire ». En effet, les cinq élèves inscrits à la cantine dans la classe de madame Bascour ont reçu une lunch box, avec un potage et un dessert.

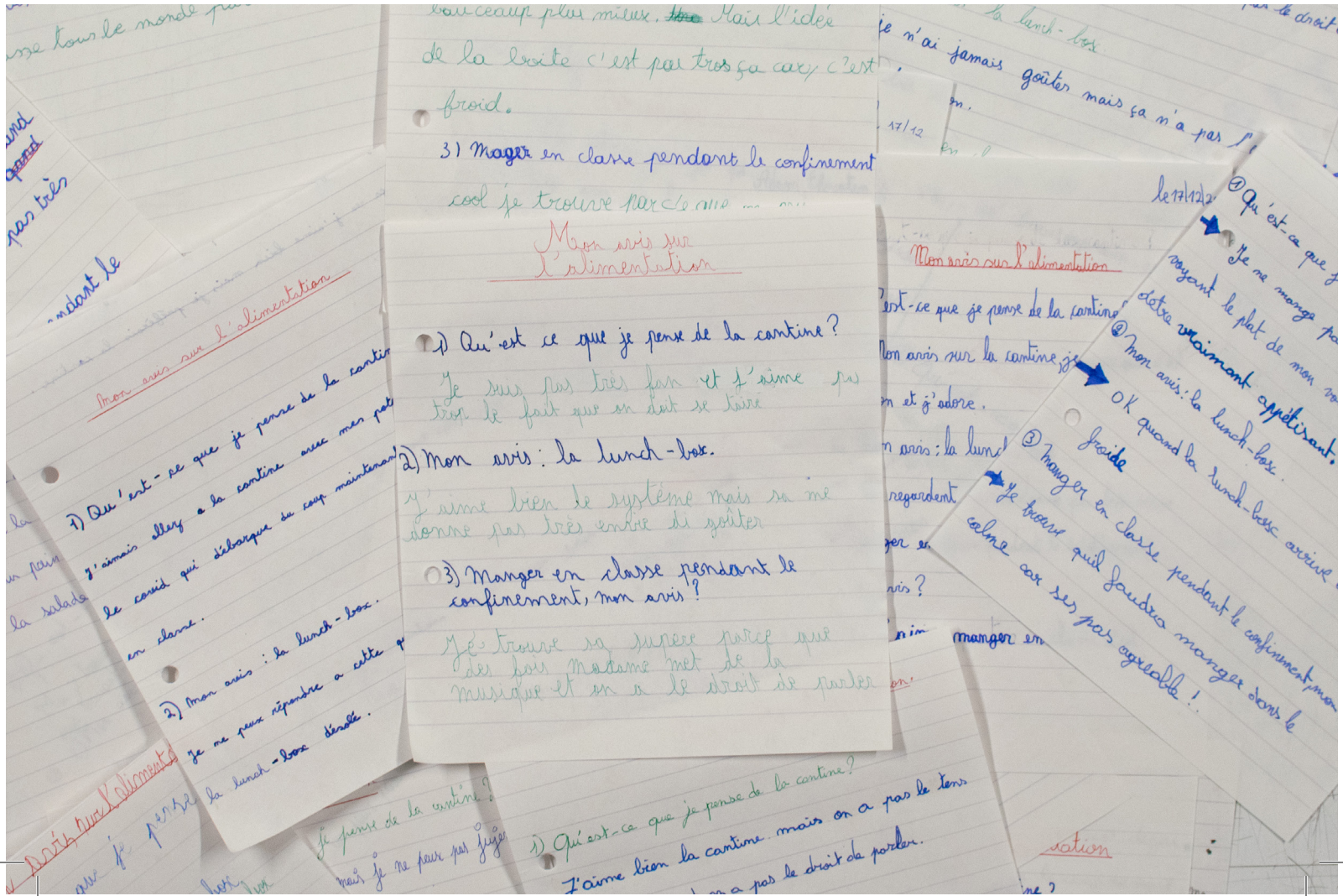
En ce qui concerne le contenu des lunch box, les élèves ont l'air peu satisfaits. Dans cette classe de cinquième primaire, cinq d'entre eux allaient à la cantine. Depuis l'arrivée des lunch box, quatre ont déjà demandé de ne plus la recevoir. « Ils n'apprécient pas du tout les repas. Il y a malheureusement beaucoup de restes de nourriture. C'est triste. Certains collègues les ont repris pour donner à leurs poules ». Le contenu des lunch box est froid et a l'air de sortir du congélateur, alors que les enfants s'attendent à des repas chauds. « Quand je vois les repas, je n'ai pas envie de les forcer à manger. Pourtant, c'est très important pour des enfants de cet âge. Je ne suis pas difficile, mais cela ne me donne pas envie non plus », confie madame Bascour.

Les lunch box ne sont pas le seul changement. Avant de pouvoir manger, c'est le « cérémonial du lavage des mains », raconte l'institutrice qui poursuit : « Je choisis un responsable qui passe avec le désinfectant pour les mains, un autre qui prend le produit pour nettoyer les bancs et un dernier avec les serviettes. Chaque enfant frotte son banc. Après avoir mangé, le personnel d'entretien vient désinfecter toute la classe, des bancs aux chaises, jusqu'à la poignée de porte ». Tous les enfants doivent rester dans leur classe pour le repas de midi avant d'aller dans la cour de récréation. « On se souhaite un bon appétit. C'est agréable, mais à certains moments, j'ai besoin de silence et ils ont du mal à manger dans le calme. Cependant, je les laisse quand même parler, contrairement à certains collègues », avoue-t-elle. Les élèves ont d'ailleurs l'air de préférer manger en classe car ils peuvent discuter entre eux alors qu'au réfectoire, ils devaient se taire.

Céline D'Hulst

Les lunch box ont remplacé les repas chauds, pour le plus grand plaisir... ou non, des enfants. ©Dominique Bascour

Les enfants ont accepté de répondre à nos questions en distanciel et par écrit. ©Céline D'Hulst



CHAPITRE 3

AVOIR DU PAIN SUR LA PLANCHE

Expérimenter

54-55
Thierry Stasiuk, au four et au moulin

66-67
Lire pour nourrir ton imaginaire

Les derniers petits conseils de Thierry

76-77

78-79
Se creuser les méninges pour surprendre sa famille

Un cuisinier qui a la pêche

56-63

Mettre les petits plats dans les grands

68-75

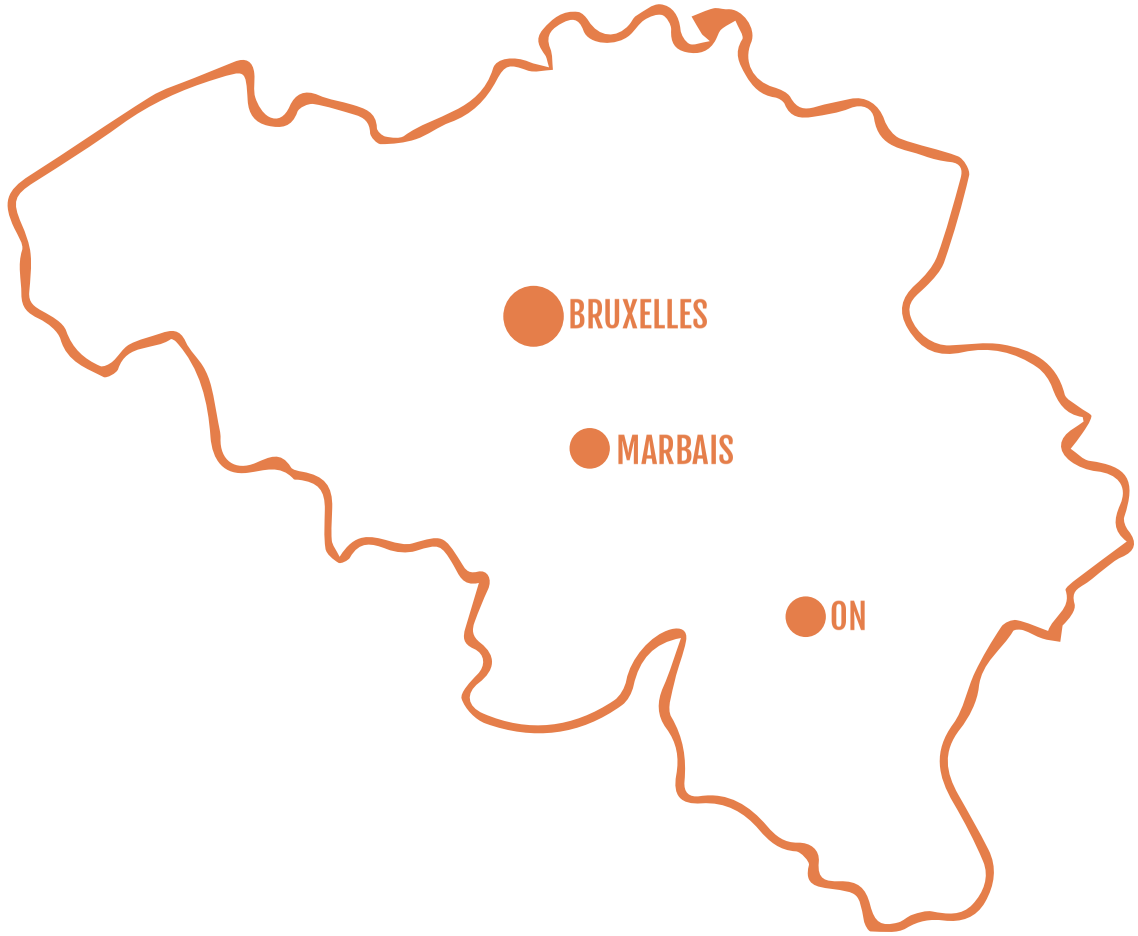
Éveille tes papilles avec tes cinq sens

80-85

Thierry Stasiuk, au four et au moulin

Thierry Stasiuk est un homme qui a pas mal de pain sur la planche. En effet, il enchaîne les différentes casquettes. En plus d'être chef cuisinier, il a également écrit plusieurs contes culinaires, dont la trilogie *Wallino, la sorcière Malbouffe et les usines Cholestérol*.
Jusqu'au XIXe siècle, « Avoir du pain sur la planche » voulait plutôt dire « avoir assez de ressources pour le futur et être assuré de ne manquer de rien ». Cette explication convient toujours à Thierry, car soucieux de l'avenir de notre planète, il est également un défenseur de l'alimentation durable.

Le regard de Thierry, aiguisé comme ses couteaux. ©Marie-France Goossens



En véritable couteau suisse, le Marseillais écrit des livres, donne des ateliers dans les écoles et aide les cantiniers à se diversifier. Nous l'avons suivi à Marbais et à On.

Un cuisinier qui a la pêche

Thierry Stasiuk, chef cuistot mais également écrivain, a créé tout un programme pédagogique autour de sa trilogie *Wallino, la sorcière Malbouffe et les usines Cholestérol*. Un jour, en automne, il s'est rendu à Marbais, dans le Brabant wallon, où il a présenté ses livres aux élèves de sixième primaire de la classe de Madame Sylvie.

En rentrant dans la classe, Thierry distribue une petite toque en papier à chaque enfant. « Vous allez écrire votre prénom sur la toque. Ensuite, vous vous présenterez en me donnant votre plat préféré et un aliment ou un repas que vous n'aimez pas », demande-t-il. Un des élèves, Arthur, cherche dans quel sens mettre sa toque. Le cuisinier lui vient en aide : « Normalement, une toque, cela se met de face, pas de côté, mais ce n'est pas grave ». Avec sa toque de travers, il avoue aimer les pâtes jambon-fromage et ne pas apprécier les champignons. Il est aussitôt suivi des déclarations de ses camarades.

« Je m'appelle Maël. J'ai 10 ans. J'aime les sushis. Le plat que je n'aime pas ? Euh... en fait, j'aime tout ! »

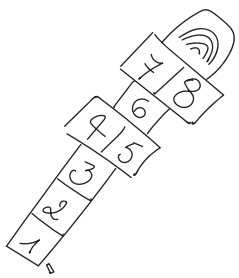
« Moi, c'est Estelle. J'ai 11 ans. J'aime bien les roulades de poireaux, mais je n'aime pas les choux de Bruxelles. »

« Mon prénom, c'est Alexandre. J'ai 11 ans. Mon plat préféré, c'est la pizza et je n'aime pas les betteraves. »

Et toi ?

Sans perdre de temps, il explique aux enfants l'objectif de sa venue : « Vous allez lire le premier livre pour l'école. Ne vous inquiétez pas, il fait 300 pages, mais c'est écrit en gros caractères. Par contre, il n'y a pas de dessin ». L'idée d'écrire ce livre lui est venue après un de ses rêves. Il s'est alors lancé dans l'écriture : « Je ne me considère pas comme un écrivain, je suis un raconteur d'histoires. J'ai eu envie de narrer ce que j'aurais aimé lire quand j'étais petit. » Selon lui, c'est important que les enfants ne passent pas leur temps à chercher des mots dans le dictionnaire. « Quand un mot est un peu plus spécifique, je mets un astérisque et je l'explique », dit-il. Les élèves de l'école de Marbais vont pouvoir lire les livres tout au long de l'année et Thierry reviendra les voir pour animer des ateliers, jouer et débattre autour de l'alimentation. « Le but est de voir comment améliorer notre manière de manger, pour notre santé mais aussi pour l'environnement », confie Thierry.
Les deux héros du livre, Clément et Kenza, sont inspirés de ses propres enfants. « Je voulais qu'ils aient une place importante dans le livre. Tous les personnages sont inspirés de personnes de ma famille ou de mes amis, sauf les méchants évidemment. Les enfants qui lisent les livres peuvent s'identifier aux personnages et se disent que s'ils arrivent à changer les choses, ils peuvent y parvenir eux aussi », raconte le père de famille.
Après avoir parlé du livre, Thierry reprend les bases en évoquant la pyramide alimentaire et son utilité. « En bas, c'est le bon et en haut, c'est le moins bon », dit Maël, aussitôt corrigé par Thierry : « Ce n'est pas forcément le moins bon, mais c'est ce dont on a le moins besoin ».

Dringgg, allez tous à la récré ! Les élèves donnent rendez-vous à Thierry dans 15 minutes pour la seconde partie de la journée.



Plutôt être toqué que gourde ! © Marie-France Goossens

Conciliabule pour l'élaboration d'un menu équilibré © Marie-France Goossens

Les enfants raisonnent à propos de la pêche raisonnée © Marie-France Goossens

Le 9 octobre
~~viande~~
glace
bonbons
sodas chips
beurre
huile
noix
amandes
Fromages
Produits
laitiers
Poissons
Viandes
Légumineuses
Oeufs
riz
Féculents
~~légumineuses~~
blé
pain
~~fromages~~
potiron
légumes
fruits
eau/t

La pyramide alimentaire sert de modèle pour savoir les aliments que tu peux manger en grandes quantités et ceux qui doivent être occasionnels. © Marie -France Goossens

La pyramide n'est pas toujours bien comprise. J'ai toujours besoin de l'expliquer. C'est un outil intéressant pour les professionnels, comme moi, mais elle manque de nuance. Elle est uniquement basée sur les besoins nutritionnels et n'inclut pas la notion de plaisir.

Après la récréation, la journée continue. Thierry commence par une petite notion d'histoire : « À la préhistoire, l'homme n'élevait pas d'animaux. Il cueillait et chassait. Une fois qu'il n'y avait plus de nourriture, il se déplaçait. Il était nomade[1], se baladait de région en région. C'est ainsi que les hommes ont conquis le monde ». Arthur demande alors « Mais quand a-t-il arrêté de voyager ? ». Estelle détient la réponse : « Quand il a commencé à cultiver, il n'a plus eu besoin de se déplacer ». En effet, l'homme est devenu sédentaire[2]. « La culture est donc devenue essentielle. L'homme a appris à cultiver pour se nourrir, pendant que les animaux continuent de bouger pour s'alimenter. L'élevage est ce qui nous différencie des animaux », explique Thierry. Il donne notamment l'exemple des abeilles : « Elles butinent et partent chercher d'autres fleurs ». Heureusement d'ailleurs car sans elles, l'espèce humaine disparaîtrait. Malheureusement, depuis que les agriculteurs et les grandes industries de l'agroalimentaire utilisent des pesticides, les abeilles sont en danger. Elles sont pourtant indispensables à notre planète : « Sans abeilles, il n'y a plus de nature. Elles butinent et cela multiplie le nombre de plantations », ajoute Thierry. Les abeilles sont tout particulièrement sensibles aux insecticides puisqu'elles sont, elles-mêmes, des insectes.

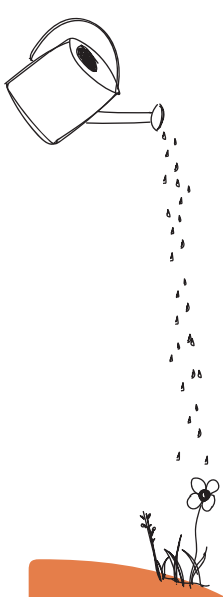
Le bourdon est un insecte pollinisateur fait partie de la famille des abeilles. Sa longue langue lui permet de butiner des fleurs trop profondes pour les abeilles. © Marie-France Goossens

Même si l'homme s'est installé à différents endroits dans le monde et a adopté un mode de vie plus casanier, il continue de voyager, comme Clément et Kenza. La cuisine permet de rapprocher les gens et d'échanger. « C'est vraiment fédérateur[3], un peu comme la musique. On peut ne pas avoir la même langue, pas la même culture, et tout de même passer un bon moment ensemble. Même si ce sont des moments éphémères[4], cela reste dans la mémoire », explique Thierry. Tout au long de l'histoire, il y a des recettes. Celles-ci sont également reprises à la fin du livre afin de pouvoir les reproduire. Selon le cuistot, la plupart sont faciles, d'autres un peu plus complexes.

Dringgg ! La sonnerie de la récréation de midi retentit. Il est temps d'aller manger. Après le repas, Thierry demande aux élèves de créer leur menu équilibré.

C'est la fin du premier atelier. Thierry reviendra à l'école de Marbais quand les enfants auront lu les livres. « Je plante des petites graines dans les esprits des enfants, pour les amener à réfléchir. Ensuite, c'est à chacun de les arroser pour s'épanouir. Grâce aux ateliers, les enfants deviennent des messagers pour les adultes. Bien sûr, tous les parents n'y sont pas sensibles, mais certains se mettent à réfléchir ». Son but n'est pas d'être moralisateur, même s'il a déjà reçu des remarques : « Des adultes m'ont dit 'Tu m'embêtes avec tes livres. Maintenant, dès que je mets une lasagne toute faite au four, tout le monde me regarde et me demande si je suis la sorcière Malbouffe' ».

Céline D'Hulst & Marie-France Goossens



1. Nomade
Qui n'a pas de domicile fixe et se déplace souvent.

2. Sédentaire
Qui reste à son domicile.

3. Fédérateur
Qui permet de rassembler.

4. Éphémère
De courte durée.

Les enfants ont inventé quelques devinettes,
en voici quelques-unes :

Alexia : Je suis molle quand je suis mûre. Je suis rouge et juteuse. Mes graines sont comestibles.

Estelle : J'ai plusieurs couches blanches et jaunâtres, et ma forme ovale t'attire. On ne m'aime pas beaucoup en général. J'ai un goût légèrement amer. On peut me préparer de plusieurs façons.

Louise : Lorsque l'on me casse, on découvre un jus. Mon intérieur est blanc. J'ai des poils ressemblant à des branches sur moi.

Toi aussi, mets-nous au défi avec une devinette de ton cru et envoie-la nous !

