



Haute Ecole Pédagogique - BEJUNE

L'influence que peut avoir une séquence en éducation nutritionnelle, sur les dix- heures des élèves du cycle 2.

Formation primaire

Mémoire de Bachelor de : Sophie Berberat

Sous la direction : François Ingold

La Chaux-de-Fonds, Avril 2022

Remerciements

Ce travail de Bachelor n'aurait pu être réalisé sans l'aide précieuse des différentes personnes mentionnées ci-dessous. Je souhaite donc toutes et tous les remercier chaleureusement pour leur soutien.

Je souhaite tout d'abord adresser mes remerciements à mon directeur de mémoire, Monsieur François Ingold, qui a suivi avec bienveillance mon travail de recherche. Sa disponibilité, ses précieux conseils, ses encouragements, son humour et sa positivité m'ont aidée à accomplir ce travail jusqu'au bout.

Je remercie également la diététicienne qui a pris le temps de venir en classe, lors de l'enseignement de la séquence. Elle a su apporter de nouvelles notions, qui ont permis de compléter et d'enrichir ce qui avait déjà été abordé durant les leçons précédentes.

Un grand merci à tous les parents d'élèves, qui ont répondu au questionnaire. Leur participation est venue compléter les observations des dix-heures, ce qui m'a permis de rédiger une analyse fournie.

Finalement, je remercie Alessia Perrone qui a soigneusement relu mon travail, ainsi que ma famille et mes amis, qui m'ont soutenue durant toute la réalisation de cette recherche.

Résumé

Lors de cette recherche, une séquence en éducation nutritionnelle a été menée avec des élèves de 5H. J'ai pu, au travers de celle-ci, aborder différentes bases de l'alimentation, ainsi que quelques précisions quant aux collations saines. J'ai effectué trois phases d'observation de leurs dix-heures, afin d'étudier les éventuelles conséquences de cet enseignement sur leurs habitudes. Les récoltes se sont déroulées avant, juste après puis un mois après l'enseignement.

Afin de compléter ces données, les parents d'élèves ont été inclus dans la recherche. Les enfants ont réalisé un devoir avec leur proche, qui consistait à lire une fiche informative de Promotion Santé Suisse, présentant diverses recommandations liées aux collations. Les représentant·e·s légaux·ales ont, par la suite, reçu un questionnaire. Ce dernier avait pour but d'observer s'ils·elles avaient appris de nouveaux éléments grâce à ce devoir et s'ils·elles étaient prêt·e·s à les exploiter pour adopter des habitudes plus saines lors des gouters de leur enfant.

Ce travail de recherche vise donc à sensibiliser les élèves et leurs parents, à l'alimentation équilibrée et aux dix-heures sains.

Cinq mots-clés :

Dix-heures — éducation nutritionnelle — séquence — influence — alimentation

Liste des figures

Figure 2 : Composantes de l'axe thématique « Équilibre alimentaire »	8
Figure 1: Composantes de l'axe thématique « Sens et besoins physiologiques ».....	8
Figure 3 : Disque alimentaire suisse	9
Figure 4 : Question 1	31
Figure 5 : Question 2	31
Figure 6 : Question 3	32
Figure 7 : Question 4	32
Figure 8 : Question 5	33
Figure 9 : Question 6	33

Liste des tableaux

Tableau 1: Récapitulatif des observations	28
Tableau 2 : Observations et question 6	35

Liste des annexes

Annexe 1 : Séquence en éducation nutritionnelle

Annexe 2 : Conseils pour un dix-heures ou un goûter équilibré

Annexe 3 : Questionnaire distribué aux parents

Annexe 4 : Dossier d'exercices

Annexe 5 : Tableaux d'observations d'octobre, de novembre et de décembre

Sommaire

INTRODUCTION	1
CHAPITRE 1. PROBLEMATIQUE.....	3
1.1 DEFINITION ET IMPORTANCE DE L'OBJET DE RECHERCHE.....	3
1.1.1 <i>Raison d'être de l'étude.....</i>	3
1.1.2 <i>Présentation du problème.....</i>	4
1.1.3 <i>Intérêt de l'objet de recherche</i>	5
1.2 ÉTAT DE LA QUESTION.....	6
1.2.1 <i>Historique de la santé et de l'éducation nutritionnelle</i>	6
1.2.2 <i>L'alimentation dans le Plan d'Étude Romand.....</i>	6
1.2.3 <i>Une alimentation équilibrée et adaptée aux enfants.....</i>	9
1.2.4 <i>Les dix-heures.....</i>	11
1.2.5 <i>Pourquoi enseigner l'éducation nutritionnelle ?.....</i>	11
1.2.6 <i>Réussir à influencer les élèves</i>	13
1.3 QUESTION DE RECHERCHE ET OBJECTIFS (OU HYPOTHESES) DE RECHERCHE.....	14
1.3.1 <i>Identification de la question de recherche</i>	14
1.3.2 <i>Hypothèses de recherche.....</i>	14
CHAPITRE 2. METHODOLOGIE	17
2.1 FONDEMENTS METHODOLOGIQUES	17
2.1.1 <i>Type de recherche</i>	17
2.1.2 <i>Type de démarche</i>	17
2.1.3 <i>Type d'approche.....</i>	17
2.1.4 <i>Enjeu.....</i>	18
2.2 NATURE DU CORPUS.....	18
2.2.1 <i>Récolte de données.....</i>	18
2.2.2 <i>Procédure et protocole de recherche</i>	19
2.2.3 <i>Échantillonnage.....</i>	19
2.2.4 <i>Séquence d'enseignement.....</i>	20
2.3 METHODES ET/OU TECHNIQUES D'ANALYSE DES DONNEES	23
2.3.1 <i>Traitement des données.....</i>	23
2.3.2 <i>Méthodes d'analyse</i>	23
CHAPITRE 3. PRESENTATION ET INTERPRETATION DES RESULTATS.....	25
3.1 RETOUR SUR LA SEQUENCE	25
3.2 OBSERVATIONS DES DIX-HEURES	26
3.2.1 <i>Présentation des données</i>	26
3.2.2 <i>Analyse du récapitulatif des observations.....</i>	29

3.3	LE QUESTIONNAIRE.....	30
3.3.1	<i>Présentation des questions et des réponses</i>	30
3.3.2	<i>Analyse des réponses du questionnaire</i>	33
3.4	ANALYSE GLOBALE	35
CONCLUSION		38
REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES		41

Introduction

L'alimentation touche absolument tous les êtres humains et détient un rôle essentiel concernant notre santé. Les personnes suivant un régime équilibré évitent un bon nombre de maladies et de désagréments quotidiens. En effet, la surconsommation de sucre, de graisse ou de sel peut avoir des conséquences négatives sur l'organisme. L'importance d'une bonne alimentation se doit alors d'être transmise aux nouvelles générations, dans le but qu'ils-elles adoptent, dès leur plus jeune âge, de bonnes habitudes. Néanmoins, à l'école obligatoire, les leçons hebdomadaires ne permettent que très peu de traiter cette thématique. L'éducation nutritionnelle est présente dans le Plan d'Étude romand, mais elle ne dispose pas de périodes à l'horaire. Il me paraît alors primordial, en tant qu'enseignant-e, de prendre le temps de sensibiliser les élèves à adopter un mode de vie sain qui saura leur profiter durant toute leur vie. Que ce soit du point de vue physique ou nutritionnel, tous les deux sont fondamentaux pour assurer une bonne croissance.

Se nourrir de façon équilibrée faisait partie de mon éducation. Mes parents appréciaient cuisiner et ont toujours prêté attention à ce que mes assiettes soient variées. J'ai donc souvent été amenée à goûter différents aliments, ce qui m'a permis de développer cet amour pour la nourriture. Au-delà d'aimer manger, j'ai aussitôt montré un intérêt pour la confection des repas. Ne pratiquant pas énormément de sport, j'ai dû faire attention à mon alimentation. J'ai alors réalisé à quel point la nourriture équilibrée était importante. Lors des stages que j'ai effectués, j'ai pu observer différentes collations et j'étais assez surprise de voir que les boîtes de dix-heures ne renfermaient que rarement des goûters équilibrés. En tant qu'enseignant-e, nous avons le privilège d'inculquer de multiples valeurs aux élèves. L'idée d'aborder la nutrition en classe a donc traversé mon esprit. De plus, je trouvais intéressant de mener une recherche directement sur le terrain. Le travail devient plus concret lorsque l'on expérimente quelque chose au sein d'une classe, avec un groupe d'élèves.