Alexia : Fraise
Estelle : Chicon
Louise : Noix de coco

Thierry donne son premier atelier de l'année dans une classe. © Marie-France Goossens

Lire pour nourrir ton imaginaire

Critique de la trilogie Wallino de Thierry Stasiuk

Wallino est un royaume paisible où il fait bon vivre. Ses habitants cohabitent en parfaite harmonie avec une nature resplendissante. Le Roi Anthony, la Reine Vanessa et leurs enfants Kenza et Clément protègent sereinement les traditions culinaires du pays. Mais un jour, toute cette harmonie s'effondre. Wallino est attaqué par la terrible sorcière Malbouffe. À l'aide de son acolyte Mlle Diabète et de son armée des Scarabées d'Or, la sorcière est bien décidée à atteindre son objectif : détruire l'art culinaire et transformer le royaume en une chaîne de production géante. Face à cette catastrophe, Kenza et Clément sont les seuls à pouvoir arrêter Malbouffe et son projet maléfique. C'est un périple riche en rebondissements qui les attend.

Thierry Stasiuk, avec sa trilogie Wallino, nous propose de suivre les aventures extraordinaires de Kenza et Clément, qui décident d'affronter les forces maléfiques de la sorcière Malbouffe. Une terrible bataille qui durera trois ouvrages. Le récit narratif garde toute sa cohérence entre les différents volumes. Il nous transporte dans des péripéties rocambolesques[1] qui stimulent l'imagination. Des batailles navales des Pandas Pirates aux traversées du désert en passant par l'assaut de JunkFoodPolis, la ville aux mille et un fast-food, les aventures de Kenza et Clément sont tout sauf ennuyantes !

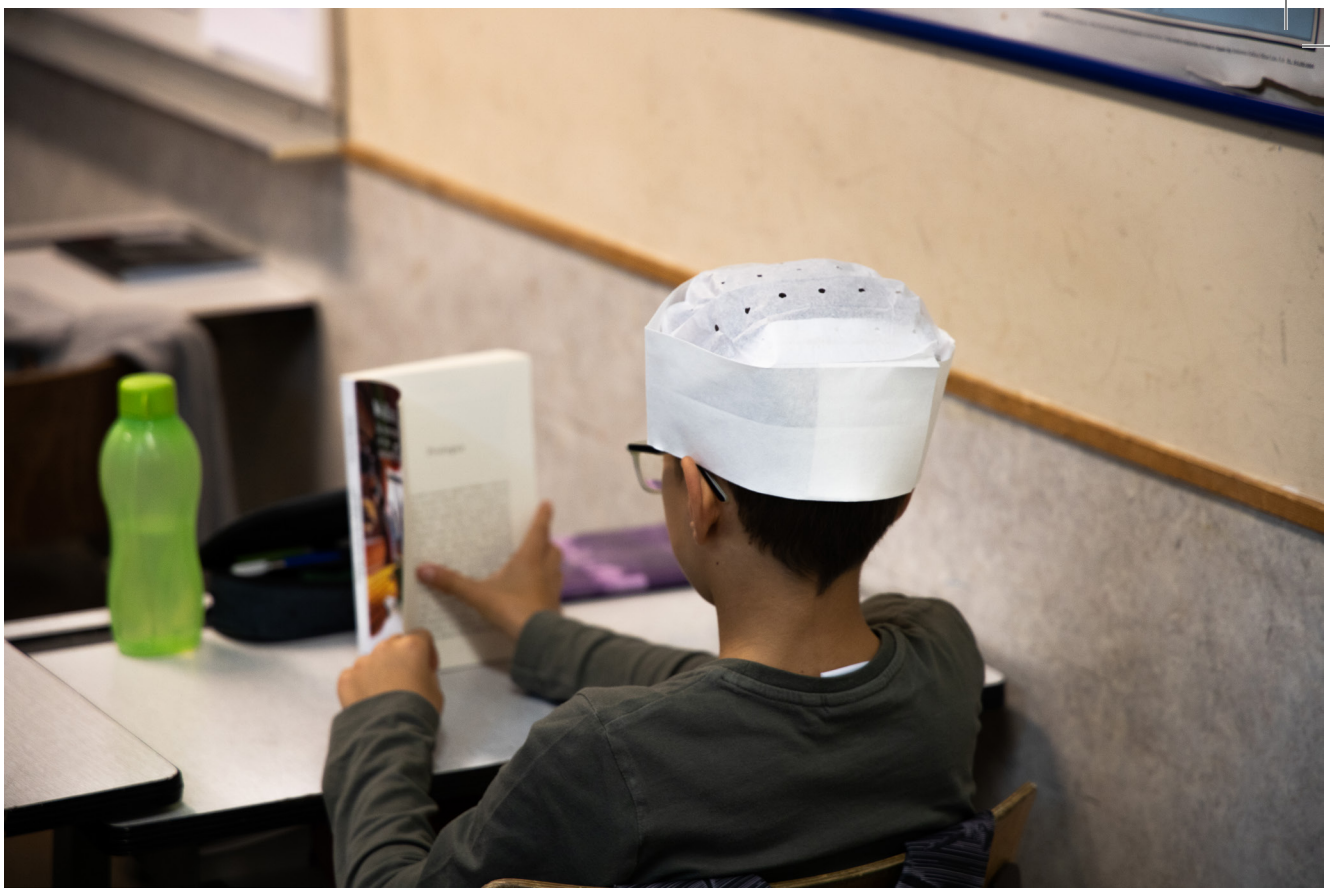
Derrière leurs caractères bien trempés, les personnages des livres sont très attachants. Tout au long des trois volumes, le lecteur observe l'évolution de Clément, Kenza et tous leurs amis. À travers leurs aventures, ils apprennent, grandissent et prennent conscience des méfaits de la nourriture industrielle sur leur santé et leur planète. Les livres de Wallino sont une dénonciation du fonctionnement de notre système agro-alimentaire. Dans cette optique, l'aspect pédagogique des livres est très travaillé. La structure est pensée pour répondre aux questions des enfants et correspond aux programmes scolaires. À travers des recettes, des explications historiques ou des rappels des bases du bien-être alimentaire, Thierry Stasiuk nous plonge dans une fiction amusante.

Yéléna Mackowiak

Maintenant, à toi de te faire ton propre avis !

1. Rocambolesque
extravagant, abracadabrant.

Une histoire rocambolesque est pleine de rebondissements, de péripéties et d'aventures extraordinaires.



Le projet *Wallino contre la sorcière Malbouffe* rentrera dès janvier 2021 dans les programmes scolaires de 14 écoles de la Fédération Wallonie Bruxelles. © Pierre Dumas

Mettre les petits plats dans les grands

Défi zéro déchet pour les cantiniers

Nous nous sommes aussi rendus à On, un village Ardennais, pour retrouver le chef romancier Thierry Stasiuk. Dans le cadre du Green Deal Cantines, avec Biowallonie, Thierry donne des formations à des chefs de cantines scolaires pour les aider à réaliser des plats plus durables et plus sains : « Quand Biowallonie m'appelle pour animer des formations, ce n'est pas pour exiger la perfection des cuisiniers. Je leur demande par quoi ils veulent commencer : avoir moins de déchets ? Utiliser des œufs bio ? Le changement fait peur à tout le monde. Si les objectifs sont légers au départ, cela motive les gens ». Ce jour-là, c'était une formation autour du gaspillage alimentaire. « Le but, c'est que les chefs réfléchissent à ce qu'ils peuvent faire avec les restes de nourriture. Ils sortent un peu de leur travail habituel et cela leur permet d'être créatifs en cuisine », explique Thierry.

Neuf chefs étaient présents lors de cet atelier. Ils sont tous venus équipés de leur superbe toque, de leur tablier de cuisinier et de leurs couteaux bien aiguisés. Ils se sont ensuite répartis en équipe de trois pour réaliser des amuse-bouches, des entrées, des plats et des desserts. Certains d'entre eux travaillent pour des cantines scolaires, d'autres pour des maisons de repos. Ce sont deux publics bien différents, mais au niveau du goût, les plus jeunes comme les plus âgés apprécient les plats simples. Les chefs de maisons de repos le savent : nos grands-parents aiment les plats leur rappelant leur enfance, comme des pommes de terre accompagnées d'un steak, de petits pois carottes et de sauce chasseur. Ils se méfient des aliments exotiques apparus récemment en Belgique, comme le quinoa, le kaki, le fruit du dragon. Pour eux, le trio viande (ou poisson), légumes et patates représente un repas bien équilibré. Ainsi, les chefs de maison de repos devront faire preuve de créativité tout en restant dans la simplicité. Il est peut-être préférable pour eux de cuisiner des aliments que nos grands-parents connaissent.

Photo de classe du fruit du dragon, kaki et quinoa. © Céline D'Hulst

Sur ce point-là, les enfants ont la réputation d'être plus ouverts, mais certains d'entre eux peuvent avoir peur de goûter de nouveaux aliments. C'est ce que l'on appelle la néophobie alimentaire. Toi aussi, tu as sûrement déjà fait un tri dans ton assiette, grimacé ou refusé d'ouvrir la bouche parce que tu ne voulais pas manger un certain aliment. C'est une réaction assez courante qui touche trois enfants sur quatre entre l'âge de deux et dix ans. Les chefs de cantines scolaires devront prendre cette crainte en compte s'ils veulent réaliser un plat qui plaît à tous les petits loustics. Une équipe 100% féminine a relevé le défi en réalisant un hachis parmentier aux fish-sticks.

Il en faut de l'imagination pour créer un tel plat ! Pour cette réalisation, la croûte du fish-stick a servi de chapelure. Pour cela, l'équipe de cuistots a délicatement déposé la croûte du poisson pané dans une poêle déjà huilée. Elles l'ont laissé sur le feu jusqu'à ce que le gras enrobe la croûte. Des crépitements se sont alors fait entendre durant de longues minutes. Une fois la chapelure prête, l'équipe chargée de combler les enfants a agrémenté la chapelure de jus de citron. Mais leur créativité ne s'est pas arrêtée là : au lieu d'enrichir le plat avec des pommes de terre, comme les Belges ont l'habitude de le faire, elles ont choisi les lentilles corail. « Ce hachis de fish-sticks revisité a été un véritable succès, toute la matière a été utilisée, et il y a eu une vraie réflexion derrière ce plat. L'objectif est qu'elles utilisent cette réflexion quand elles feront des plats pour les enfants », dit Thierry, impressionné par la créativité des participantes de son atelier.

L'école communale d'On a accueilli la formation des cantiniers donnée par Thierry Stasiuk. ©Marie-France Goossens

Couscous perlé aux légumes et le hachis parmentier aux fish-stick. ©Marie-France Goossens

Tous les chefs se sont donnés à fond durant cet atelier. Les recettes sentaient terriblement bon durant les préparations et la dégustation fut un délice. En se promenant dans cette cuisine d'une école maternelle d'On, à la découverte des recettes des chefs, des odeurs diverses sont venues nous caresser le bout du nez : des odeurs automnales, grâce à une purée de potimarron réalisée par une autre équipe, des odeurs de légumes suite à la réalisation d'une ratatouille au couscous perlé et des odeurs de pâtisserie sortaient du four où des feuilletés aux légumes cuisaient.

Les cuisiniers se sont creusés les méninges et sont sortis de leur zone de confort tout en se faisant plaisir pour réaliser un plat aussi bon que surprenant. Tous ont relevé le défi dans une bonne ambiance. La redondance est un souci que les cantiniers rencontrent régulièrement, car dans certaines cantines, les mêmes plats sont servis quasiment chaque semaine. Avec cet atelier, ils ont pu se rendre compte qu'un aliment peut être servi sous différents aspects. Il pourra se retrouver dans une entrée, dans un sandwich ou même dans un amuse-bouche. Cuisiner zéro déchet permet également de faire des économies. Cet atelier fut une réussite aussi bien pour Thierry que pour les cantiniers.

Céline D'Hulst & Marie-France Goossens

Le calme avant la tempête , la cuisine est prête à accueillir les chefs du jour. ©Marie-France Goossens

Thierry passe d'équipe en équipe pour semer ses conseils. ©Marie-France Goossens

Pas de DJ dans cette cuisine mais pourtant ça mixe. ©Marie-France Goossens

Pas besoin de sac poubelle aujourd'hui, les restes sont compostables et tiennent dans un bol. ©Marie-France Goossens

Thierry veille au grain. ©Marie-France Goossens

C'est le coup de feu en cuisine. ©Marie-France Goossens

Pause bien méritée, après un atelier tout feu tout flamme. ©Marie-France Goossens

Les derniers petits conseils de Thierry

Comment créer un plat aussi beau que succulent ?

Créer des arômes fondus

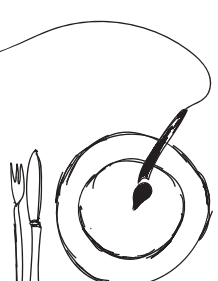
Pour cela, il faut cuire les aliments ensemble dans un milieu humide. L'ébullition prolongée permet de mélanger leurs parfums. C'est l'osmose des arômes. Une des équipes a utilisé cette technique avec un trognon de pomme. Au lieu de le jeter elle l'a fait infuser dans de la crême pour en faire une sauce. Cette tactique est souvent utilisée pour la création de potages, de sauces et de ragoûts.

Réaliser une garniture

Il faut qu'elle soit jolie, qu'elle équilibre le plat et donc qu'elle lui apporte un petit plus au niveau gustatif.

Réaliser un beau décor

Sois créatif. Tu peux construire ton assiette à partir d'éléments de petite ou grande taille, en y ajoutant de la couleur et de la surprise. Si le plat est ton œuvre, la décoration est ta signature. Tu peux travailler tes produits ou les laisser dans leur forme naturelle. Mélange les variétés de formes en évitant d'en associer de trop semblables, comme les boulettes de viande et les pommes de terre, par exemple. Évite également l'association de plus de trois couleurs différentes (le noir et le blanc ne sont pas considérés comme des couleurs).



Ne te précipite pas ! Lors du dressage, prends ton temps. Un décor réussi est un décor net. Si ton plat est plein de couleurs, utilise une assiette sobre. S'il est peu coloré, utilise une assiette bien peps. Ne déplace pas les aliments dans l'assiette, cela la salirait. Dépose d'abord l'élément le plus important au centre ou légèrement en décalé. Place ensuite les autres aliments autour et voilà, tu as terminé.

Comment épater ses proches avec de bons petits plats ?

Il est judicieux de proposer des recettes qui étonneront par leur goût, leur aspect, leur texture ou leur présentation. Pour cela, il faut laisser place à son imagination et ne reculer devant rien. La prochaine étape consistera à faire un tri de ces idées et favoriser celles qui sont surprenantes, tout en restant réalistes. Par la suite, il va tout de même falloir se poser la question : est-ce que ça va être bon ? S'il y a un doute, il suffit de réadapter le plat. Il faudra aussi se demander : ai-je le temps, les moyens et les produits pour réaliser cette recette ?

Comme les chefs, réfléchis à toutes ces questions. Tous ont relevé le défi, maintenant, c'est ton tour. Coiffe-toi de la toque que tu pourras réaliser grâce au tuto de la page (page 90) ouvre le frigo ou demande à tes parents de te fournir plusieurs aliments à assembler, et laisse-toi inspirer par ce que tu y vois.

Ne réalise pas cette super recette tout seul, fais-la en famille ! Va chercher maman, papa, papy, grande sœur, petit frère, tous les êtres humains, ou les animaux de la forêt, si tu t'appelles Blanche-Neige, et réalisez cette recette ensemble.
Plus vous serez de fous dans la cuisine, plus vous sifflerez en travaillant, plus grande sera votre créativité ! Et n'oublie pas, il faut utiliser toutes les parties des aliments. Si tu es en manque d'inspiration pour utiliser tes déchets alimentaires, tourne la page, tu y trouveras quelques astuces.

Pour réaliser une recette surprenante, tu vas devoir être organisé et valoriser le goût de ta toute nouvelle recette. Tu as la toque de chef, à toi de guider ta famille.

Marie-France Goossens

Félicitations et bonne dégustation !

N'oublie pas de nous envoyer la photo et la recette de ce plat unique, histoire que toute la Brigade Kidchen en profite!

Se creuser les méninges pour surprendre sa famille

J'ai réalisé une recette surprenante. J'ai voulu être créative alors j'ai créé un crumble de légumes au tofu accompagné d'une purée automnale. Un plat sucré-salé. N'oublie pas, on réalise une recette zéro déchet. Tu peux garder la peau de tes légumes bio.

6 carottes (2 jaunes, 2 mauves, 2 oranges)
2 poires de terre (Légume entre une poire et un patate, se cuisine comme une patate, a le croquant d'une poire)
2 morceaux de chou-fleur
200g de butternut
1 ognon
1 gousse d'ail
2 cuillères d'huile d'olive
1 cuillère à soupe (CàS) de paprika

500g de butternut
600g de patates douces
100 ml de crème soja
1 bouillon cube de légumes

400g de tofu
2 CàS de sirop d'érable
2 CàS d'huile d'olive
1 CàS de sauce soja salée
1 cuillère à café (CàC) de poudre d'ail
1 CàC de paprika
1 CàC de moutarde

100g de farine
50g de chapelure
60g de poudre de noisettes
100g de margarine
sel

1) Pour commencer, découpe tous les légumes en petits carrés. Ensuite, mets l'huile, l'ail et l'ognon dans une poêle. Après 4 minutes, ajoute les carottes, le butternut, les poires de terre, mais attention, garde des petits bouts crus sur le côté pour la décoration. N'ajoute pas le chou-fleur ! Fais revenir les légumes à la poêle durant 15 minutes. Ensuite, mets-les une première fois au four durant 20 minutes avec le chou-fleur.

2) Pour le tofu, émiette-le à l'aide de tes doigts et fais-le chauffer à feu moyen dans une poêle avec tous les autres ingrédients durant une quinzaine de minutes.

3) Pour le crumble, mélange tous les ingrédients qui le composent avec tes mains. Attention, ne chauffe pas la margarine avant, c'est elle qui va permettre à ton crumble de tenir. Malaxe le mélange jusqu'à obtenir des petits morceaux, ça ne doit pas être trop farineux.

4) Une fois que tes légumes ont chauffé 20 minutes, que ton tofu et ton crumble sont prêts, enfourne-les séparément dans le four pendant encore 20 minutes.

5) Pour ta purée, coupe tes patates douces et ton butternut grossièrement. Dépose-les dans une casserole d'eau bouillante (+/- 1 litre et demi) avec un bouillon. Laisse bouillir durant 20 minutes. Éteins le feu et égoutte-les. Dépose-les dans un grand bol, écrase -les pour former une purée et ajoute la crème. Mélange le tout et ta purée est prête !

6) Sors les légumes, le crumble et le tofu du four. C'est l'heure du dressage. Si tu n'as pas d'emporte-pièce, crées-en un rond avec des feuilles d'aluminium pliées en 4. Une fois ton emporte-pièce créé, dispose en premier lieu les légumes cuits. Ensuite, dispose le tofu suivi du crumble. Retire l'emporte-pièce délicatement, mais attention, le crumble s'effrite. ww

7) À l'aide d'une poche à douille (ou d'un sachet plastique avec le coin inférieur coupé), place ta purée dans ton assiette. Pour finir, utilise quelques légumes crus qu'il te reste pour un rappel de saveur et pour une petite touche de déco toute en finesse.

Marie-France Goossens

Et voilà ! tu as terminé ! Bien joué, tu es un vrai chef. Bonne dégustation à toute ton équipe.

©Marie-France Goossens

Éveille tes papilles avec tes cinq sens

Contrairement à ce que tu peux penser, le goût n'est pas le seul sens qui entre en compte quand tu dégustes un bon plat, ou même lors de la préparation.

Les cinq sens viennent mettre leur grain de sel dans ta perception des aliments et de ton goût ! Dans le cadre de ses ateliers pédagogiques, Thierry Stasiuk aborde également l'importance des cinq sens dans l'alimentation. Il embarque des décors pour l'expliquer dans les écoles. Explorons ensemble leur influence.

1) Manger avec les yeux

Le premier sens qui entre en jeu est celui de la vue, il va influencer la perception que tu as de ton plat. Notre cuisinier préféré raconte une petite anecdote à ce sujet : « Je suis allé manger dans un cabaret à l'occasion d'un anniversaire. Les lumières du plafond avaient donné une teinte rose à nos assiettes. Je peux vous garantir que personne n'a apprécié le repas ! C'était très déstabilisant de manger quelque chose de rose ».

La couleur du récipient dans lequel tu manges ou bois, a-t-elle une influence sur ton goût ?

Deux chercheurs, Betina Piqueras-Fiszman et Charles Spence, ont tenté l'expérience. Pour pouvoir la tester également chez toi, il te suffit d'aimer le chocolat chaud (cela ne devrait pas être trop compliqué) et d'avoir plusieurs tasses de différentes couleurs. Tu vas pouvoir vérifier ce qu'ils ont étudié. En effet, ils ont démontré qu'un chocolat chaud avait meilleur goût dans une tasse de couleur orange ou beige que dans une tasse blanche ou rouge.

Comment ont-ils procédé ?

Ils ont demandé à 57 volontaires d'évaluer du chocolat chaud servi dans quatre tasses de même taille, mais de couleurs différentes. Selon les participants, la boisson avait un meilleur goût dans les tasses orange et beiges, alors que c'était le même chocolat dans toutes les tasses. Le chocolat semblait un peu plus sucré dans les tasses de couleur beige. Selon les chercheurs, il n'y a pas de règles fixes qui indiquent que tu préférerais manger un aliment dans une certaine couleur, cela va dépendre du type de nourriture. Évidemment, cela ne change pas réellement le goût de l'aliment, mais cela prouve que la vue a un effet sur ta perception, elle va influencer l'interprétation que tu vas faire de ce que tu manges. C'est pourquoi il est important de soigner l'esthétique des plats !

2) La moutarde te monte au nez

Si tu as déjà mangé de la moutarde, tu as peut-être senti ton nez frétiller. Si non, et si tu es joueur, tu peux le tester avec une (toute) petite cuillère, ça va te réveiller un petit peu. Ensuite, reviens lire la suite du texte. J'espère que tu n'es pas trop énervé car l'expression « La moutarde lui monte au nez » signifie « se mettre en colère ».
Une odeur peut te sembler agréable ou triste et te rappeler un moment de ton histoire, c'est le phénomène de la fameuse madeleine de Proust. Cette célèbre expression est apparue dans le livre *À la recherche du temps perdu* de l'écrivain Marcel Proust. L'odeur des madeleines le rendait nostalgique.

« Et tout d'un coup, le souvenir m'est apparu. Ce goût, c'était celui du petit morceau de madeleine que le dimanche matin à Combray[1] (...), quand j'allais lui dire bonjour dans sa chambre, ma tante Léonie m'offrait après l'avoir trempé dans son infusion de thé ou de tilleul. (...) La vue de la petite madeleine ne m'avait rien rappelé avant que je n'y eusse goûté. (...) Mais, quand d'un passé ancien rien ne subsiste, (...) l'odeur et la saveur restent encore longtemps (...). »

Quand tu es enrhumé, tu peux avoir l'impression de ne plus avoir de goût. En réalité, Thierry explique : « Ce n'est pas le goût que tu ne ressens plus, mais les odeurs. Tu ressentiras toujours l'acide, l'amer, le salé et le sucré dans ta bouche ». Et en effet, l'odeur complète le goût. Les personnes qui souffrent d'anosmie[2] auront moins de goût et préféreront les aliments plus forts.

3) Garder la main

Quand il s'agit de parler du toucher, tu penses certainement à tes mains. En préparant un repas, tu vas forcément devoir toucher les aliments, ce qui te permettra de remarquer plusieurs éléments repris ci-dessous :

Texture : lisse ou rugueux[3]
Consistance : mou ou dur
Maturité : mûr ou vert[4]
Température : chaud ou froid
Poids : lourd ou léger

Ta main a des capteurs sensoriels qui renvoient des informations à ton cerveau. Selon ta sensibilité, tu ne vas pas réagir comme ton camarade aux sensations de froid, par exemple. Certains vont être plus ou moins résistants que toi. « Le froid est, pour moi, le prix de la liberté », dit Elsa dans *La Reine des Neiges* mais d'autres ne seront pas autant à l'aise qu'elle dans un château de glace. Les capteurs permettent également de prévenir ton cerveau qu'un aliment est trop chaud et que tu pourrais te brûler. Le cerveau va sonner l'alarme et ta main va se relâcher.

Thierry propose aux cantiniers de reconnaître des aliments seulement grâce à leur odorat. ©Céline D'Hulst

Comme les mains, la bouche t'aide également à apprécier ou non les repas que tu manges. Tu touches avec tes lèvres et tu dégustes avec l'intérieur de ta bouche.

4) Être tout ouïe

Pour Thècle Dubuis, coach culinaire, l'ouïe a également son importance en cuisine : « Les bruits sont présents quand tu pèles, tu râpes, tu frottes, quand un aliment cuit ». En effet, imagines-tu cuisiner dans le silence ? Ce serait un sacré défi. Plusieurs chercheurs se sont intéressés à l'effet de la musique sur la perception de nos plats, en voici quelques-uns :

Certains genres musicaux donneraient meilleur goût à des types de nourritures bien précis.

700 volontaires ont participé à l'étude de Charles Spence, professeur à l'Université d'Oxford. Les participants ont commandé plusieurs types de nourriture en écoutant six genres musicaux différents. Ensuite, ils ont dû classer leurs repas sur une échelle de 1 à 10.
Voici quelques combinaisons plat/genre musical parfaites :

- « Sing » de Ed Sheeran et « Blank Space » de Taylor Swift pour les repas chinois.
- Vivaldi pour la nourriture italienne.
- Jazz pour les sushis et la nourriture thaï.

Connais-tu la chanson « Baby » de Justin Bieber ? Que tu l'apprécies ou non, il est préférable que tu ne manges pas en l'écoutant car elle empêcherait d'apprécier n'importe quel plat.

Manger des huîtres avec le son de la mer les rend plus appétissantes.

Heston Blumenthal, chef anglais réputé, a travaillé avec Charles Spence pour démontrer que les huîtres ont meilleur goût quand les gens les mangent en écoutant les bruits de la mer. Après cette expérience, il a conçu un plat de fruits de mer qui se nomme *Sounds of the Sea* (Sons de la mer) et qui est servi avec un lecteur de musique qui diffuse le bruit des vagues et des mouettes.

Pour manger sain, n'écoute pas de musiques très rythmées et fortes

Quand tu vas dans un bar, un café ou un restaurant, il y a souvent une musique de fond. Selon des chercheurs de l'Université de Floride du Sud, si la musique est plutôt calme et douce, les consommateurs vont choisir les aliments les plus sains.

15:24

5) Avoir bon goût

Quand vient enfin le moment de déguster, ce sont tes papilles qui entrent en jeu. « Je me rends compte que quand je prépare à manger, je salive d'avance. Finalement, je n'ai plus si faim quand je me mets à table. Pour mes enfants, c'est la même chose. Leurs papilles commencent déjà à être rassasiées et leur cerveau aussi en même temps qu'ils salivent. Le processus global est vraiment très important », confie Thècle.
Grâce à tous tes sens, tu as une expérience globale de ta nourriture. Inconsciemment, tous tes sens sont constamment en éveil.

Céline D'Hulst

1. Combray
Ville fictive imaginée par Marcel Proust.

2. Anosmie
Perte de l'odorat permanente ou temporaire.

3. Rugueux
Texture rude, dure, voire désagréable, dont la surface présente des irrégularités.

4. Vert
Se dit d'un fruit qui n'est pas mûr.

Ci-contre et ci-dessous : les cantiniers se prennent au jeu des cinq sens que Thierry anime. ©Céline D'Hulst

CHAPITRE 4

METTRE LA MAIN À LA PÂTE

Cuisiner

88-89

Complètement toc toc

Fais ta propre toque de chef en papier

90-91

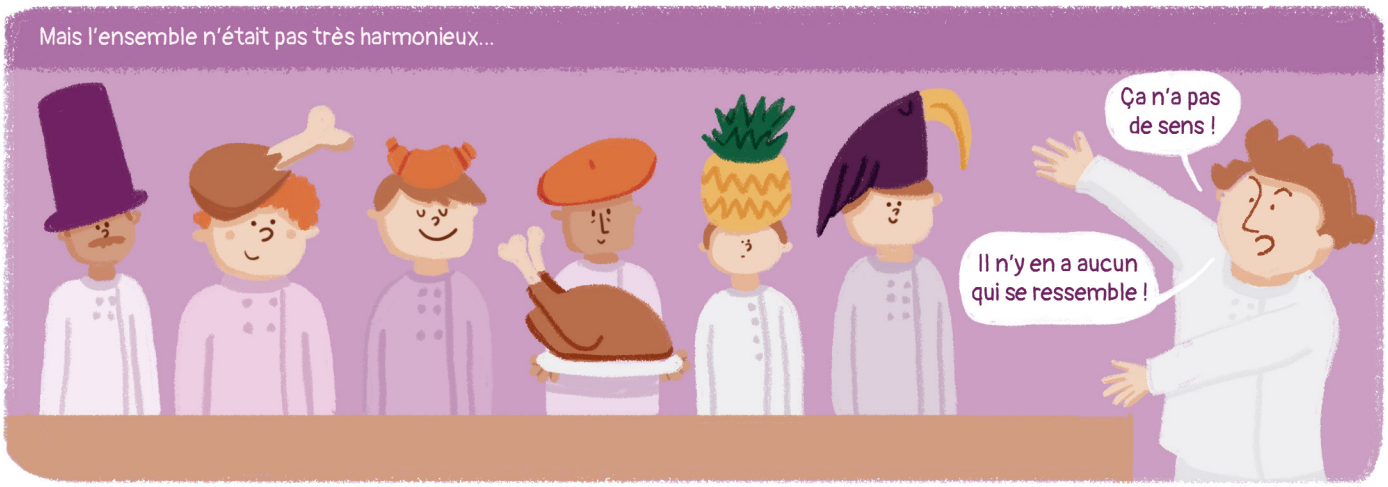
92-93

S'exploser la panse

Les aventures de Cerise et Papy Pépin

Complètement toc toc

Texte et scénario : Céline D'Hulst / Illustrations et mise en page : Malo Illustrations



Antonin décida de remédier à ces défauts.
Tout le monde portera une toque et on va la rigidifier pour que ça soit plus majestueux.

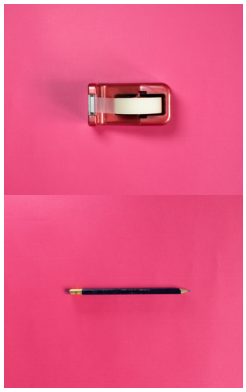
Toutes les toques deviendront blanches.
Et surtout, on ne dépasse pas !

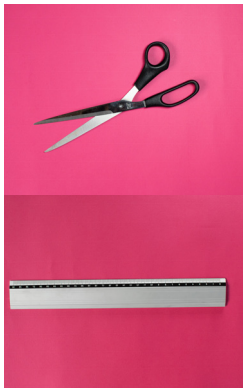
Le chef cuisinier aura droit à la toque la plus haute.
Euh.. Chef ?
C'est pas un peu grand ça ?
Non, parce que ça touche le plafond quand même...

Mais ça sert à quoi de porter ça ?
Dans les cuisines, on est obligé de porter quelque chose sur la tête, question d'hygiène.
Et comme il fait vite chaud, il nous faut quelque chose d'aéré.

Dans ce cas, je prends la plus haute !

Fais ta propre toque de chef en papier





Toi aussi tu peux créer une toque de chef. Comment faire ? C'est simple, il te suffit d'un peu de matériel, un peu de patience et le tour sera joué.

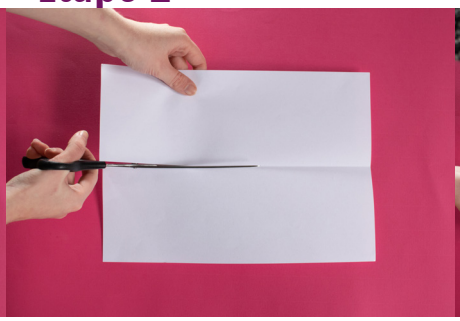
Pour commencer tu as besoin du matériel suivant :

- 3 feuilles de papier (blanc de préférence, format A4)
- du papier collant
- 1 crayon
- 1 latte
- 1 paire de ciseaux

Étape 1

Prends une feuille blanche et plie-la en deux dans le sens de la longueur.

Étape 2



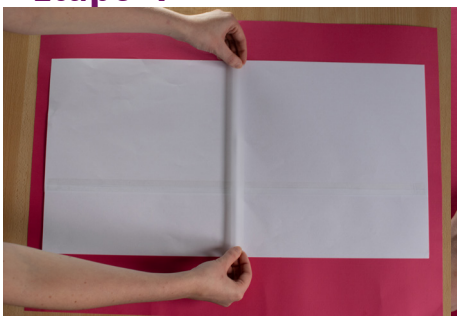
Découpe-la en deux morceaux à l'endroit où tu as plié.

Étape 3

Récupère un des deux bouts que tu as découpé et colle-le, à l'aide d'un papier collant, à une feuille blanche entière.

Refais la même action avec l'autre bout et l'autre feuille. Répète l'étape 3.

Étape 4

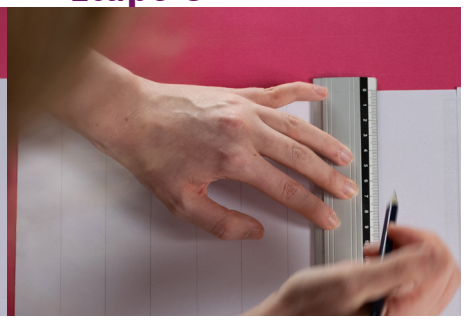


Colle les deux morceaux ensemble dans le sens de la longueur.

Étape 5

Avec ta latte, mets une marque tous les trois centimètres.

Étape 6



Trace une ligne de 16 centimètres à chaque marque faite à l'étape 5.

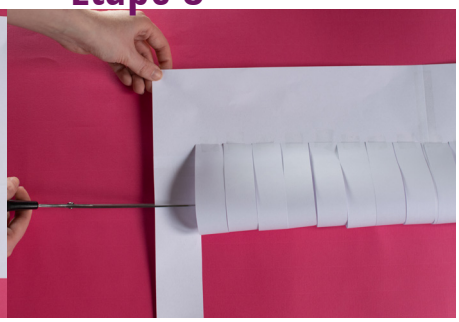
Étape 7

Coupe les endroits tracés avec ta paire de ciseaux.

Étape 8

Replie et colle toutes les languettes.

Étape 9



Coupe la dernière languette et referme la toque.

Céline D'Hulst

Étape 10

Toque toque toque. Qui est-là ? ©Anne-Isabelle Justens

S'exploser la panse

Assya a 4 ans et son grand frère Ilyas en a 6. Ils sont les petits « lutins » de leur maman, Thècle Dubuis, coach culinaire à domicile et formatrice en cuisine pour l'Horeca[1]. Amatrice de cuisine végétale, elle tient un blog « HighThècleculinary » et un groupe Facebook sur lesquels elle partage des recettes et des conseils sur la cuisine végétale. C'est devenu sa passion. Elle veut prouver qu'il est possible de prendre du plaisir en mangeant des légumes. Pour elle, « On peut avoir de la gourmandise et même s'exploser la panse[2] avec les légumes ! ».

Thècle et ses deux lutins.
©Yéléna Mackowiak

Thècle prône la « cuisine de placard », en quoi cela consiste ?
« Je cuisine avec les aliments que j'ai à la maison. Je priorise, chez moi et dans les ateliers, le fait de cuisinier avec ce que l'on a. Il y a un côté improvisation. C'est un défi au quotidien. »
Cela permet de :

- Être créatif.
- Réduire les déchets.
- Économiser, ne pas dépenser de l'argent pour pouvoir faire une recette bien précise avec des ingrédients que l'on ne va pas forcément pouvoir réutiliser.
- Cuisiner plus local et de saison.
- Démultiplier la manière de préparer un légume, être capable de jongler avec la préparation d'ingrédients sains, mais de façon différente.

Je suis convaincue que si tu t'incrustes dans la cuisine avec tes parents, cela pourra t'aider à vouloir manger plus sainement. Les phobies alimentaires viennent de la peur de l'inconnu. C'est un système de protection de l'organisme, il a peur de manger un aliment qui pourrait être potentiellement néfaste pour lui. En cuisine, tu vas pouvoir voir les aliments qui se transforment et cette phobie disparaîtra. Plus tôt tu t'y mets, mieux c'est.
Il y a une différence entre refuser de goûter et ne pas aimer. Tu as le droit de ne pas aimer un aliment, mais c'est essentiel de le goûter pour le savoir.

Assya et Ilyas ne le savent pas forcément, mais ils sont un élément déclencheur dans la réflexion de leur maman sur l'alimentation et son rythme de vie. Avant d'être enceinte d'Ilyas, son premier enfant, elle travaillait dans la restauration, un métier qui la faisait vivre à mille à l'heure : « Je n'avais même plus le temps de cuisiner pour moi-même. En plus, la cuisine du personnel n'était pas toujours équilibrée, saine ». Thècle a donc décidé de faire plus attention à ce qu'elle mange. « Je voulais ce qu'il pouvait y avoir de mieux pour mes enfants, comme tous les parents », confie-t-elle.
A l'arrivée de sa fille Assya, la jeune maman a décidé de créer sa propre activité : des ateliers de « gourmandise végétale». « Je voulais aider les gens à mieux cuisiner. J'ai donné des cours à domicile. La demande a été plutôt forte, surtout pour apprendre à préparer les légumes et légumineuses[3] », avoue-t-elle. Thècle montre différentes manières de cuisiner des légumes, mais aide aussi à comprendre l'équilibre d'une assiette.

Les deux petits lutins ont été responsabilisés tôt par leur maman. « Je les laisse faire. Je veux leur montrer qu'ils sont capables. Ils ressentent un sentiment de fierté, même si au départ, cela ne les intéressait pas », raconte-t-elle. Ilyas, le plus âgé, confie : « Parfois, quand je me lève, maman n'a pas encore fait le petit-déjeuner. Alors, je prépare tout ce dont elle a besoin ». « Moi, je range les couverts ! », ajoute immédiatement Assya.

En ce qui concerne les légumes, cela n'a pas toujours été facile de leur en faire manger. Les deux enfants avouent ne pas apprécier tous les légumes qui leur sont proposés. Leurs légumes préférés sont la carotte crue pour Assya et le potiron pour Ilyas. Ils essayent d'expliquer la raison afin de pouvoir préparer différemment les aliments. « Assya dit qu'elle n'aime pas les champignons, mais ce n'est pas tout à fait vrai. Elle ne les apprécie pas quand ils sont cuits. Elle les mange finement émincés avec du jus de citron, de l'huile d'olive, du sel et du poivre, ce qui est curieux pour un enfant », confie Thècle.