Mon but était donc d'aborder l'alimentation lors de la pratique professionnelle de troisième année. J'ai ainsi décidé de sensibiliser les élèves plus spécifiquement sur les dix-heures. Cette collation est devenue le centre de ma recherche, étant donné que c'est un encas qui est consommé sur les lieux de l'école et qui peut alors être observé. Donc, je me demandais si en construisant une séquence en éducation nutritionnelle, j'allais pouvoir influencer les habitudes alimentaires des élèves liées aux collations. Puisque ce sont généralement les parents qui achètent ce que la famille consomme, les enfants ne peuvent pas forcément choisir ce qui se retrouve dans leur boîte de dix-heures. Je me suis alors

interrogée sur l'impact que l'enseignement pouvait avoir sur les parents d'élèves afin d'espérer une amélioration.

En fonction de ces questions de base, je me suis informée sur les différents sujets qui touchaient à ma recherche. J'ai donc construit le premier chapitre, qui présente plusieurs aspects problématiques liés à la thématique choisie. On y retrouve notamment des informations sur l'éducation nutritionnelle, son rôle, l'alimentation des enfants, les dix-heures et l'influence en générale. À la fin de cette première partie, les diverses questions et hypothèses de recherche sont formulées.

La méthodologie se divise en trois sous-chapitres. Dans le premier, on retrouve tous les aspects théoriques auxquels se rattache la récolte de données. Les précisions en lien avec la nature du corpus se trouvent sous le deuxième point. Et finalement, la dernière partie aborde les différentes méthodes d'analyse qui seront employées, afin de traiter les données récoltées.

Le chapitre 3 présente et analyse tout ce qui a été recueilli sur le terrain. Je suis d'abord revenue sur la séquence enseignée, avant d'exposer les observations des dix-heures. Ces données sont représentées à l'aide d'un tableau qui récapitule toutes les récoltes. Ce sont ensuite les réponses du questionnaire distribué aux parents, qui sont inscrites. Enfin, un sous-chapitre regroupe les informations obtenues, afin d'en faire une synthèse.

Finalement, ce travail se termine par une conclusion qui résume l'analyse pour la mettre ensuite en lien avec les questions et hypothèses de recherche. Par la suite, je présente quelques pistes qui auraient pu être entreprises, dans le but d'obtenir de meilleurs résultats. Je cite ensuite quelques difficultés que j'ai pu rencontrer et les effets bénéfiques que cette recherche a eus sur mon avenir professionnel. Le travail se termine par deux questions qui pourraient constituer le point de départ de nouveaux travaux de recherche, se plaçant dans le même domaine.

Chapitre 1. Problématique

1.1 Définition et importance de l'objet de recherche

1.1.1 Raison d'être de l'étude

Il y a 7 millions d'années, l'Homme était essentiellement végétarien. Il se nourrissait de plantes, de fruits, de racines et de tubercules. Même s'il arrivait parfois qu'il mange des insectes et de petites bêtes, c'est que plus tard, il y a 2 millions d'années, que l'Homo Habilis a commencé à adopter un régime carné. Premièrement charognard, il a par la suite chassé lui-même certains animaux de petite taille.

Durant le paléolithique, les êtres humains ont fait l'importante découverte du feu. Ce dernier leur a notamment servi à cuire de nombreux aliments. Grâce à l'évolution de la fabrication des outils, l'Homme réussit à évincer du plus gros gibier. Leurs habitudes alimentaires évoluent alors vers une grande consommation de viande. Poisson, coquillages, fruits et plantes continuent évidemment de constituer une part considérable de leur alimentation.

C'est pendant le néolithique, que l'élevage va réellement prendre sa place dans le quotidien des Hommes. Grâce à l'implantation de l'agriculture dans le Proche-Orient, les premières importations de bétail ont lieu en Europe. Malgré cela, le lait et les céréales conservent une place importante dans l'alimentation.