Céline D'Hulst

1. Horeca
Acronyme (mot formé des initiales de plusieurs mots) qui désigne les hôtels, la restauration et les cafés. HO (hôtel) RE (restauration) CA (café).

2. S'exploser la panse
Expression qui signifie beaucoup manger.

3. Légumineuse
Légume sec ou graine comestible. Il y a trois grandes catégories de légumineuses : les lentilles (vertes, noires, etc.), les haricots (blancs, rouges, etc.) et les pois secs (pois chiches, pois cassés, etc.).

CHAPITRE 5

VEILLER AU GRAIN

S'organiser

96-102
Complétement givrés

104
Les frigos de la Brigade

106-107
Couper la poire en deux

109-111
L'herbe est toujours plus verte ailleurs

Dessine ton frigo
103

Mettre ou ne pas mettre au frigo ?
105

Période à la noix
108

Complétement givrés

1
CE LAIT
RÉMUNÈRE AU
JUSTE PRIX
SON PRODUCTEUR

2

3
Camembert
MAYO
MAGERE
MELK

4

5
PROFRESH PLUS
Bouton d'Or
Campina
volle room
LONGFRESH 0°
TORTILLAS

6

Dessine ton frigo !

Les frigos de la Brigade

Tu viens de voir une série de photos de frigos… mais attention, ce ne sont pas les frigos de n'importe qui, ce sont les nôtres.

À l'aide de ces descriptions, retrouve à qui appartient quel frigo.

Pierre : Je vis en collocation avec deux copains, on a la réputation de ne manger que des pâtes c'est pour ça qu'il y a plein de sauces dans notre frigo. Il y aussi toujours de quoi se faire une tartine. Pour les bouteilles de soda, c'est moi le coupable, j'ai encore un peu de travail à faire en matière d'équilibre alimentaire et de déchets plastiques.

Marie-France : J'ai un frigo 100% végétal, il ne sera donc pas très difficile à repérer. Quoique, j'ai quelques substituts de fromage faits à base de noix de cajou et de noix de coco. Le goût est un peu différent du fromage à base de lait, mais au niveau de l'esthétique, ils se ressemblent. Dans mon frigo, il y a aussi du tofu, des protéines de soja, du seitan (un aliment à base de protéines de blé) et plein de légumes. Un invité a rejoint mon frigo en essayant de se faire passer pour un petit pois, mais la discrétion n'est pas son point fort…

Thibaut : Je fais attention à ce que je mange. J'habite dans un kot avec d'autres étudiants alors chacun a sa nourriture. Mais parfois on partage pour cuisiner de bons plats en commun. Mon frigo est toujours bien garni avec des légumes, et je fais l'essentiel de mes courses dans un petit marché local. Je mange de tout alors oui parfois des pâtes avec une bonne sauce… il n'y a rien de mieux !

Céline : Je vis avec mes parents et ma mamy. Nous effectuons nos courses à la fois dans des supermarchés et depuis quelques temps, nous commandons également à « La Ruche qui dit Oui ». Cela nous permet d'avoir de bons produits locaux, notamment un super jus de fruit. Mon papa aime beaucoup les yaourts et a décidé d'en préparer lui-même à l'aide d'une yaourtière. Les pots ont un couvercle rouge ou brun. Nous aimons également les cornichons et avons un faible pour la mayonnaise.

Anne-Isabelle : Je suis une gourmande, mon frigo n'est jamais bien vide. Jeune maman, j'essaye de manger équilibré pour montrer l'exemple, et je souhaite diminuer mes déchets en achetant en vrac. Dans mon frigo, pas mal de boîtes hermétiques et de légumes de saison. Si tu cherches bien, tu verras aussi que je ne suis pas contre une bonne bière de temps en temps. Je diminue ma consommation de viande, mais je n'arrive pas à renoncer au poisson. Petite précision encore, ce soir, c'est mon anniversaire, une bonne bouteille m'attend…

Yéléna : Je suis végétarienne et j'adore cuisiner. J'essaye d'appliquer le zéro déchet au quotidien. C'est pour cela que mon frigo semble un peu vide ! Je fais les courses plusieurs fois par semaine en petites quantités, pour éviter le gaspillage, et j'essaye d'acheter le moins possible d'emballages en plastique.

1. Anne-Isabelle, 2. Yéléna, 3. Pierre, 4. Céline, 5. Thibaut, 6. Marie-France

Mettre ou ne pas mettre au frigo ?

IN

Les produits laitiers
Pour les fromages, gare aux odeurs. Si tes parents et toi, vous êtes amateurs du bon vieux fromage qui pue, mieux vaut le mettre dans une boîte hermétique et le sortir une heure ou deux avant de le déguster (les fenêtres ouvertes), il sera plus coulant.

Viande et poissons crus
Idéalement dans la partie la plus froide du frigo, car ce sont des produits très périssables.

Les aliments déjà cuisinés
Ils se conservent en général quelques jours, pas besoin de les jeter, préparer les restes, c'est facile et délicieux !

Les pommes
Elles ramollissent dix fois plus vite à l'air libre. Par contre, elles dégagent de l'éthylène. Par conséquent, les légumes et fruits à proximité mûrissent plus vite. Il faut les mettre seules dans le bac à légumes ou dans un sachet.

La farine de blé
Contrairement à ce que nous pouvons penser, la farine a une date de péremption. Elle peut moisir ou être envahie de mites alimentaires. En dehors du frigo, elle se garde 6 à 9 mois, conservée au frais, elle se gardera 6 mois de plus.

Les herbes aromatiques
Elles sont très fragiles et vont noircir. Elles se conservent, comme des fleurs, dans un verre d'eau, mais seulement quelques jours. L'idéal est de les faire pousser dans le jardin ou même dans un pot sur le balcon et de les couper au fur et à mesure.

L'avocat
S'il est encore vert Cela va stopper sa croissance. Par contre, tu peux le mettre près des bananes, elles dégagent un gaz, l'éthylène, qui accélère le mûrissement.

Les bananes
Elles détestent le froid et vont devenir noires et molles.

Les concombres, les courgettes et les aubergines
Ils deviennent tout mous.

Le miel
Il est tellement sucré qu'il se conserve sans problème dans un placard.
Dans le froid, il va cristalliser.

OUT

Pommes de terre et patates douces
Le froid va transformer l'amidon qu'elles contiennent en sucre, elles seront alors granuleuses et sucrées une fois cuites. Il faut les conserver dans un endroit sombre à température ambiante.

Les tomates
Elles vont devenir farineuses et perdre leur saveur.

Les fraises
Elles vont s'abîmer et perdre leur goût.

L'ail
Il va germer et devenir tout caoutchouteux. En plus, il risque d'altérer le goût des autres aliments, car son odeur est très forte.

Les oeufs
Ils vont absorber les odeurs et leur goût va changer.

Le chocolat
Il devient gris, car le froid fige le beurre de cacao et il perdra du goût.

Les ognons et les échalotes
Ils détestent l'humidité, il faut les conserver au sec.

Les melons et les pastèques
Ils préfèrent une pièce bien aérée. Une fois entamés, il faudra bien les emballer. Ils se conservent alors quelques jours dans le bac du frigidaire.

Les fruits à noyau (pêches, prunes, ...) et les agrumes (citrons, oranges, ...)
Ils vont devenir fades et sans texture.

JEU

Maintenant que tu connais tous les petits trucs, à toi de nous aider. Dans la série de photos de nos frigos, des erreurs se sont glissées, sauras-tu les retrouver ?

Bananes dans le frigo 1, oeufs dans les frigos 1 et 5, citrons dans les frigos 1, 4 et 5 et bien sûr Bob dans le 6 !

Anne-Isabelle Justens et Pierre Dumas

Couper la poire en deux

Pour apprécier les repas, il est important de prendre le temps de les manger. D'accord, ça a l'air facile dit comme ça. Mais on a souvent tendance à l'oublier, surtout lorsque l'on a du mal à rester assis à table ou que l'on n'est pas concentré sur son assiette mais sur l'écran de la télévision.

As-tu déjà eu du mal à rester en place lors du repas ?

Tu n'es sûrement pas le seul ou la seule ! Peu d'enfants sont capables de rester assis pendant 20 minutes. Pourtant, c'est le temps qui est recommandé pour manger son repas. Et oui, ce temps est nécessaire pour que le corps commence à éprouver la satiété. Mais c'est quoi la satiété ? C'est la sensation que tu éprouves lorsque tu es rassasié, que tu n'as plus faim. En prenant le temps de bien mastiquer tes aliments, tu vas rapidement te rendre compte que ton repas dure plus longtemps. 20 minutes c'est juste une moyenne, chacun a son propre rythme.

Lorsqu'on mange, l'estomac se distend peu à peu et émet progressivement des signaux de satiété au cerveau, mais ce n'est pas instantané.
Il faut environ 20 minutes pour que le cerveau « comprenne » que l'organisme est rassasié, et pour qu'il donne alors le signal : « Stop, tu as assez mangé, tu peux arrêter ».

Manger plus lentement peut avoir un effet bénéfique au niveau de la digestion. Non seulement parce que, lorsque l'on mange lentement, on mange généralement moins et devra donc digérer moins longtemps, mais aussi parce que les enzymes digestives ont plus le temps de travailler. La digestion commence déjà dans la bouche lors de la mastication !

As-tu déjà eu mal au ventre après avoir mangé ?

C'est certainement parce que tu as mangé trop vite ! Prendre le temps de manger te permettra d'éviter les ballonnements, parfois embarrassants, après le repas.
En mâchant plus longtemps tes aliments avant de les avaler, tu vas diminuer leur taille. Or, plus la taille de tes aliments sera réduite, plus le travail de ton tube digestif sera facilité. Bien mastiquer ce que tu manges va avoir un impact positif sur ta digestion et donc sur ta santé.

Pourquoi on m'interdit de manger devant la télé ?

C'est sûrement pour ne pas te distraire de ton assiette ! La télévision, le gsm ou autres écrans peuvent très rapidement absorber ton attention. Le repas peut être considéré comme un moment où tu te concentres sur ce que tu manges et uniquement là-dessus. Lorsque ton attention est tournée vers ton assiette, tu peux prendre le temps d'apprécier un repas qu'on t'a préparé (ou que tu as préparé si tu aimes cuisiner). C'est aussi l'occasion de prendre conscience de la saveur et de la texture des différents aliments et épices qui composent ton assiette.

Yéléna Mackowiak

Prendre le temps de manger, c'est aussi prendre le temps d'apprécier un repas qu'on a préparé (ou qui a été préparé par quelqu'un), de savourer, de distinguer toutes les saveurs du plat. Prendre le temps de manger peut aussi avoir un effet bénéfique sur la santé mentale, car c'est alors un moment de pause dans la journée, ce qui est agréable, en principe !

Salut ! Moi, c'est Julien Dupuis, je suis psychologue.

Le repas est un moment en lui-même. Je ne pense pas qu'il faut regarder la télévision, parler, discuter, être sur son téléphone... Il est important de prendre le temps de manger en pleine conscience et de ne faire que ça. Une chose à la fois.

Période à la noix

L'impact du confinement

Personne ne le connaissait il y a quelques mois, mais il a pourtant bouleversé nos vies : le confinement. Et même en restant au chaud chez nous, il fallait bien qu'on mange. Je ne sais pas pour toi, mais d'après la diététicienne que nous avons rencontrée, ce confinement n'a pas toujours été bien vécu par les plus jeunes. « Avec le télétravail, les enfants ont un peu été laissés à l'abandon. La charge mentale des parents était deux fois plus lourde. Travailler à la maison, et s'occuper des enfants prend beaucoup plus d'énergie, du coup on prend moins le temps de cuisiner. Et puis, il y a le stress et l'ennui... Quand on s'ennuie, on mange », explique Gisèle Gual. Et on ne mange pas toujours de bonnes choses ! Quand on a le moral dans les chaussettes, c'est plutôt rare de se réconforter en croquant des légumes ou en se faisant une bonne soupe (quoique...une bonne soupe bien chaude au fond du canapé, ça peut être un concept).
Plus sérieusement, la tendance à ouvrir le placard à biscuits est souvent très présente quand on ne sait pas trop quoi faire de sa journée. Si tu additionnes les cours de sport annulés, les leçons d'école données par ordinateur et l'envie incroyable de faire de la pâtisserie pour se réconforter, le résultat, c'est que ton alimentation se dégrade ! Même si tu as pu poster la photo d'un super gâteau fait maison sur Instagram. Notre diététicienne nous le répète, pas de bonne alimentation sans régularité : « Un des gros soucis, c'est la structure, et durant le confinement, elle est devenue presque aléatoire, il n'y avait plus de cadre du tout ».

Attention, il n'y a pas eu que du négatif. Ces moments de pause ont aussi pu nous aider à nous poser des questions sur notre mode de vie. Thècle Dubuis, coach culinaire à domicile et fan de légumes, y a vu un moment où les esprits pouvaient changer : « Le confinement a fait naître des réflexions : comment s'approvisionner différemment ? Oublier mon réflexe du supermarché oui, mais pour faire mes courses où ? Par où dois-je commencer ?
Il y a beaucoup de choses à démystifier, ou en tout cas, à expliquer, à sensibiliser, à montrer au niveau de l'organisation », explique-t-elle. Et c'est vrai, il y a eu une tendance à aller faire ses courses dans des magasins plus petits, à choisir des produits plus « de chez nous ». Peur du virus pour les uns, prise de conscience écologique pour les autres. Peu importe la raison, de nouvelles habitudes s'installent.
Vont-elles résister à la vie qui reprend son cours ? « Avec le quotidien qui revient, qui est très speed, les gens ont vraiment besoin d'être accompagnés. Ils doivent créer de nouveaux réflexes et les inclure dans leur vie de tous les jours », conclut notre coach.

« Bonne ou mauvaise habitude, ce confinement a changé notre rythme. »

Dur dur de garder des horaires quand on reste chez soi toute la journée. Sur ce, je vais aller me préparer une petite soupe tiens, même si au fond de moi, j'ai plutôt envie de croquer un morceau de chocolat.

Anne-Isabelle Justens

L'herbe est toujours plus verte ailleurs

La famille De Letter-Ayachi et la famille Pecharde vont t'expliquer comment ils font leurs courses et quel est leur rapport à la viande. Ils t'expliqueront aussi pourquoi leurs enfants ne mangent pas à la cantine.

Cinda et Christophe ont trois enfants : Nalya, 9 ans et les jumeaux Ylan et Luka, 5 ans. ©Yéléna Mackowiak

Anne et Mathieu Pecharde sont les parents de Camille, 12 ans, Lou, 9 ans et Alexie, 4 ans. ©Yéléna Mackowiak

Le moment des courses

Dans la famille Pecharde, c'est Mathieu qui s'occupe des courses la plupart du temps. « On achète tout au supermarché. Sauf le poisson, là, je vais à la poissonnerie », explique Anne. Lou et Camille s'occupent eux des petites courses d'appoint, comme acheter du pain ou des œufs. « Enfin c'est souvent moi qui y vais, surtout quand il n'y a plus de ketchup ! », précise Lou. Mathieu et Anne trouvent important d'envoyer les enfants faire des petites courses de temps en temps, car cela les responsabilise.

Cinda et Christophe se font livrer leurs courses d'un magasin bio coopératif. Ils sont très satisfaits de ce service : « une fois par semaine, il y a une recette placée dans le colis en plus des courses, elle est souvent végétarienne ». Cela convient parfaitement à Nalya. « La dernière fois, c'était une recette de galettes de poisson, c'était trop bon », salive la jeune fille.

Le rapport à la viande

Anne et Mathieu font attention à leur consommation de viande. Parfois, ils remplacent les protéines animales par des végétales, comme le quinoa. Mais Mathieu n'aime pas trop ça : « C'est psychologique, j'ai besoin de mon morceau de viande, c'est vrai ... mais on fait attention à notre santé. On essaye de ne pas en abuser ».

La famille De Letter-Ayachi mange de la viande une fois par semaine. « On achète uniquement de la viande de petites boucheries », explique Cinda. Nalya, la plus grande, ne mange plus de viande. Elle a décidé de devenir pescetarienne. Cela signifie qu'elle mange encore du poisson. Ses parents, compréhensifs, ne se sont pas opposés à son choix. Ils ont tout de même fait appel à un pédiatre pour savoir comment compenser la viande.

À la cantine

Lou et Camille ne mangent pas à la cantine… tout simplement parce qu'il n'y a pas de cantine organisée dans leur école. « On aimerait bien qu'il y en ait une, car les repas chauds, c'est quand même pratique », explique leur papa. Cela ne dérange ni Lou ni Camille de manger des tartines ou des restes de la veille préparés par leurs parents. Parfois, Lou prépare sa boîte à tartines toute seule : « C'est une jolie boîte avec plein de compartiments, je mets plein de bonnes choses dedans ». Camille, lui, aime bien manger des nouilles instantanées ou des tartines. « Il se fait des salades aussi de temps en temps », précise sa maman.

Les parents de Nalya, Ylan et Luka n'ont pas inscrit leurs enfants à la cantine par choix. Cinda n'aime pas l'idée de ne pas savoir ce qu'ils mangent. Elle accorde beaucoup d'importance à la provenance des aliments, au bio et au local notamment. « Ce n'est pas bio et ça me dérange. Surtout pour la viande, les légumes », explique Cinda. Du coup, Nalya, Ylan et Luka mangent des tartines préparées avec soin par leurs parents. « On a des tartines avec du fromage ou parfois du saumon, des fruits secs ou des fruits frais », énumère Nalya avec attention.

Et chez toi ?

Au moment des courses, à propos de la viande ou de la cantine, chacun a ses propres habitudes et ses préférences. Chaque famille pose ses propres choix. Comme nous l'avons vu avec ces deux exemples, les pratiques diffèrent beaucoup. L'organisation des courses (qui, où, durée), le choix de l'alimentation (bio, local, végétarien) ou de la manière de s'alimenter varie en fonction de situations personnelles (choix des parents) et sociales (y a-t-il une cantine à l'école ?). Et chez toi, comment ça se passe ?

Yéléna Mackowiak

CHAPITRE 6

RACONTER DES SALADES

Acheter

116-117
Prendre le melon

120-123
Ne plus savoir où donner de la tête

128-129
Casser du sucre sur le dos des marques

Des tactiques publicitaires qui te mettent la banane
118-119

Les «superhéros» du frigo
124-127

Nul n'est censé ignorer la loi
130-131

Fais gaffe !

Tu es la cible de publicitaires et de professionnels du marketing[1]. Pourquoi ? Parce que tu es une cible facile à atteindre. Pourtant, il est difficile d'attirer ton attention, mais lorsqu'ils arrivent à l'avoir, c'est gagné ! Tu es comme une éponge, ta capacité d'absorption est grande et ton jeune âge ne te permet pas de comprendre l'intention des publicitaires. Il est donc assez facile de te manipuler. Alors, les publicitaires se servent de tes faiblesses pour t'attirer. Et tu finis par demander à ta maman ce beau biscuit que tu as vu à la télé. Bingo pour les publicitaires et les marques !

1. Marketing
Analyse des besoins et envies du consommateur ainsi que les moyens mis en place pour influencer leur comportement.

En rentrant dans un supermarché, les enfants sont plongés dans un univers merveilleux, ils ne savent plus où donner de la tête. © Marie-France Goossens

LU
GRANY
Bastogne
Naturel
belVita
ORIGINAL
Lotus

Prendre le melon

L'enfant comme prescripteur d'achat

La publicité, il est difficile de l'éviter, elle est partout ! Dans les magazines, dans les rues, à la télé, à la radio, sur ta tablette, sur ton téléphone, parfois même à l'école. Elle te soumet à la tentation, elle te pousse à la consommation. Les publicitaires essaient d'avoir une influence sur ton pouvoir d'achat[1], car au sein de ta famille, tu as un grand rôle, tu as un pouvoir d'influence sur tes parents. Tu es un prescripteur d'achat. Autrement dit, tu es un individu qui, par son statut, est en position de recommander l'achat d'une marque ou d'un produit.

Dès ton plus jeune âge, tu es formé à devenir un prescripteur : « Dans les magasins, les enfants sont plongés dans un univers sympathique. Cela dépasse la publicité. Toute une ambiance est créée. De petits caddies sont placés à l'entrée des magasins pour que tu puisses imiter le comportement des grands. Les supermarchés apprennent ainsi aux plus jeunes à faire leurs courses et à devenir prescripteurs d'achat, puisqu'ils peuvent eux-mêmes prendre des produits pour les mettre dans leur chariot », explique Philippe Warzée, directeur éditorial[2] de PUB, un titre de presse professionnel belge spécialisé dans les domaines du marketing.

L'objectif premier des marques n'est plus de vendre, mais de créer des liens

Lorsque tu vois plusieurs fois la publicité d'un biscuit à la télévision, n'en as-tu pas envie ?
C'est exactement l'objectif des publicitaires. En réalité, tu es une cible parfaite. Les enfants, et même parfois les adultes, ne voient pas l'intention cachée derrière les publicités. En voyant un beau biscuit dans une publicité rigolote, l'idée de demander ce produit à ta maman va peut-être éclore. Pour te faire plaisir, ou parce que tu as tellement insisté, ta maman finira sûrement par t'acheter ce que tu lui as demandé. Tu l'ignores peut-être, mais les publicitaires incitent souvent les enfants à prendre de mauvaises habitudes alimentaires. Et ces habitudes, plus tu les prends tôt, plus il y a de chances que tu les gardes à l'âge adulte. Un enfant intervient sur 70% voire 80% des décisions d'achat de sa famille, mais il représente également un marché futur. 75% des marques auxquelles il a été exposé enfnat feront partie de ses marques préféréeslorsqu'il deviendra adulte. (8ème conférence internationale sur la consommation des enfants et adolescents, 2018). En fait, sans t'en rendre compte, tu t'attaches à celles-ci. Elles n'essaient plus seulement de te vendre un produit, elles communiquent sur un ton affectif afin de créer un lien avec toi. Ainsi, plus tu les associeras à de bons moments, plus les chances que tu continues à l'acheter en grandissant seront multipliées. Les marques ne cherchent donc plus uniquement à te faire acheter un produit à un moment précis, elles veulent te fidéliser à vie.

Des parents mal barrés : entre le pouvoir d'embêter et l'influence des publicités

Tu l'as compris, tu es exposé à la publicité. Toutefois, tu l'es beaucoup moins que les enfants dans les années 2000 : « Quand on regarde des publicités pour enfants, il y a énormément de retenue de la part des annonceurs et des agences. C'est fini l'époque où on attirait l'enfant avec des procédés un peu limites. On ne voit plus, dans les pubs, des gosses tirer sur la jupe de leur maman pour qu'elle leur achète quelque chose, ça, c'est vraiment terminé », raconte Philippe Warzée. Par contre, même s'il y en a moins, la plupart des publicités alimentaires sont mauvaises pour la santé. Ce n'est pas leur seul défaut, la publicité peut aussi générer un sentiment de frustration chez toi, qui pourrait alors être à l'origine de disputes avec tes parents.
De plus, ton pouvoir décisionnel est plus important que celui des enfants des générations précédentes. Tu jouis d'une plus grande autonomie au sein de ta famille. Par conséquent, tu sais te faire entendre lorsque tu désires quelque chose. Tu disposes d'un grand pouvoir, celui d'embêter. Certains enfants agacent leurs parents jusqu'à ce qu'ils obtiennent le produit désiré.

Hugo, 3 ans, en faisant les courses avec sa maman, a été tenté de ramener plein d'aliments dans le caddy. Sa maman fera un tri et Hugo repartira avec un paquet de biscuits. ©Anne-Isabelle Justens

Les jeunes enfants sont sensibles à la tactique publicitaire, car ils n'ont pas les compétences et connaissances pour réagir de manière critique. Ils ne distinguent pas la pub du dessin animé à cause des couleurs, des images et des effets sonores. Avant l'âge de sept ans, un enfant ne perçoit pas l'objectif commercial d'une publicité. Il reçoit un programme publicitaire comme une vraie information. Il faudrait donc aborder les enfants d'une manière plus transparente et éthique. De plus, d'autres médias se sont développés : « Les enfants ne sont pas uniquement devant la télévision. Ils ont déjà des smartphones et des comptes Facebook même à 8-9 ans. Finalement, les enfants sont plus touchés par les médias électroniques que par les médias traditionnels », constate Philippe Warzée. Il paraît donc compliqué d'éviter la publicité. Limiter le temps d'écran semble être une solution, si tu ne veux plus être tenté d'acheter tout ce que tu vois passer sur ton écran de téléphone et à la télé.

Marie-France Goossens

1. Pouvoir d'achat
Pour un ménage, il s'agit de la capacité d'achat que permettent ses revenus. La capacité de consommer grâce à son argent disponible.

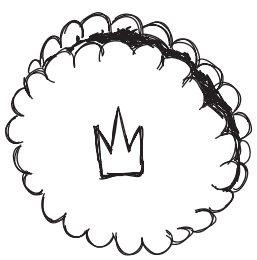
2. Directeur éditorial
Il assure la responsabilité de la ligne éditoriale (ensemble des règles qui définissent l'orientation des contenus, des choix et des décisions d'une rédaction).

Des tactiques publicitaires qui te mettent la banane

Pour t'attirer dans les mailles de leur filet, les publicitaires utilisent quelques techniques. Ils doivent impérativement te mettre le sourire aux lèvres. Pour cela, la marque va associer sa publicité à des émotions positives, elle va utiliser de belles couleurs, des images animées. Elle va jouer sur le son en ajoutant des musiques simples et faciles à retenir, que ce soit des slogans : « Tout le monde se lève pour Danette », ou des chansons : « Quand je fais de la purée mousseline, je suis sûre de ce qu'il y a dedans ». L'objectif de ces publicités est de te rendre joyeux, que tu chantonnes la mélodie lorsqu'elle se présente à toi.

Des superbes publicités pour te vendre du rêve

Est-ce que la publicité des biscuits Prince te dit quelque chose ? C'est exactement cette technique qui est utilisée. D'ailleurs, cette pub s'adapte aux modes du moment. Dans les années 70, le personnage Prince était un chevalier, dans les années 80 un guerrier, dans les années 2000, un prince conquérant : le prince lance un biscuit à un enfant pour qu'il combatte le méchant. La publicité t'incite à croire qu'en mangeant ce biscuit, tu deviendras fort et courageux. En 2020, la publicité s'est encore adaptée à la génération actuelle : une jeune fille prend un selfie tout en dégustant ce délicieux biscuit. Elle pourra la poster sur son compte instagram et récoltera de nombreux likes. Tu te rends peut-être compte de l'exagération utilisée dans les publicités, mais elles te font tellement rêver qu'elles ne te dérangent pas forcément. Tu peux regarder n'importe quelle version, les publicités pour Prince de LU parlent toujours de courage, de persévérance, de force. Leurs slogans résument d'ailleurs tout ça : « Prince, le meilleur est en toi » ou encore « La force est en nous ».



Des pubs amusantes qui ne te lâchent pas la grappe

Une publicité d'OASIS, une boisson sucrée non gazeuse, est d'ailleurs très forte dans ce domaine. Leur slogan était « Oasis : des fruits, de l'eau de source, du fun ! » avant de devenir « Oasis : Be fruit ». Pourtant, Oasis a longtemps eu du mal à se trouver une image de marque, mais lorsqu'elle s'en est trouvée une, cela a été un véritable succès. La marque est maintenant réputée pour être chouette. Son service marketing invente des jeux de mots sur les fruits qui composent leur soda : « on va tous mûrir », « tu as un joli teint de pêche, ma pêche ». La marque a alors créé des publicités supers rigolotes racontant des histoires. Impossible pour un jeune enfant de les différencier d'un dessin animé. Leurs publicités sont maintenant pleines de folie et de dynamisme. Les fruits ont tous des traits de caractère différents, des noms incroyables et chantent des musiques populaires remixées à leur jus comme « D'amûre et d'eau fraîche » ou le tube « Only you » transformé en « Only doux ». Les fruits représentent une bande d'amis toujours prête à s'amuser. Ces petits fruits sont tellement drôles et agréables à regarder qu'ils ont conquis les petits comme les grands. La marque Oasis Be fruit mise sur le ludique pour attirer les jeunes, mais utilise également un autre argument commercial : le côté naturel du jus de fruit. Dans chaque publicité, les fruits cherchent l'eau de source, l'ingrédient principal de la boisson. De quoi rassurer les parents...
Comme tu peux le constater, les publicitaires ne manquent pas d'imagination pour te pousser à l'achat.

Marie-France Goossens

Ne plus savoir où donner de la tête

Les publicités sont là pour te faire acheter, mais elles ne sont pas les seules. Le packaging va lui prêter main forte en attirant tous les regards. Son objectif est de se faire remarquer dans les rayons du supermarché. Pour cela, plusieurs stratégies ont été élaborées.
Voici les six meilleures stratégies marketing.

1. Te tenter jusqu'à tes derniers pas dans le magasin

Ce stratagème[1] consiste à bien placer le produit dans les rayons, c'est pourquoi tu vois plein de produits intéressants près des caisses. En attendant ton tour dans la file, tu es soumis à la tentation : des bonbons, du chocolat, des boissons sucrées, des jouets. Il s'agira alors d'achats impulsifs[2], tu n'as pas besoin de ces produits, mais ils sont là, sous tes yeux, pendant que tu attends.

Cette stratégie fonctionne-t-elle sur toi ?

2. Des produits qui te regardent droit dans les yeux

Cette technique consiste à placer les produits destinés aux enfants à leur hauteur d'œil. Ainsi, tu ne peux pas les louper. Tu n'auras pas non plus besoin de tendre le bras bien haut pour attraper un biscuit. Un paquet placé trop haut ou trop bas représente le risque que toi, petit prescripteur d'achat, passes à côté sans même le remarquer. Alors, les plus grandes marques demandent aux supermarchés de ranger leurs produits à ta hauteur.

Les produits les plus attirants sont généralement placés là où les enfants les remarquent.
©Anne-Isabelle Justens

3. Des couleurs et des dessins pour t'émerveiller

Bien sûr, le mettre à ta hauteur ne suffit pas, il faut que ce produit se démarque des autres. Une troisième tactique est alors utilisée. Greenpeace[3], en collaboration avec l'Université de Gand, a analysé une centaine de charcuteries dans les rayons : « On a constaté que les entreprises ont des petites astuces pour convaincre les enfants. Mettre des couleurs vives, du rouge, du jaune, du bleu, du vert ou recourir à des personnages. Ils dessinent, sur l'emballage, des personnages montrant une émotion positive. Alors, les enfants savent que ce sont des produits qui leur sont destinés », analyse Sébastien Snoeck, de Greenpeace.

Le design des packagings est donc la première chose que les adultes, comme les enfants, remarquent dans les rayons. Le packaging est le premier support de communication des marques, il va te permettre de reconnaître le produit. Ainsi, même si tu as oublié la marque ou le nom du produit, tu vas le retrouver grâce à son identité visuelle.

On dirait bien qu'Hugo a jeté son dévolu sur un produit estampillé Mickey Mouse.
©Anne-Isabelle Justens

4. Des portions individuelles bien pratiques

Ce qui récolte également du succès, chez les petits comme les grands, ce sont les portions individuelles. Avec elles, plus besoin de boîte à collations ! Tu gagnes de la place dans ton cartable. Une option facile et ludique, mais pas écologique. À l'école Marie Immaculée Montjoie, à Anderlecht, les emballages individuels sont proscrits et les élèves sont d'accord avec cette initiative : « Maintenant, on achète des grands emballages de biscuits au lieu des paquets individuels », raconte Rita, une élève de 5ème primaire. Diminuer ses déchets est une bonne initiative écologique, Chloé, sa camarade de classe est une grande amateure du zéro déchet : « Moi, j'ai toujours consommé zéro déchet, c'est vraiment important pour ma famille. Les biscuits, c'est du fait maison, donc il n'y a aucun emballage. On fait même attention à ne pas mettre trop de sucre, puis, on les met dans une boîte pour l'école. » La famille de Chloé a donc trouvé une solution pour éviter le suremballage : le fait maison !

5. Des personnages auxquels tu peux t'identifier

Toutes les familles n'ont pas le temps ou la patience des parents de Chloé, alors ils se dirigent vers les biscuits du supermarché. Pour te plaire, les professionnels en marketing vont placer dans les publicités ou sur le packaging, des intervenants proches de ton univers. Ça peut être des personnages imaginaires (comme des dragons, le lapin Nesquik,...), des animaux (la vache qui rit) ou encore des super héros. Pour les enfants de plus de huit ans, ils vont plutôt utiliser des personnages plus réels (des enfants) auxquels tu peux t'identifier, ils vont chercher à créer une complicité avec toi.
Ils vont te plonger dans l'univers de ce personnage fort, courageux, magnifique, héroïque et te faire croire qu'en achetant ce biscuit, tu deviendras comme lui.

Ils sont nombreux dans les rayons des magasins, mais il ne faut pas te laisser berner par ces personnages bien sympathiques. As-tu repéré des personnages dans ton placard ou ton frigo ?

6. Des jeux et des jouets en cadeau

Cette technique marche du tonnerre, surtout chez les plus petits. Dans certaines boîtes de céréales, comme celles de la marque Kellogg's, tu trouveras des petits jouets à collectionner. Des jeux de réflexion sont également présents sur le dos de la boîte. De quoi te divertir durant ton petit déjeuner.

Une de ces techniques fonctionne-t-elle sur toi ?

La tâche la plus compliquée pour les équipes marketing est de maintenir ton attention. Une fois qu'ils l'ont acquise, ils n'ont plus de souci à se faire. En dessous de huit ans, il se peut que tu rejettes des messages publicitaires qui ont un rythme trop lent ou qui utilisent des personnages qui te sont inconnus. En grandissant, tu remarqueras peut-être les intentions cachées de tous ces décors sur le packaging. Il y aura alors de fortes chances pour que tu rejettes aussi les messages publicitaires qui exploitent ta naïveté.

Marie-France Goossens

1. Stratagème
Stratégie mise en œuvre pour poursuivre ses objectifs.

2. Achat impulsif
Action poussant un individu à acheter un ou plusieurs objets qui ne lui sont pas nécessaires.

3. Greenpeace
Organisation non gouvernementale internationale de protection de l'environnement.

Les «super-héros» des frigos

Si certaines marques optent pour la création d'un nouvel univers, d'autres préfèrent miser sur les licences : Marvel, Mickey, Cars, Barbie, Maya, Plop... On retrouve souvent les personnages de dessins animés sur certaines boîtes de biscuits ou même sur des tranches de saucisson. Tu adores voir des personnages que tu connais, qui te sont familiers, non ?

Ces petites vedettes sont souvent utilisées sur la charcuterie (de la viande transformée), des produits rarement bons pour ta santé. Du sucre, du sel, des conservateurs et des matières grasses sont ajoutés à la viande transformée. En plus, cette belle couleur rouge-rosée et le héros de dessin animé qui l'accompagne vont te donner l'impression que ce produit est meilleur. Le marketing a donc également une influence sur le goût. Les couleurs ont une influence directe sur celui-ci, plus elles seront intenses, plus tu auras l'impression que son goût, lui aussi, est intense. La manière dont les informations sur l'étiquette sont présentées va également influencer le goût.

Le souci, c'est que le saucisson, tout comme les biscuits, n'est pas très bon pour ta santé. Il contient beaucoup de sel, de sucre et de produits chimiques. Souvent, les produits qui ont de beaux packagings ne sont pas sains, mais ce n'est pas pour autant que tu ne peux pas en manger ! Pour rester en bonne santé, il faut varier ton alimentation et limiter les aliments trop gras, trop sucrés, trop salés !

Des entreprises agroalimentaires s'associent à des marques comme Disney pour te donner envie d'acheter leurs produits plutôt que d'autres.
©Marie-France Goossens

Tu connais très probablement ces deux messages : « Évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé ! » et « Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour ». Mais à partir de quel moment mange-t-on trop gras, trop sucré ou trop salé ? Qui mange réellement cinq fruits et légumes par jour ? Toutes nos journées ne sont pas forcément accompagnées de repas parfaitement équilibrés, ce qui est normal. La recommandation de manger cinq fruits et légumes par jour fait suite à un conseil de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en 2003 qui indiquait qu'il fallait manger 400 grammes de fruits et légumes par jour.

Comment se mettre les parents dans la poche ?

Lors de l'achat, il ne faut pas seulement t'attirer toi, mais aussi tes parents. Les équipes marketing ne les oublient pas, c'est tout de même eux qui passent en caisse. Ils utilisent des tactiques pour les rassurer. Sur un emballage, ils vont accompagner ce joli petit personnage qui te plaît tant d'indications très visibles de nature à rassurer tes parents. Des petites informations mises en évidence comme « enrichi en vitamines », « sans additif » ou encore « à base de produits naturels » tentent de rassurer tes parents sur la qualité nutritionnelle du produit. Ces mentions, bien que peu transparentes, sont autorisées par la loi. Elles cherchent à tromper les acheteurs, mais elles ne mentent pas pour autant. Elles sont stratèges et mettent en exergue un point positif du produit sans mentionner les mauvais ingrédients qui le composent. D'ailleurs, aussi étrange que cela puisse paraître, tes parents seront plus apaisés en achetant un saucisson étiqueté maigre à 75%, qu'en achetant un saucisson étiqueté gras à 25%. Comme quoi, il n'y a pas que les enfants qui se font avoir. Tes parents sont persuadés de bien faire alors que leurs achats ne sont pas forcément recommandés pour ta santé.

Évidemment, les produits de bonne qualité se servent également de ces mentions pour attirer les acheteurs. Pourtant, les produits sains et/ou bio, ne misent pas autant sur le packaging à destination des enfants. Selon Sébastien Snoeck, ils ont tort, car utiliser des personnages connus des plus jeunes peut avoir du bon, s'ils sont utilisés pour attirer vers de bons produits.

Marie-France Goossens

« Manger 5 fruits et légumes par jour », ça ne veut pas dire grand chose pour un enfant, il ne comprend pas. J'ai des enfants qui me disent, tout gêné « Je ne mange pas 5 fruits et légumes par jour ». Ils se focalisent tellement dessus que le volet plaisir disparaît. C'est vraiment dommage parce que en plus, ce n'est pas très grave ! « Tout le monde nous dit « manger 5 fruits et légumes par jour » mais pourquoi est-ce qu'on nous dit pas que manger un peu de chocolat tous les jours ça fait du bien ? Moi, je le dis !

Tu connais très probablement ces deux messages : «Évitez de manger trop gras, trop sucrés, trop salés !" et "Pour votre santé mangez au moins cinq fruits et légumes par jour". Ces messages présents dans les publicités sont assez moralisateurs et malheureusement peu lisibles. A partir de quel moment mange-t-on trop gras, trop sucré ou trop salé ? Qui mange réellement cinq fruits et légumes par jour ? Toutes nos journées ne sont pas forcément accompagnées de repas parfaitement équilibrés, ce qui est normal.