Dès la fin du 18^e siècle, l'industrie est en plein essor, au détriment des activités agricoles. Ainsi, les produits transformés font leur apparition. Au terme de la deuxième Guerre Mondiale, les conditions de vie deviennent meilleures, l'augmentation de la consommation de produits carnés et laitiers se fait ressentir. L'industrie se développe encore, en commercialisant des produits préparés et surgelés. Ces derniers ont encouragé l'utilisation des sels, sucres et graisses dans le but d'accentuer le goût des mets. Les additifs alimentaires sont également employés, afin de prolonger la date de péremption. À tout cela s'ajoute la multiplication de la restauration rapide. L'alimentation devient dès lors de plus en plus riche en termes de calories, alors que notre activité physique quotidienne ne cesse de diminuer au fil des ans. Ce déséquilibre entraîne certaines pathologies, comme le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et l'obésité. (Le Temps, 2012)

Comme nous pouvons le constater, les habitudes alimentaires ont bien évolué au cours de ces derniers siècles. On retient notamment que la nourriture s'est détériorée à partir des années 1950. Cette baisse de qualité des produits implique des conséquences sur notre santé, et cela n'est pas négligeable. En effet, une mauvaise nutrition peut entraîner par exemple, du surpoids, voire de l'obésité, de la fatigue, des problèmes de dentition, de l'anémie, des

carences et certaines maladies cardiovasculaires en cas d'alimentation riche en graisses. (Aknin-Cahané & Marty, 2003)

Ce travail a donc pour but d'observer si, oui ou non, une séquence en éducation nutritionnelle peut influencer les habitudes alimentaires des enfants. Ce sujet faisant partie intégrale de mes questionnements quotidiens, il me paraît primordial d'aborder, à l'école, certaines bases concernant la nutrition. Ceci dans le but d'assurer une prise de conscience et une sensibilisation des élèves quant aux risques que peut engendrer une mauvaise alimentation.

1.1.2 Présentation du problème

Comme mentionné ci-dessus, de mauvais apports nutritifs ont de réels impacts sur la santé. La problématique qui nous intéresse ici est celle des dix-heures qui sont consommés dans les cours d'école et ainsi directement sous nos yeux de futur·e·s enseignant·e·s. On y trouve un peu de tout. Certains élèves mangent des fruits ou légumes, des produits céréaliers et boivent de l'eau, mais beaucoup d'autres ingèrent des aliments riches en sucre et en graisse.

Baeriswyl (2002) précise que les dix-heures ont différents rôles. Premièrement, cette collation du matin a pour but de faire le plein d'énergie. Deuxièmement, elle soulève le risque d'hypoglycémie si les enfants n'ingèrent rien durant toute une matinée. Le manque de sucre dans le sang peut même conduire à l'apathie. De plus, les jeunes ont des réserves réduites, par rapport aux adultes. De ce fait, il est important qu'ils réapprovisionnent leur organisme plus régulièrement.

Selon Baeriswyl (2002), des collations de bonne qualité doivent contenir des fibres, des sels minéraux et des vitamines. Elle indique également que même si l'enfant a pris un déjeuner copieux avant de se rendre à l'école, il peut tout à fait manger des dix-heures légers accompagnés d'une boisson non sucrée.

Müller & Müller, (2020) nous informe que la surconsommation de sucre est réellement nocive pour la santé.

La surconsommation de sucres libres, surtout sous forme liquide, engendre des problèmes de santé et des maladies chroniques telles le surpoids/obésité, des maladies cardiovasculaires, le diabète du type 2, des troubles du métabolisme lipidique et gastro-intestinaux (ballonnements, diarrhée, douleurs abdominales), des carences par la mauvaise qualité nutritive (trop peu de calcium, fer et vitamine A) et des caries dentaires.

Ils recommandent de consommer le sucre sous sa forme naturelle, c'est-à-dire en mangeant des fruits et des produits laitiers non sucrés. Les jus de fruits, les boissons sucrées, les smoothies et les boissons lactées contenant du sucre ajouté sont des produits qui conduiront inévitablement à un excès.