Tranche de saucisson Maya sur sa tartine de pain mou. © Céline D'Hulst

Analysons cette étiquette

L'ordre des ingrédients est déterminé par leur quantité présente dans le saucisson. Voici quelques éléments d'analyse de la composition :

- Le miel apporte du sucre, tout comme le dextrose. Ce n'est normalement pas utile de rajouter du sucre dans la charcuterie.
- Les antioxydants sont utilisés pour prolonger la durée de vie tout en empêchant l'oxydation. Quand le saucisson s'oxyde, il commence à changer de couleur et peut devenir brun. E326* se nomme aussi lactate de potassium et E300, c'est de l'acide ascorbique.
- Le sel iodé est un exhausteur de goût, il permet de renforcer les saveurs mais il est à limiter.
- Deux colorants ont été utilisés pour permettre la couleur rose du saucisson. Tout d'abord, le E150a qui est un caramel dont la lettre signifie que c'est la recette de base. Ensuite, le E120 s'appelle la cochenille, c'est un colorant naturel de couleur rouge dont le pigment est issu de l'insecte du même nom. L'Autorité européenne de sécurité alimentaire (Efsa) recommande de limiter son utilisation. Il est suspecté de provoquer l'hyperactivité chez l'enfant ainsi que des allergies respiratoires et alimentaires.
- Le E450 est un diphosphate. Il permet de retenir l'eau dans la charcuterie. Les charcuteries qui en contiennent sont plus chargées en eau que celles qui n'en ont pas.
- Les conservateurs sont ajoutés à la charcuterie afin de faire durer sa conservation. Le E262 est du sel de sodium de l'acide acétique. C'est un des plus vieux conservateurs alimentaires. Il est présent dans de nombreux aliments et également dans notre corps. Tandis que le E250 est du nitrite de sodium, un conservateur très employé dans les charcuteries. Il est malheureusement très présent et peut être mauvais pour la santé.

En conclusion, ce saucisson de volaille est un produit très transformé. C'est de la viande reconstituée avec d'autres ingrédients, dont beaucoup de sel. Ce n'est pas très intéressant nutritionnellement.

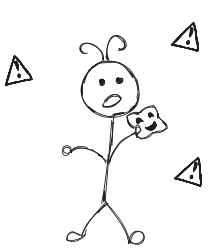
*Les appellations qui commencent par la lettre E sont les additifs alimentaires autorisés par l'Union Européenne.

Casser du sucre sur le dos des marques

Voilà, tu as réussi à convaincre tes parents de t'acheter ce beau biscuit au chocolat. Il y a de fortes chances que tu réclames à tes parents des biscuits plutôt que des pommes et des poires, non ? Peut-être parce que tes parents t'achètent automatiquement des légumes contrairement aux sucreries ?

En même temps, les produits sucrés sont les aliments préférés des enfants, et c'est normal ! Tes papilles gustatives fonctionnent mieux que celles de tes parents, et elles aiment le sucré, ça rappelle le lait maternel. Ce que les enfants aiment également dans les produits sucrés, c'est qu'ils rassasient vite. Ça te donne une bonne dose d'énergie très rapidement. En revanche, tu ne tiendras pas tout au long de la journée grâce à ton biscuit. Il a un effet immédiat, mais de courte durée.

Manger abondamment des produits trop gras ou trop sucrés peut avoir de graves conséquences comme une augmentation de l'obésité infantile. La dépendance à ces produits est un désastre pour ta santé. Cette mauvaise habitude alimentaire peut t'inciter à croire que cette alimentation est la norme, mais elle peut avoir des méfaits sur ta santé comme : des carences[1], du diabète[2], l'obésité, un manque de variété dans l'alimentation de l'enfant. Et encore une fois, de mauvaises habitudes prises durant l'enfance risquent d'être conservées une fois adulte.



En 2017, l'Union européenne a publié une étude réalisée auprès de 16 000 enfnats âgés de 2 à 10 ans. Selon elle, la Belgique compte moins de 10% d'obésité infantile, ce qui fait d'elle une bonne élève, mais ce n'est pas le cas de toute l'Europe. À titre comparatif, en Italie, 40% des enfants sont obèses ou en surpoids.

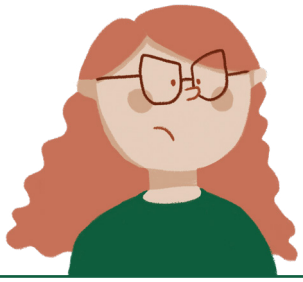
La publicité est-elle responsable de l'obésité infantile ?

Plus un enfant passera de temps devant la télé, plus il sera exposé aux publicités et plus il adhérera aux messages publicitaires sur la malbouffe. Les associations de protection de l'enfance et des consommateurs ainsi que des études scientifiques s'accordent pour dire que l'augmentation de l'obésité chez les enfants, en Europe, est directement liée à la publicité.

Et ce n'est sans doute pas un hasard si, en Europe, le taux d'obésité a augmenté en même temps que le nombre de publicités pour la malbouffe. Les enfants exposés de manière trop régulière aux publicités alimentaires ont plus de produits gras et sucrés dans leur placard.

Marie-France Goossens

Hé oui ! Les produits sucrés sont des aliments qui procurent un plaisir immédiat. Il y a un message de plaisir envoyé au cerveau, c'est hormonal. La sérotonine, hormone du plaisir, est libérée avec le sucre par exemple.



Malheureusement, on compte de plus en plus d'enfants en surpoids. Il y a une déstructuration de l'alimentation à cause du cadre matin/midi/goûter et soir qui disparaît, pour se transformer parfois en grignotage. Bien manger, c'est manger de tout, en fonction de ses besoins à des fréquences raisonnables.
Pour moi, manger sainement, c'est avoir une alimentation la plus variée possible, qui comprend des petits extras de temps en temps.

1. Carence
Absence ou insuffisance d'éléments indispensables à la nutrition.

2. Diabète
Maladie chronique qui se caractérise par un taux de sucre élevé dans le sang.

Nul n'est censé ignorer la loi

Les enfants sont peu protégés de la publicité par l'Union Européenne

L'organisation mondiale de la santé (OMS) s'inquiète de ces spots publicitaires qui séduisent les plus jeunes, mais les publicités sur la malbouffe sont légales. Pourtant, l'OMS a déjà demandé des contrôles des publicités destinées aux enfants, mais il n'y a toujours pas de loi claire qui interdirait ces excès. Dans une directive[1] consacrée au secteur de l'audiovisuel, il est stipulé que la publicité ne doit pas porter de préjudice moral ou physique aux mineurs. Elle doit respecter les critères suivants :

1. Ne pas inciter directement l'enfant à l'achat d'un produit en exploitant son inexpérience ou sa crédulité

2. Ne pas inciter directement les mineurs à persuader leurs parents ou des tiers d'acheter les produits faisant l'objet de la publicité

3. Ne pas exploiter la confiance qu'ont les mineurs en leurs parents ou enseignants

À première vue, tout cela ne semble pas respecté. Le premier point énonce que l'enfant doit être capable d'identifier une publicité comme telle, mais ce n'est pas le cas de tous, et encore moins des plus petits. C'est pourquoi, la Belgique a interdit les publicités télévisées durant les programmes pour enfants, ainsi que les cinq minutes avant et après ces programmes. Cela n'empêche pas les enfants d'être exposés à des centaines de messages publicitaires par jour : dans la rue, sur les emballages, dans les magazines ou sur Internet. Une belle avancée est tout de même à souligner : « Si vous prenez des magazines jeunesse tel que Spirou, dans les années 60-80, vous aviez des publicités qui ciblaient des enfants (chocolat, boisson). Cela est terminé, vous ne verrez plus jamais cela dans les magazines », explique Philippe Warzée.

C'est davantage au niveau européen que cette thématique est débattue. La Belgique, comme l'Europe, mise sur l'autorégulation[2]. Par exemple : en Belgique, la Belgian Pledge regroupe plusieurs grandes marques qui s'engage à suivre un code publicitaire pour les denrées alimentaires. Ce code reprend des dispositions pour protéger les enfants de moins de douze ans. Il impose un marketing responsable envers eux. Les entreprises signataires s'engagent à plus de transparence en matière de publicité toujours pour ces enfants de moins de douze ans.

Par contre, cette charte concerne uniquement la publicité que l'on voit sur des affiches ou sur des écrans. Il n'y a pas de charte ou de loi pour limiter les excès du packaging en magasin. Alors, pour attirer le regard, les marques se lâchent !

Bannir la publicité des écrans n'est pas une solution

Beaucoup d'organismes demandent l'interdiction des publicités à destination des enfants. Une conséquence serait la diminution du taux d'obésité infantile. Évidemment, interdire la publicité n'est pas une solution et ne suffira pas à résoudre le problème de l'obésité. Sans compter que certaines chaînes de télévision sont rentables grâce à la publicité, l'interdire aurait un impact sur la qualité des programmes puisque les moyens financiers fondraient. De plus, interdire les publicités à ta destination, n'est-ce pas te surprotéger ? Une fois adolescent, tu seras alors submergé par la publicité et le même problème se posera. Tu y seras peut-être même plus sensible car tu n'auras pas appris à y résister. Les parents ont, eux aussi, une responsabilité. Les publicités, du moins audiovisuelles, sont vues, la plupart du temps, dans un environnement familial. Diminuer le temps passé sans surveillance devant la télévision peut également être une piste efficace pour contrôler l'influence des publicités dans notre quotidien.

Marie-France Goossens

1. Directive
Loi au niveau européen qui lie les États quant à un objectif à atteindre. Chaque État a le droit de choisir comment il atteindra cet objectif.

2. Autorégulation
La régulation d'un système (ex: une entreprise) par lui-même.

CHAPITRE 7

LA CLÉ DES CHAMPS

Produire

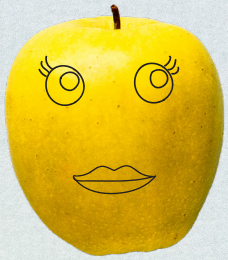
134-135
Pommelle et Pommoche
137-139
À chacun sa saison !
142-143
Pomme de reinette et pomme mamie
146
Tu reprendras bien un peu d'houmous ?
Je veux être agriculteur !
136
Le bio, c'est quoi ?
140-141
L'aile ou la cuisse
144-145
Réagir avant que les carottes ne soient cuites
147-151

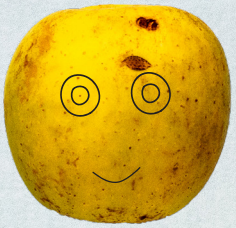
Pommelle et Pommoche

Pommelle est la plus belle des pommes, une star dans sa catégorie. Pommoche est une jeune pomme simple et naturelle. Elles nous ont accordé un peu de temps pour nous parler de leur quotidien.

– Alors, les pommes, quelle est votre routine beauté ?

J'applique au quotidien très exactement 36 produits différents* ! Certains en spray, d'autres en injection. Mon préféré s'appelle pesticide, c'est un liquide qui pénètre très rapidement !

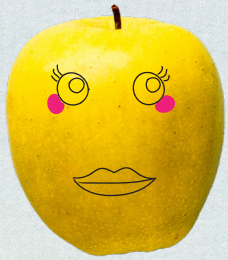


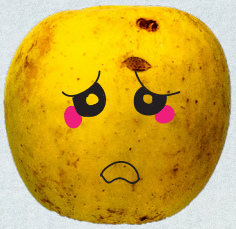


Je n'ai pas de routine beauté... Je préfère rester la plus naturelle possible, sans artifices.

– Rencontrez-vous beaucoup de succès auprès du public ?

Oulala, oui oui oui ! Tout le monde me veut ! Normal, c'est moi la plus belle. Je sens toujours bon, ma peau est parfaite, brillante et sans défaut.

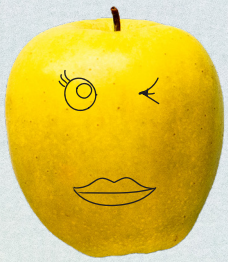


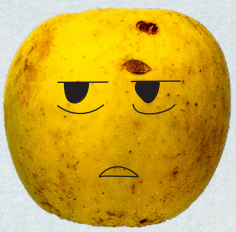


J'ai clairement moins de succès que Pommelle. Je ne suis pas belle de l'extérieur mais plutôt de l'intérieur... et ça, beaucoup de gens ne le voient pas... ou ne veulent pas le voir.

– Quelle est votre principale qualité ? Et votre principal défaut ?

Ma qualité principale est clairement ma beauté incontestée. Je n'ai pas de défaut. Je suis parfaitement calibrée.

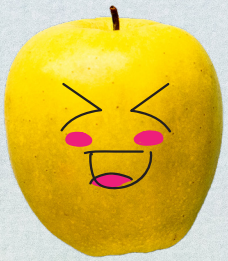




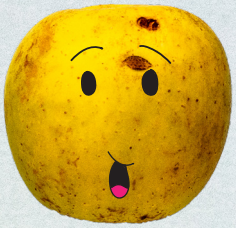
*36 produits différents : Une pomme qui n'est pas issue de l'agriculture biologique subit en moyenne 36 traitements chimiques.

- Vous avez forcément un défaut Pommelle ... réfléchissez un peu.

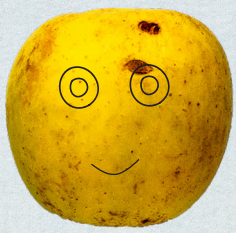
Bon d'accord, c'est vrai que j'ai peut-être un petit défaut...tout petit riquiqui. Je ne suis pas très bonne. Voilà, c'est dit. Enfin, ce n'est pas que je ne suis pas bonne, disons plutôt que je n'ai pas vraiment de goût. Et avant de me croquer, mieux vaut bien me laver. Certains de mes produits de beauté pourraient être un peu nocifs pour la santé. À part cela, je suis une merveille, délicieusement appétissante... vous ne trouvez pas ?



- Et vous, Pommoche ?



Moi, je suis super goûtue. Je ne suis certes pas très jolie, mais je suis succulente. Pas besoin de baignade, vous pouvez me déguster à peine cueillie. Finalement, peu importe le physique... le plus important est le sourire que tu fais en me dévorant à pleines dents !



Yéléna Mackowiak

Je veux être agriculteur !

Charles espère bien remplacer un jour sa toque par une tenue d'agriculteur. ©Marie-France Goossens

Moi, c'est Charles, j'ai 11 ans. Mon rêve est de devenir agriculteur. Mon papy avait une ferme, il m'a donné des conseils sur la façon de récolter toute une série de produits alimentaires. Grâce à lui, je connais la saison adéquate pour manger tel fruit ou légume. C'est important de respecter les saisons, surtout si tu veux être agriculteur. Même si je m'y connais bien, je n'ai pas eu la chance de semer et récolter avec mon papy, car il a vendu sa ferme. C'est malheureux. Maintenant, la ferme a disparu, des appartements ont pris sa place. Mon papy m'a appris tout ce que je sais, mais parfois, je fais des recherches moi-même sur internet. Je suis encore trop jeune pour devenir agriculteur, je ne suis qu'en 6ème primaire, mais je m'y prépare. J'attends mon seizième anniversaire avec impatience. Je pourrai enfin passer mon permis tracteur. Mon plus grand rêve, je le partage avec mon cousin. On aimerait ouvrir une ferme ensemble dans les alpages[1], en France, mais avec une ferme en Belgique, on serait déjà très contents.

Marie-France Goossens

1. Alpage
Prairie qui se trouve dans les hautes montagnes. Les animaux y sont amenés principalement l'été, pour qu'ils profitent de l'herbe fraîche et abondante.

Charles a une devinette pour toi !
On me récolte fin juillet-début août, je suis souvent utilisé chez les meuniers ou stocké dans des silos. Je permet de faire des matelas pour les vaches ou des ballots carrés ou ronds. Qui suis-je ?

À chacun sa saison !

Charles insiste donc sur l'importance de manger des fruits et légumes de saison, mais pourquoi faut-il respecter les saisons ?

Les élèves de 6ème de l'école de Marbais pensent détenir la réponse : « Peut-être que la nourriture vient d'autres pays et qu'on a dû la transporter pour qu'elle arrive ici », dit Estelle, une camarade de Charles. Louise ajoute : « Si l'on ne mange pas de fruits durant leur saison, cela signifie qu'ils n'ont pas été cultivés normalement ». Elles ont toutes les deux des éléments de réponse. Il est important de privilégier les légumes locaux et de saison, cela va de pair. Par exemple, manger des fraises en été respecte la saisonnalité, mais les Belges n'achètent pas forcément des produits belges. Et cela notamment car des fraises de plusieurs pays européens sont vendues dans les supermarchés. Tout simplement parce que certaines personnes ne prennent pas le temps de lire, sur l'étiquette, la provenance du fruit.

En mangeant les mêmes légumes frais toute l'année, les Belges consomment des fruits et légumes provenant de pays lointains : « La terre est divisée en deux, il y a l'hémisphère nord, là où nous sommes, et l'hémisphère sud. Les deux hémisphères ne se retrouvent jamais en même temps à la même saison. Le rythme des saisons y est presque opposé au nôtre. Lorsque nous sommes en hiver, l'hémisphère sud est en été. Donc, lorsqu'en Belgique, il gèle, nous allons chercher les fraises là où il fait chaud, au Chili par exemple », raconte Thierry, le chef cuisinier. En achetant des fraises en hiver, l'humain pollue donc la planète. Pourtant, il y a plein de fruits et légumes locaux qui poussent en hiver chez nous. En privilégiant les circuits courts, l'impact environnemental sera moindre. Pour cela, mieux vaut se renseigner sur la saisonnalité, regarder sur l'étiquette la provenance des fruits et légumes ou les acheter dans une ferme ou chez un petit marchand. Ainsi, tu protèges ta santé et l'environnement.

Notons également que les saisons s'accordent avec nos besoins nutritionnels. En hiver, tu manques davantage de soleil et de force, ton corps réclame donc de la vitamine C et D et des nutriments. Pas de panique, c'est justement la saison des légumes riches en minéraux comme les choux et les épinards. L'hiver, c'est aussi la saison des agrumes remplis de vitamines C comme les clémentines ou les mandarines. En été, il fait bien plus chaud, ton corps a besoin d'être hydraté. Là aussi, la saison s'accorde parfaitement avec l'arrivée des melons, des pastèques, des tomates ou encore des pêches.

Manger des fruits et légumes de saison permet d'avoir une alimentation diversifiée : « Si on mange un aliment tout le temps, on n'en a plus forcément envie, on ne le désire plus. Alors qu'en respectant les saisons, on mange plus varié et non pas des tomates toute l'année. Du coup, on va avoir envie de cet aliment qu'on n'a plus mangé depuis longtemps, et lorsqu'on va le manger, ça va nous procurer du plaisir », s'exclame Thierry Stasiuk.
Il est aussi important de privilégier les fruits et légumes de saison pour leur goût : « On cueille les fruits étrangers lorsqu'ils sont encore verts. Ils vont mûrir durant le trajet, mais pour que les fruits donnent toute leur énergie, tout leur sucre, toutes leurs vitamines, il faut les cueillir quand ils sont tout juste mûrs. Les fruits d'aujourd'hui se composent de moins de la moitié des vitamines qu'ils comportaient quand tes grands-parents étaient petits », dit le chef culinaire. Les fruits de saison mûrissent au soleil, ils comportent alors toutes leurs vitamines et sont plus savoureux que ceux qui auront continué à mûrir au fond d'un camion ou d'un bateau.

Les fruits hors saison peuvent être cultivés en Belgique, mais ils sont souvent placés sous serres. D'autres poussent grâce à de l'engrais chimique qui abîme les terres agricoles. Ils sont aspergés de pesticides pour compenser le manque de soleil et de nutriments dans les sols. Ils seront également plus chers car ils auront demandé plus d'énergie et de soins que lorsqu'ils poussent naturellement.

Les fruits locaux et de saison sont aussi plus riches en antioxydants, ces molécules qui protègent les cellules de notre corps des diverses agressions quotidiennes (pollution, rayons UV...) Les végétaux produisent naturellement des antioxydants comme mécanisme de défense lorsqu'ils sont exposés au soleil. C'est pourquoi les fruits bio en contiennent beaucoup plus que ceux non bio. D'ailleurs, la peau du fruit ou du légume est riche en vitamines, fibres et antioxydants. Certains amateurs de produits bio la mangent pour profiter des micronutriments. Éplucher certains fruits, comme la pomme, reviendrait à se priver de 25% des apports vitaminiques du fruit. Par contre, si le fruit n'est pas bio, il est préférable de l'éplucher. Ainsi, aucun risque d'avaler des particules de produits nocifs pour ta santé.
Ne pas les éplucher ne signifie pas qu'il ne faut pas les laver. Les légumes passent de mains en mains et sont exposés à la poussière, il est donc préférable de les laver ou de passer un coup de brosse dessus.

En résumé, manger de saison, c'est meilleur pour le goût, pour la santé, pour la planète et pour le portefeuille ! Alors... pas folle la guêpe !

Marie-France Goossens

À Marbais, on ne dit pas beau comme un camion mais beau comme un tracteur, enfin selon Charles.
©Marie-France Goossens

Le bio, c'est quoi ?

L'agriculture biologique est un défi pour le monde de demain. Comment respecter la nature tout en se nourrissant de produits délicieux et variés ? La tâche n'est pas simple, mais certaines personnes ont décidé de changer les choses.

Il y a sept ans, un organisme nommé Biowallonie a montré le bout de son nez. Son ambition ? Aider les professionnels du secteur agricole à passer de l'agriculture conventionnelle à une agriculture raisonnée et bio.

Alors, ça veut dire quoi exactement ?

Chaque agriculteur travaille avec ses connaissances relatives à la terre, utilise un matériel particulier et cultive des fruits et des légumes. Mais les méthodes qu'ils tiennent parfois de leurs parents, ne sont pas toujours respectueuses de l'environnement. Ils doivent apprendre à travailler différemment.

Comme un adulte qui retourne à l'école pour faire des mathématiques, l'agriculteur réapprend son métier pour mieux connaître ses produits, les maladies qui peuvent les atteindre et les saisons pendant lesquelles il doit les cultiver. Et tout cela sans tuer la biodiversité.

Cette façon de penser demande plus d'observation, plus de temps et de soin. Ce n'est pas toujours facile de quitter le conventionnel et les produits miracles qui l'accompagnent. Mais souvent, au prix de beaucoup d'efforts, l'agriculteur reprend plaisir à travailler la terre, à mieux la connaître et à voir

Le sais-tu ? En Angleterre, une étude a été faite en 2017 sur plusieurs familles qui consommaient des produits bio à 100%. À ton avis, est-ce qu'elles ont dépensé plus d'argent qu'une famille qui ne consomme pas du bio ? (réponse page 141)

les insectes et les fleurs repeupler son champ.
L'ASBL Biowallonie intervient alors pour aider tous ces agriculteurs. Elle va à leur rencontre pour discuter des points positifs et négatifs de leur exploitation. Elle invite également plusieurs professionnels pour échanger et connaître d'autres techniques agricoles. Elle travaille aussi sur l'alimentation durable dans les cantines scolaires.
Le principe est le même : un mélange d'ateliers pratiques et de conseils techniques sur ce thème pour connaître ce qu'est le bio.

Agriculteurs et cantines scolaires sont liés pour parvenir à changer notre alimentation et redonner de la valeur à la nourriture.

Le bio c'est trop cher ?

Oui et non ! Pour passer à une agriculture bio, un producteur va devoir faire des sacrifices, car le bio, ça n'arrive pas en claquant des doigts. C'est un coût financier important pour un agriculteur. De nouvelles machines, un changement de techniques et une attente de deux ans pour commencer à vendre ses produits bio. Oui, pendant cette période, il faut préparer la terre pour cultiver du bio plus tard. On laisse des parcelles en friche (qui ne sont pas exploitées) donc on perd en termes de production. Les ventes diminuent et il faut augmenter les prix sur d'autres produits pour rester rentable. La patience et l'investissement deviennent indispensables à la création d'une exploitation bio.

Thibaut Simon

Manger des salades bio, c'est mieux que d'en raconter. ©Pierre Dumas

Réponse : Non. Ces familles ont économisé 9% de leur budget.

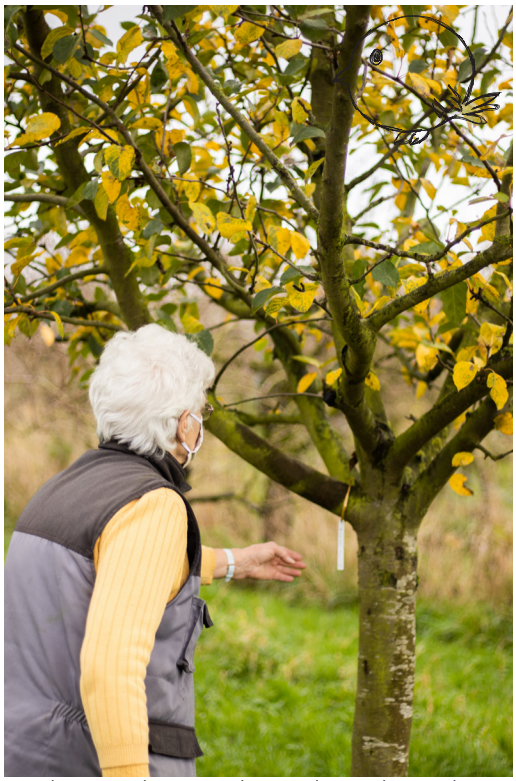
Pomme de reinette et pomme mamie

Ingrid Janssens est agricultrice et productrice avec son mari. Ensemble, ils s'occupent de la Plantation Beauregard, située à Silly, dans le Hainaut. Ils cultivent depuis des années des poires et des pommes et transforment ces fruits en de délicieux desserts. Mais produire ses propres fruits, ce n'est pas toujours simple. Il faut du temps... beaucoup de temps.

Grand-mère et arrière grand-mère, Ingrid n'a pas le temps de s'ennuyer. Que ce soit derrière les fourneaux, dans les champs ou autour d'une table pour jouer avec ses petits-enfants, pour elle, il est important de prendre son temps. Cuisiner soi-même des produits, transformer la matière première, c'est tout d'abord une réflexion. Les enfants d'Ingrid, eux, n'ont pas le temps de préparer à manger. L'école, le travail, le rythme fou de la vie active ont tendance à nous éloigner de la cuisine maison. Alors, on se tourne vers la « cuisine rapide ». Tout est prêt à l'avance, comme des plats cuits en quelques minutes au micro-onde. Il suffit de se mettre à table sans passer par la case préparation. Pour les enfants, c'est compliqué de savoir comment bien manger et de connaître l'alimentation. « On devrait apprendre aux enfants à respecter l'alimentation », dit Ingrid. Mais pour cela, il faut changer ses habitudes.

Nous, c'est le goût

Chez Ingrid, les fruits cultivés sont principalement transformés en jus et destinés à la vente locale, sur les marchés. Pourtant, des façons de les cuisiner, il en existe des milliers. Avec une poire par exemple, on peut imaginer différentes recettes. On peut préparer des pâtes de fruit, du sirop ou des chips. Il faut penser, imaginer et surtout ne pas gaspiller. C'est important d'utiliser les aliments, de garder les quelques restes pour faire un autre plat. Il y a trop de déchets et, dans certaines familles, les enfants ne connaissent pas les quantités. Alors, on jette... Chez Beauregard, rien ne se perd, tout se transforme. Quand on presse les fruits, il reste la pulpe. Ingrid et son mari l'utilisent aux pieds des arbres comme engrais ou la donnent à des fermiers pour nourrir les animaux. On appelle cette technique la récupération.



Ingrid pose son beau regard sur un des nombreux arbres de la plantation. ©Pierre Dumas

« On devrait apprendre aux enfants à respecter l'alimentation »

Miam Miam !

Quand un fruit tombe d'un arbre, il n'est pas différent des autres. Il va servir la nature, les insectes. C'est important de ne pas jeter car la chaîne alimentaire doit être sauvegardée. Malheureusement, il faut aussi respecter certaines règles, un peu comme à l'école. Par exemple, sais-tu que tous les fruits ne peuvent pas être vendus en magasin ?
Ils doivent évidemment respecter une taille particulière, avoir une belle couleur et chez Ingrid, tous les fruits ne sont pas calibrés comme cela, même si le goût reste identique. C'est un problème, car beaucoup de fruits ne peuvent pas être vendus dans les grandes surfaces en raison de leur différence. Une pomme tâchée et moins jolie sera plus facile à trouver sur un marché local que dans une grande enseigne.

Il faut également respecter des dates de péremption. Tous les produits que tu peux trouver dans un magasin ont une date qui indique la durée et la période pendant laquelle on peut consommer l'aliment. Si la date est dépassée, le produit est retiré des rayons du magasin. Sache que si tu achètes un yaourt et que tu le gardes quelques jours dans ton frigo après la date indiquée, tu peux le manger. Le goût sera peut être différent au bout d'un certain temps. L'important c'est de ne pas penser qu'il faut jeter ton yaourt à la poubelle, dès le lendemain de la date indiquée. Il faut juste le savoir et ne pas avoir peur de tester.

Thibaut Simon

En jus, en chips ou en gelée, la poire est un fruit qui se cuisine sous différents aspects. À consommer sans araignée. ©Pierre Dumas

L'aile ou la cuisse

Comment mieux appréhender et équilibrer ta consommation de viande ?

En Amérique latine en particulier et dans d'autres pays du monde, des forêts entières sont détruites pour faire pousser du soja ou des céréales destinés à l'alimentation animale. On se rend compte que l'élevage est responsable directement et indirectement d'environ 75% de la déforestation dans le monde.

L'élevage est aussi responsable d'un quart des émissions de gaz à effet de serre dans le monde, en particulier en Europe du Nord et dans les lieux qui concentrent des élevages industriels. Ces formes d'élevages se développent énormément et ont un impact négatif sur la qualité de l'eau de nos rivières et sur la qualité de l'air en raison de l'émission d'ammoniac. « Ces élevages industriels sont dépendants d'une grande quantité d'antibiotiques qui contribuent au développement de bactéries résistentes aux antibiotiques qui sont une grande cause de préoccupation au niveau de la santé publique », explique Sébastien Snoeck, de l'équipe Écosystème chez Greenpeace.

« La production mondiale de viande est une des causes principales de destruction des forêts et des écosystèmes. » Sébastien Snoeck

Et pourquoi ne pas définir des jours sans viande ?

C'est l'idée que Bruxelles Environnement a mise en place. « Le jeudi veggie est un des outils utilisés pour que les personnes consomment moins de viande. C'est une action phare, on s'est dit qu'on allait essayer de manger un jour par semaine sans viande. C'est venu de Flandre où une action similaire était organisée et celle-ci s'est transposée côté francophone », explique Fanny Collot, coordinatrice de projet pour Bruxelles Environnement.

Yéléna Mackowiak

En 2019, la consommation apparente de viande en Belgique était de 206 grammes par jour par habitant. 200g, cela représente environ quatre tranches de jambon blanc. En 2005, elle était de 273 grammes par jour par habitant. Les exportations de viande ont diminué en 2019 par rapport à 2018 pour toutes les espèces animales : -6,7% en global. Le porc reste, en 2019, la viande la plus consommée en Belgique : 51,0%.

1. Végétarien

Personne dont le régime alimentaire exclut toutes formes de chairs animales (viande, poisson), mais qui admet la consommation d'aliments d'origine animale comme les œufs, le lait et les produits laitiers (fromage, yaourts).

La viande contribue à l'équilibre alimentaire. Une portion type de viande cuite correspond à la taille de la paume de la main et à l'épaisseur du petit doigt. Consommer trop de viande est mauvais pour la santé car cela augmente les risques de souffrir de cancer notamment.

Inclure un repas végétarien[1] dans ses menus hebdomadaires présente beaucoup d'avantages. Cela invite à manger plus de légumes, sous différentes manières, différentes cuissons pour varier les goûts et les textures. Enfin, cela participe à l'ouverture d'esprit, à la curiosité de l'enfant, car on lui présente un plat différemment. On peut cuisiner des plats très élaborés gustativement et nutritionnellement sans viande.

Ce n'est pas parce que Nalya ne mange plus de viande qu'elle ne se défend pas en cuisine.
©Yéléna Mackowiak.

« On parlait souvent à l'école des animaux qui sont élevés pour être tués. Ça m'a fait de la peine, du coup j'ai arrêté d'en manger. Je mange encore un peu de poisson, mais pas très souvent »

Nalya De Letter, 9ans

Tu reprendras bien un peu d'houmous ?

Voici une recette végétarienne simple et délicieuse. Pour cela, tu auras besoin de :

- 250 grammes de pois chiche
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de Tahini (crème de sésame)
- 1 gousse d'ail coupée
- 1 cuillère à café de jus de citron
- des épices comme du cumin si tu aimes bien

Pour réaliser cette recette, mets tous les ingrédients dans un mixeur et le tour est joué !

Yéléna Mackowiak

N'hésite pas à nous partager ta recette et nous dire si tu as aimé ou non.

Réagir avant que les carottes ne soient cuites

Vers un système alimentaire résilient

La résilience, c'est la capacité à résister à une crise, à rebondir face à un changement important dans notre environnement. C'est la capacité à anticiper un problème et à pouvoir le contourner ou le résoudre. Par exemple, dans les voitures, il y a toujours une roue de secours en cas de crevaison (prévention), mais pour que cela soit utile, il faut aussi être capable de changer la roue le jour où cela arrive (adaptation).

Un concept mis à toutes les sauces

Ce terme, tu as dû l'entendre pendant la crise du Coronavirus. On disait qu'il fallait « être résilient par rapport aux mesures » (prendre son mal en patience et s'adapter à la situation), que les « enfants avaient une grande capacité de résilience » (les enfants s'adapteraient plus facilement aux changements) ou alors que notre système de santé n'était pas « assez résilient » (nos hôpitaux ont eu du mal à absorber le choc de la crise sanitaire et ont été débordés).

Prenons un exemple concret : au début de la pandémie[1], en mars 2020, nos infirmiers et nos médecins ont manqué de masques. Comment est-ce possible qu'un bien aussi facile à produire soit en rupture de stock ? C'est tout simplement parce qu'on les importait[2] de Chine. Et comme la Chine était aussi terriblement touchée par la maladie et que presque tous les pays d'Europe faisaient également leurs commandes de masques là-bas, il n'y en a pas eu assez pour tout le monde. Dépendre à ce point de pays lointains ne nous permet pas de nous adapter assez vite.

Mais quel est le rapport avec la façon dont on mange ?

Pour notre système alimentaire, c'est-à-dire le système de production et d'acheminement de notre nourriture c'est un peu pareil : il peut être vite fragilisé. Il dépend parfois de pays très éloignés, et ce, même pour des aliments que l'on pourrait produire chez nous. Cela donne lieu à des situations parfois absurdes. En Belgique, par exemple, on envoie tellement de fraises à l'étranger qu'on est aussi obligé d'en importer! Des fraises belges se retrouvent donc dans des supermarchés français, néerlandais ou anglais, alors que dans nos supermarchés, on vend des fraises provenant... d'Espagne. On ne peut pas dire que ce soit idéal d'un point de vue écologique.

Pointons également l'industrialisation de l'agriculture et de l'élevage. Aujourd'hui, les exploitations sont devenues gigantesques. Elles ne visent plus à nourrir un petit nombre d'habitants à une échelle locale, mais elles sont conçues pour produire de grandes quantités et exporter leur production. Elles pratiquent aussi la monoculture. Concrètement, cela donne des champs énormes où l'on ne cultive qu'une sorte de légume ou de céréale. À la moindre perturbation (maladie ou mauvaise récolte par exemple), les pertes seront très importantes. Si on ne cultive que du blé et qu'il ne pousse pas, l'agriculteur n'aura plus rien du tout, et le consommateur non plus.

La résilience expliquée par un poète :

Cette notion, Jean de La Fontaine l'avait déjà comprise et nous l'explique très bien dans sa fable Le Chêne et le Roseau. Le roseau est petit et semble fragile, il plie au moindre coup de vent. Le chêne, lui, est grand et gros et ne bouge pas. Par contre, quand une énorme tempête se lève, le chêne se brise et le roseau, comme à son habitude, plie et ne rompt pas ; il s'adapte et peut faire face à des situations exceptionnelles.

Le Chêne un jour dit au Roseau :
« Vous avez bien sujet d'accuser la Nature ;
Un Roitelet* pour vous est un pesant fardeau.
Le moindre vent, qui d'aventure
Fait rider la face de l'eau,
Vous oblige à baisser la tête :
Cependant que mon front, au Caucase* pareil,
Non content d'arrêter les rayons du soleil,
Brave l'effort de la tempête.
Tout vous est Aquilon*, tout me semble Zéphyr*.
Encor si vous naissiez à l'abri du feuillage
Dont je couvre le voisinage,
Vous n'auriez pas tant à souffrir :
Je vous défendrais de l'orage ;
Mais vous naissez le plus souvent
Sur les humides bords des Royaumes du vent.
La nature envers vous me semble bien injuste.
– Votre compassion, lui répondit l'Arbuste,
Part d'un bon naturel ; mais quittez ce souci.
Les vents me sont moins qu'à vous redoutables.
Je plie, et ne romps pas. Vous avez jusqu'ici
Contre leurs coups épouvantables
Résisté sans courber le dos ;
Mais attendons la fin. » Comme il disait ces mots,
Du bout de l'horizon accourt avec furie
Le plus terrible des enfants
Que le Nord eût portés jusque-là dans ses flancs.
L'Arbre tient bon ; le Roseau plie.
Le vent redouble ses efforts,
Et fait si bien qu'il déracine
Celui de qui la tête au Ciel était voisine
Et dont les pieds touchaient à l'Empire des Morts.

Jean de La Fontaine

*Roitelet : petit oiseau.
*Le Caucase : région constituée de montagnes, située à cheval sur les continents européen et asiatique.
*Aquilon : dieu des vents dans la mythologie romaine.
*Zéphyr : vent léger et agréable.

Aujourd'hui, les menaces sont nombreuses : le climat se réchauffe, les espèces animales disparaissent peu à peu, les sols s'assèchent, les réserves d'eau et de pétrole diminuent. Notre façon de nous alimenter est trop sensible à ces facteurs, et le système agro-alimentaire[3] industriel contribue à aggraver les choses. Pour pouvoir résister, il faut revoir notre manière de produire et de consommer.

Quel est le chemin vers un système alimentaire résilient ?

Une des clés est de diversifier les cultures. Arrêter ce qu'on appelle les monocultures dont je t'ai parlé plus haut, même si cela revient un peu moins cher à la production, cela rend aussi la culture fragile. Cultiver différentes sortes de céréales côte à côte va rendre la culture plus résistante aux maladies, aux mauvaises herbes et aux invasions de parasites car chaque variété n'est pas sensible aux mêmes problèmes.

Une autre manière d'être résilient est de préserver la faune et de garder une terre riche et fertile en évitant les pesticides. Ces produits ne tuent pas que les parasites et les maladies, ils empêchent toute vie dans les airs et dans la terre. Le résultat est toujours le même, moins d'insectes (alors que certains sont très utiles pour les cultures, comme les coccinelles qui mangent les larves de pucerons), moins de vers de terre (qui aèrent la terre en creusant des galeries) et donc moins d'oiseaux qui se nourrissent de ces insectes et de ces vers.