Un enfant ayant entre sept et dix ans devrait alors ingérer l'équivalent de cinq cuillères à café et demi de sucre par jour. Prenons l'exemple d'une bouteille de coca et un jus de fruits de la marque *Granini*. Ceux-ci contiennent chacun treize cuillères à café de sucre. On peut ainsi constater qu'en consommant une de ces boissons, l'enfant a absorbé presque trois fois la dose de sucre recommandée par jour.

Les dix-heures consommés par les élèves ne sont donc pas toujours équilibrés. Il est alors important que ces futures adultes soient au courant des différents risques que peut amener une alimentation trop riche en sucre.

1.1.3 Intérêt de l'objet de recherche

L'intérêt de ce travail est directement lié à l'éducation. L'enseignant·e va transmettre de nouveaux savoirs à ses élèves, en vue de modifier leurs comportements alimentaires. L'éducation nutritionnelle n'étant pas dans la grille horaire, les enfants auront l'occasion d'intégrer certaines informations méconnues jusque-là, qui leur permettront d'avoir une réflexion sur leur propre consommation.

L'alimentation touche le domaine de la santé, qui me paraît être un sujet primordial à aborder en classe. Parmi les différents principes fondamentaux du code de déontologie et de la profession cités par le syndicat des enseignants romands, le suivant retient particulièrement mon attention « l'enseignant, comme professionnel de l'éducation, place l'intérêt de l'enfant ou du jeune au centre de ses préoccupations afin de l'aider à devenir un citoyen autonome et solidaire, responsable de son avenir » (Syndicat des enseignants romands, 2012, p. 3).

À travers l'éducation nutritionnelle, l'enseignant·e va soutenir l'enfant à devenir un adulte qui sait quels sont ses besoins nutritionnels et hydriques, afin d'être en bonne santé.

Le but de cette recherche est également de savoir s'il est possible d'influencer les habitudes des dix-heures des élèves, en effectuant une séquence en éducation nutritionnelle. La notion d'impact sera alors étudiée. En effet, il y a certaines stratégies à adopter lorsque l'on souhaite rendre les enfants sensibles à quelque chose en particulier. Ces différentes méthodes peuvent après être utilisées dans d'autres domaines disciplinaires. L'étude des différentes manières d'influencer peut être bénéfique à ma future pratique et, qui sait, à celle d'autres enseignant·e·s.

1.2 État de la question

1.2.1 Historique de la santé et de l'éducation nutritionnelle

À la fin du 19^e siècle et au début de 20^e, les établissements scolaires abordaient certains sujets concernant la santé, ceci plutôt sous un ton moralisateur. On parlait hygiène, tuberculose et alcoolisme. C'est au terme de la deuxième Guerre Mondiale que l'on commence à enseigner aux enfants les bases pour pouvoir conserver notre organisme en bonne santé et que l'on transmet diverses informations et explications. En France, l'éducation nutritionnelle ne fait son apparition qu'en 1991. On ne cherche plus uniquement à enseigner des connaissances sur le corps humain, mais à développer le sens des responsabilités en termes de capacités d'expression et de communication. (Sandrin-Berthon, 1997)

En Suisse, l'hygiène a été mise en avant grâce au médecin genevois Jacques Ballexserd. Au 18^e siècle, il prône déjà des conseils qui sont encore d'actualité aujourd'hui. Il évoque notamment l'importance de l'allaitement, de l'hygiène corporelle, du sommeil, de l'exercice physique et d'une alimentation simple ne contenant ni trop de sel, ni trop de sucre. En 1899, la société suisse d'hygiène scolaire se penche sur la question de la prévention et la promotion de la santé. Par exemple, en cas de maladies contagieuses, elle conseille de désinfecter les lieux, de séparer les enfants infecté-e-s et de laver correctement leurs vêtements. Elle décide également d'installer des douches et met en place des distributions de pommes, de lait et d'huile de morue, afin d'éviter certaines carences liées à la nutrition. Ces différentes mesures portent alors leurs fruits : les problèmes de malnutrition et les maladies infectieuses disparaissent petit à petit, avant que les vaccins et les antibiotiques n'arrivent sur le marché. (Forster, 2020)

L'éducation nutritionnelle apparaît dans le programme scolaire seulement en 2010, lors de la création du Plan d'Études Romand. Elle fait partie du domaine disciplinaire « Corps et mouvement » et est couplée avec la discipline de l'éducation physique. Contrairement à cette dernière, l'enseignement de la nutrition ne fait pas partie des périodes hebdomadaires.

1.2.2 L'alimentation dans le Plan d'Étude Romand

Selon Pache (2014), on repère l'alimentation à plusieurs endroits dans le Plan d'Études Romand. Au sein de la formation générale, on la retrouve dans le développement durable, ainsi qu'en santé et bien-être. Elle fait également partie de trois domaines disciplinaires : corps et mouvement, mathématiques et sciences de la nature, et sciences humaines et sociales.

Pour ce travail, c'est le domaine « corps et mouvement » qui est concerné. L'éducation nutritionnelle vise à transmettre des savoirs théoriques et pratiques essentiels au maintien d'une bonne santé générale. Elle est travaillée de plusieurs manières ; elle a pour but de promouvoir le côté convivial et coopératif de l'alimentation, de stimuler les cinq sens, de découvrir de nouveaux goûts, ainsi que de nouvelles cultures. À travers l'enseignement de cette branche, l'élève sera parallèlement sensibilisé-e au tri des déchets et à sa consommation.

L'éducation nutritionnelle est aussi une opportunité pour mettre en lien ses différentes capacités venant des autres domaines disciplinaires. Par exemple, étudier la compréhension de l'écrit dans le cas de la lecture d'une recette ou mobiliser ses savoirs mathématiques en étant confronté-e aux unités de mesure. L'inventivité est également mise à l'épreuve lorsque l'élève est amené-e à imaginer un menu, ainsi que sa présentation.

Cette discipline contribue au développement de certains objectifs des capacités transversales. Les élèves devront *collaborer* au cours de la conception d'une recette en groupe par exemple, *communiquer* en se confrontant à l'autre, *utiliser des stratégies d'apprentissage* en accentuant leur faculté à être attentif, exercer son *sens créatif* en produisant la recette et adopter une *démarche réflexive* en critiquant le rôle de la nourriture dans la société actuelle ou en modifiant ses habitudes alimentaires. Ce dernier point est alors le but principal de la réalisation de ce travail.

La formation générale touche également l'éducation nutritionnelle. Comme mentionné précédemment, l'alimentation est traitée dans l'axe thématique « santé et bien-être » où l'élève prend conscience de son propre impact sur la préservation de son état. En s'ouvrant à d'autres cultures rattachées à la nourriture, les enfants travaillent des objectifs décrits dans la thématique « vivre ensemble et exercice de la démocratie ». Pour finir, ils exploitent les facettes écologiques et économiques des enjeux de l'approvisionnement dans le thème « interdépendances sociales, économiques et environnementales ». (Conférence intercantonale de l'instruction publique, 2010)

Dans le PER, les élèves du cycle 2 travaillent différents aspects de l'alimentation en étudiant l'éducation nutritionnelle. Ci-dessous, voici les axes thématiques « Sens et besoins physiologiques¹ » et « Équilibre alimentaire² ».

¹ Sens et besoins physiologiques (https://www.plandetudes.ch/web/guest/CM_25/)

² Équilibre alimentaire (https://www.plandetudes.ch/web/guest/CM_26/)

CM 25 – Identifier les besoins nutritionnels de l'organisme...

- 1 ...en percevant et en identifiant son rythme biologique (repas, activités, repos, sommeil)
- 2 ...en abordant les différentes phases de la digestion, de l'assimilation et de l'élimination
- 3 ...en reconnaissant les fonctions de l'alimentation
- 4 ...en affinant son approche sensorielle

Figure 2 : Composantes de l'axe thématique « Sens et besoins physiologiques »

CM 26 – Identifier les notions de base d'une alimentation équilibrée...