Tu remarqueras aussi que dans les immenses exploitations industrielles, on a aussi enlevé des arbres et des haies. C'est plus facile pour l'agriculteur, il peut passer avec de plus grosses machines, semer et récolter sa production plus vite. Par contre, les oiseaux et les insectes sont privés d'habitat, et la biodiversité de nos campagnes comme de nos villes ne cesse de diminuer. Conserver des arbres et des haies permet aux oiseaux et aux insectes de continuer à chanter et à grésiller dans nos campagnes.

1. Pandémie
Maladie contagieuse qui se propage à travers tout un pays, un continent ou même toute la planète. Si tu as vécu en 2020, tu sais ce que c'est.

2. Importer
Faire venir une marchandise depuis un pays étranger.

3. Système agro-alimentaire
Système industriel qui transforme, conditionne et distribue des produits d'origine essentiellement agricole en vue d'une consommation alimentaire humaine.

Dans le monde

Sur 8 millions d'espèces (dont 5,5 millions d'insectes)
près d'1 million sont en danger de disparition.

10% des espèces d'insectes sont menacées d'extinction.

Au moins 680 espèces de vertébrés ont disparu à cause de l'action de l'homme
depuis le XIVème siècle

(chiffres rapport 2019 IPBES)

En France

33% des oiseaux des milieux agricoles

75% des insectes

ont disparu en 30 ans

(Commissariat Général au Développement Durable (2018) Biodiversité.
Les chiffres clés édition 2018.)

En Wallonie

Près d'1/4 de la population d'oiseaux a disparu entre 1990 et 2015

Sur les 115 espèces wallonnes de papillons recensées en 2010,
18 se seraient déjà éteintes
et 13 seraient actuellement en danger critique

(chiffres WWF)

Anne-Isabelle Justens et Pierre Dumas

La résilience alimentaire implique aussi de manger local au maximum, c'est-à-dire de consommer de la nourriture produite, transformée et vendue sur un même territoire. C'est ce que l'on appelle le circuit court. L'agriculteur ou l'éleveur qui se fournit près de chez lui en semences[4] ou en fourrage[5] pour ses animaux trouvera, en cas de crise, plus facilement ce dont il a besoin que celui qui va importer ces produits et qui dépend des camions, des bateaux ou des avions et donc aussi des énergies fossiles.
Pour l'acheteur également, l'idéal serait que chacun puisse trouver de quoi se nourrir à côté de chez lui : moins il y a d'intermédiaire entre le producteur et le consommateur, moins il y a de risques d'avoir un problème. Sans compter que le fruit ou le légume sera plus frais. De petites fermes qui fournissent de petites épiceries garantissent des produits qui ont mûri dans la terre et non dans un camion. Tout cela signifie qu'il vaut mieux aussi manger de saison, même si ce n'est pas toujours facile surtout pendant l'hiver en Belgique.

Si on résume, un système alimentaire résilient va s'appuyer sur des fermes ou des cultures

- de petites tailles ;
- qui diversifient leurs cultures, pour mieux respecter la nature ;
- qui vont éviter les pesticides chimiques ;
- qui fonctionnent en circuits courts.

Ce sont donc autant nos modes de production que nos habitudes de consommation qui sont remis en question. Cette transition n'est pas évidente pour tout le monde et se fera sans doute petit à petit. Il ne s'agit pas de transformer cette manière de faire en dogme[6]. L'idée est de se demander s'il est bien utile de faire venir des pommes d'Irlande, pas de se passer de bananes, de café ou de poivre !

Anne-Isabelle Justens

Pour en savoir plus, Arthur Dielens et Romane Thieffry, deux anciens étudiants de l'Université Libre de Bruxelles (ULB), devenus bioingénieurs[7] ont écrit deux petites BD que tu peux trouver sur leur site : Blog Feed – As Bean, ou sur le compte Instagram de leur ASBL As Bean. Ils t'expliquent « Pourquoi manger, c'est voter » et « L'alimentation résiliente ». Elles ont fait plus d'un million de vues sur Instagram.

4. Semence
Graine qui, une fois enfouie dans la terre, va donner naissance à une plante.

5. Fourrage
Matière végétale servant d'alimentation aux animaux, comme le foin par exemple.

6. Dogme
Idée présentée comme Incontestable.

7. Bioingénieur
Personne qui a étudié la science sous toutes ses formes (chimie, biologie, physique...) et l'agronomie (comment on cultive les plantes et comment on consomme les animaux qu'on élève).

CONCLUSION

Voilà donc une partie de ce que nous avons appris au fil de nos rencontres.

Ce travail, c'est ce qu'on appelle un mémoire de fin d'étude. Nous avons mis plus d'un an à l'écrire. Un jour tu en feras peut-être un toi aussi. Nous avons choisi de parler de l'alimentation parce que nous même, jeunes adultes, nous n'avions pas conscience parfois de notre rôle en tant que consommateurs (d'accord, aussi parce qu'on aime tous bien manger dans la Brigade). Évidemment, nous n'avons pas pu parler de tout. Nous n'avons pas pu faire intervenir directement toutes les personnes que nous avons interviewées. Cependant, elles nous ont toutes fait grandir, et elles sont quelque part derrière chaque ligne que nous avons écrite. Il reste encore beaucoup de solutions à explorer et à comprendre, comme la permaculture (qui tente de reproduire ce que fait la nature, faire pousser les plantes avec le moins d'interactions humaines possible) ou le "zéro-déchet".

Nous avons essayé de t'ouvrir quelques portes, à toi de choisir celles que tu vas emprunter. Nous te souhaitons, jeune pousse, un avenir incroyablement gourmand et... délicieusement toqué !

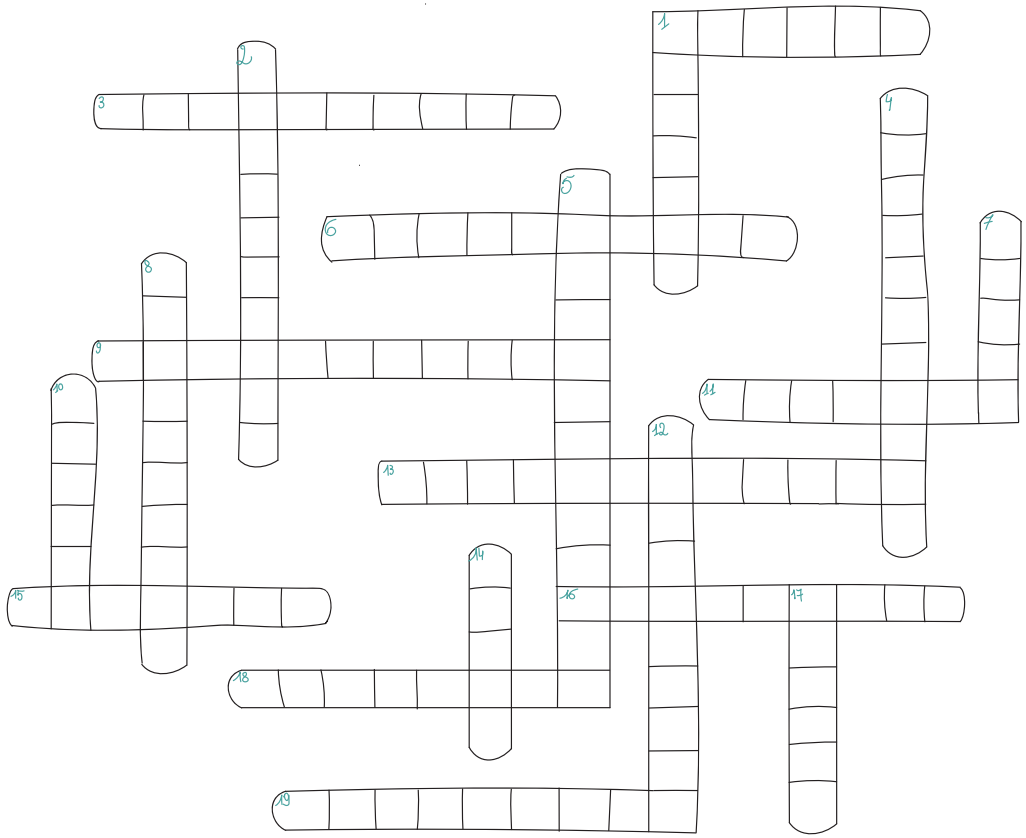
Bisous,

Céline
Pierre
Marie-France
Anne-Isabelle
Yéléna
Thibaut

Alias la Brigade Kidchen.

Mots croisés

Maintenant que tu as fini ta lecture, voici des mots-croisés afin de voir ce que tu as retenu. Si tu ne trouves pas directement les mots, n'hésite pas à aller vérifier dans le mook. Bonne recherche !



Horizontal

1. Fruit rouge, considéré souvent comme un légume.
3. Personne qui ne mange pas de viande, ni de poisson.
6. Capacité d'une société à s'adapter aux chocs.
9. Magasin alimentaire de grande surface.
11. Texte qui décrit les étapes utiles dans la réalisation d'un plat.
13. Personne qui influence le choix d'un autre.
15. Lieu où les enfants mangent le repas chaud à l'école.
16. Peur de manger des aliments nouveaux.
18. Récipient plat dans lequel tu manges.
19. Produit chimique dispersé sur les champs.

Vertical

1. Deux tranches de pain avec des garnitures à l'intérieur.
2. Qui permet de rassembler.
4. Culture des champs pour produire des légumes, des fruits et autres aliments.
5. Spécialiste de la nutrition. C'est le métier de Gisèle Gual.
7. Chapeau que les cuisiniers portent en cuisine.
8. Couvert qui te permet d'attraper tes aliments.
10. Acronyme qui désigne les hôtels, la restauration et les cafés.
12. Type d'agriculture plus naturelle et respectueuse de l'environnement.
14. Récit d'aventures imaginaires.
17. Sens qui permet de percevoir les odeurs.

Réponses

1. Tomate (horizontal) / Tartine (vertical) 2. Fédérateur 3. Végétarien 4. Agriculture 5. Diététicienne
6. Résilience 7.Toque 8. Fourchette 9. Supermarché 10. HORECA 11. Recette 12. Biologique
13. Prescripteur (d'achat) 14. Conte 15. Cantine 16. Néophobie 17. Odorat

Sources

As Bean. (2020, 9 août). BD 2. https://www.instagram.com/stories/highlights/17943288130372987/

Betina Piqueras-Fiszman, Charles Spence. *The Influence of the Color of the Cup on Consumers' Perception of a Hot Beverage*. Journal of Sensory Studies, 2012; 27 (5): 324 DOI: 10.1111/j.1745-459X.2012.00397.x.

Doulkeridis Christos et Trachte Barbara. *Proposition de résolution visant à inscrire la Fédération Wallonie-Bruxelles dans une transition écologique de l'alimentation afin d'offrir dans l'ensemble des cantines scolaires des repas biologiques et abordables issus de circuits courts ainsi qu'une alternative quotidienne végétarienne*. Récupéré le 15 novembre 2019 du site https://ecolo.be/wp-content/uploads/2017/11/Résolution-ECOLO-cantines-scolaires-janvier-2018.pdf

Eufic. (2017, 27 avril). *Obésité infantile*. Récupéré le 18 septembre 2020 du site https://www.eufic.org/fr/healthy-living/article/childhood-obesity-review

eur-lex. (2018, 28 novembre). *Directive (UE) 2018/1808 du parlement européen et du conseil du 14 novembre 2018 modifiant la directive 2010/13/UE visant à la coordination de certaines dispositions législatives, réglementaires et administratives des États membres relatives à la fourniture de services de médias audiovisuels (directive «Services de médias audiovisuels»), compte tenu de l'évolution des réalités du marché*. Récupéré le 10 septembre 2020 du site https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/ALL/?uri=CELEX%3A32018L1808&fbclid=IwAR2RWgsmXu8XkVRteMjDE4Khop1ZBP1VdygvIIQEfSxrEWAcSj3QNzr-DcM

Gathon, M. (2017, 13 février). La Belgique bonne élève en matière d'obésité infantile. *Le Vif*. Récupéré le 10 septembre 2020 du site https://www.levif.be/actualite/sante/la-belgique-bonne-eleve-en-matiere-d-obesite-infantile/article-normal-613603.html

IPBES. (2020). *Le dangereux déclin de la nature : Un taux d'extinction des espèces « sans précédent » et qui s'accélère.* Communiqué de presse. Récupéré le 28 novembre 2020 du site https://ipbes.net/news/Media-Release-Global-Assessment-Fr

Premices.coop (2020). *Un système alimentaire résilient, qu'est-ce que c'est ?* Récupéré le 28 novembre 2020 du site https://premices.coop/systeme-alimentaire-resilient

Réseau action climat (France). (2020). *Relance : Pour une agriculture résiliente, locale et durable.* Récupéré le 28 novembre 2020 du site https://reseauactionclimat.org/wp-content/uploads/2020/05/relance-pour-une-agriculture-resiliente-locale-et-durable.pdf

Ryan, V. (2016, 26 juillet). How sounds can make your food taste different. *BostonGlobe.com*. Récupéré le 4 décembre 2020 du site : https://www.bostonglobe.com/lifestyle/food-dining/2016/07/25/does-crunch-make-your-chips-taste-better/DtUF3PJofn0iv5861iuSIN/story.html.

Testard-Vaillant, P. (2018, 13 juillet). Les enfants du marketing. *CNRS Le journal*. Récupéré le 7 septembre 2020 du site https://lejournal.cnrs.fr/articles/les-enfants-du-marketing?fbclid=IwAR3JMYUUc8VS8BapifpJviwTzdwXDs4-IQyskDcCjiNnDMpLmUtjeUnoEKU

Volpicelli, G. (2015, 8 décembre). Study finds that different songs make some foods taste better. *Mail Online*. Récupéré le 25 novembre 2020. https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-3350614/Have-Taylor-Swift-spring-rolls-Study-identifies-songs-make-foods-taste-better-Justin-Bieber-ruins-all.html.

Remerciements

Les membres de la Brigade KIDCHEN tiennent à remercier toutes les personnes qui ont soutenu et aidé à donner vie à ce mook !

Tout d'abord, un chaleureux merci à toi qui nous a lu jusqu'au bout. Nous espérons que cela t'a plu.

Ensuite, nous sommes remplis de reconnaissance et de gratitude pour nos encadrants rapprochés qui nous ont suivi pendant toute la création : Amandine DEGAND pour la correction de nos textes, Patricia BOUTEILLER pour les photographies et Françoise ERNOTTE pour le graphisme.

Nous tenons aussi à remercier Sandrine BEIGAS de nous avoir guidé vers l'écriture journalistique destinée aux enfants.

Merci également à toute l'équipe d'accompagnement de la section Presse et Information, Amandine DEGAND, Gaetan GRAS, Esther DURIN, Nora DE MARNEFFE et Nordine NABILI, ainsi qu'à la direction de l'IHECS, Luc DE MEYER, Frédéric MOENS et Jean-François RASKIN et au concierge Karim BOUJIL qui nous a permis de terminer ce mook dans une classe et non dans les couloirs.

Nous nous rappelons également de nos lits de camp au LabDavanac et gardons un bon souvenir des précieux conseils de Damien VAN ACHTER, qui nous a notamment épaulés pour le lancement de notre crowdfunding.

Sans bon matériel, nous n'aurions pas pu faire grand-chose et pour cela, nous remercions le centre de prêt, Chloé GUILLAUMIN et Emmanuel LECUONA. Nous avons également pu bénéficier du matériel CANON grâce à la bourse que nous avons obtenue. Merci au jury, Jan DE BLOCK, Kevin HERMANS et Joachim DEVEDELEER ainsi qu'au professeur organisateur Thierry MAROIT.

Merci également à Media Graphic, nos imprimeurs, pour leur disponibilité et leur travail.

Un merci tout particulier à tous nos intervenants, qui nous ont accordé de leur temps, sans oublier nos jeunes assistants, Jasmin, Nalya, Lou, Camille, Blanche, Rose, Hugo, Charles, Boubacar, Estelle, Maël, Achille, Achille « Chillou », Merlin, Alexandre, Alexia, Louise, Chloé et Safia.

Toute notre affection pour Jean-Louis DANVOYE, sans qui nous n'aurions pas eu cette belle couverture, ainsi qu'à Maryse BURNET, Marine CANION, Dominique BASCOUR, Vincent D'HULST pour la relecture, et Noah DUMAS, notre premier cobaye.

Pour clôturer cette aventure, nous tenons à remercier tous nos contributeurs sans qui, ce projet n'aurait pas été aussi épicé. Leurs dons nous ont permis de produire ce mook, qui, nous l'espérons, satisfera les appétits de chacun. Un grand merci à Sylvain ANCIAUX, Dominique BASCOUR, Alain BASCOUR, Clément BAUDOUIN, Marie-Claire BORMANS, Jean BORMANS, Maïna BOUTMIN, Julia BUHR, Marine CANION, Mélody COLLANGE, Antoine D'ACHER, Vincent D'HULST, Anne DANVOYE, Philippe DELFOSSE, Emanuel DESCOURS, Hélène DIDIERLAURENT, Guerric DIDIERLAURENT, Laurence DUMAS, Sylvain DUMAS, Rémi DUMAS, Yvonne EECKHOUT, Philippe EVERART, Anne FALLOT BOGARD, France FOUARGE, Laure GAFFIOT, Justinien GHORRA, Florentin GRANDJEAN, Sylvie GUERRE, Nicolas GUIDI, Thomas HAULOTTE, Emeline HENNEQUIN, Alexandra JUSTENS, Daniel JUSTENS, Stéphane KODECK, Dimitri KORCZAK, Valentine LANDUYT, Laïde LESOBRE, Jean LIÉNARDY, Simon LIÉNARDY, Thomas LIÉNARDY, Sarah LOHISSE, Rodolphe MACKOWIAK, Isabelle MANNEBACK, Nicolas PIERRET, Tania PORTUESI, Sarah POUCET, Jules RAUCH, Rémy RAVAUX, Yves RAZON, Eva RENARD, Chloé ROT, Christel SIMON, Agnès SIMON, Edith SIMON, Joël SIMON, Lucas SPOR, Maribel TORRES, Pierre VANDEN BROECKE, Jacqueline VANDORPE, Guillaume VANDROOGENBROECK, Chloée VAUZELLE, Amélia VENTRE et Véronique VIANINI.

Vous êtes au top ! Quelle équipe !

Graphisme et mise en page : Pierre DUMAS et Thibaut SIMON
Gribouillages : Anne-Isabelle JUSTENS

Sauras-tu deviner qui est qui ?

Avoir le beurre et l'argent du beurre

Mettre la main à la pâte

Prendre le melon

La Brigade Kidchen c'est nous. Une équipe de six étudiants en journalisme, réunis sur deux grands thèmes qui nous interpellent : l'éducation et l'environnement. Au fur et à mesure des réflexions, nous avons décidé de nous intéresser à l'implication des enfants dans leur alimentation. Mais connais-tu vraiment l'origine de ta nourriture ? Que se passe-t-il dans ton assiette ? Es-tu ce que tu manges ? Des questions auxquelles nous avons tenté de répondre pour éclairer ton appétit de loup.

Avoir la pêche

Avoir un coeur d'artichaut

Avoir les yeux plus grands que le ventre

Avoir la banane

Céline D'Hulst
Pierre Dumas
Marie-France Goossens
Anne-Isabelle Justens
Yéléna Mackowiak
Thibaut Simon

IHECS 2020