- 1 ...en identifiant ses besoins alimentaires et hydriques
- 2 ...en observant ses habitudes alimentaires
- 3 ...en reconnaissant et en classant par groupes les différents aliments
- 4 ...en repérant les équivalences alimentaires
- 5 ...en composant un repas simple

Figure 1 : Composantes de l'axe thématique « Équilibre alimentaire »

En effectuant ce travail, mes ambitions liées à la séquence d'enseignement se situent plutôt dans l'objectif « CM 26 ». En effet, les termes « alimentation équilibrée » sont cités et ce sont ces termes mêmes qui résonnent dans ma recherche. Ce travail a pour but de modifier les comportements des écoliers·ères par rapport à leurs dix-heures. C'est justement en étudiant ces cinq composantes et en mettant du sens sur ce changement requis, qu'une prise de conscience pourra éventuellement avoir lieu.

Malheureusement, et comme rappelé plus haut, contrairement au sport, l'éducation nutritionnelle n'est pas présente dans la planification hebdomadaire des disciplines enseignées. Pourtant, le PER inscrit différents objectifs à atteindre pour les élèves des trois cycles. Une contradiction fait alors surface, car les professeur·e·s ont certaines visées, mais ne disposent d'aucune période à l'horaire pour pouvoir enseigner cette branche. Il est donc important que les enseignant·e·s prennent le temps d'aborder cette thématique, afin que les enfants aient quelques clés en main pour pouvoir devenir un·e futur·e citoyen·ne en accord avec ses idées et ses choix.

1.2.3 Une alimentation équilibrée et adaptée aux enfants

Très vite, l'approvisionnement des petit·e·s se doit d'être varié et diversifié. Toutes les denrées peuvent faire partie d'une consommation équilibrée, à condition qu'elles soient ingérées en bonne quantité. Dans le but de croître et de se développer convenablement, les enfants ont besoin de divers aliments en plus de l'air : les lipides, les protéines, les vitamines, les minéraux, l'eau et les fibres comestibles leur sont également vitaux. Le disque alimentaire³ imaginé par la Société Suisse de Nutrition (2019) présente les différentes informations à connaître afin d'être en bonne santé. Ce schéma vise les élèves âgé·e·s entre quatre et douze ans.

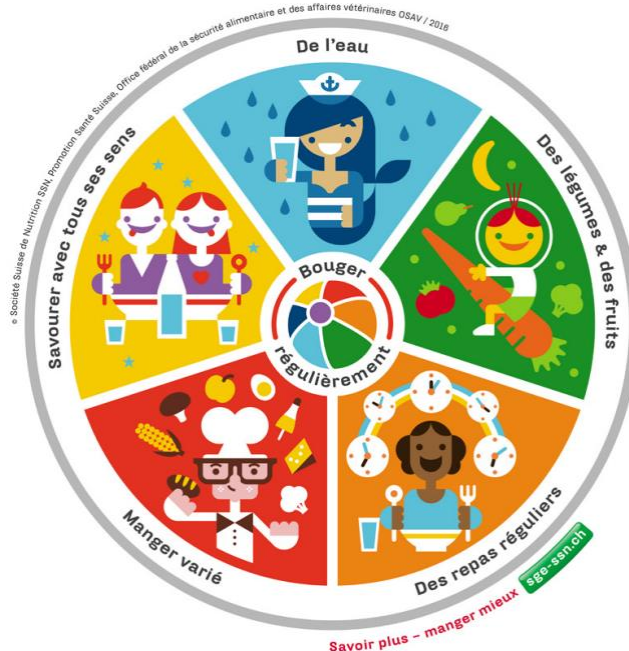


Figure 3 : Disque alimentaire suisse

La partie bleue concerne le liquide indispensable pour l'organisme : l'eau. La SSN préconise d'en boire quatre à cinq verres par jour. Cette boisson est grandement recommandée, car elle ne comprend ni calorie, ni acide mauvais pour les dents, ni sucre. Le gros avantage est qu'elle est disponible partout, grâce à nos robinets, et est de bonne qualité au sein de notre pays.

Un peu plus à droite se trouvent les fruits et légumes. Ces derniers sont fortement intéressants, car ils contiennent des couleurs et vertus différentes. Ils prendront part à chaque repas du jour, y compris les collations. La Société Suisse de Nutrition prévient qu'il faut privilégier les fruits et légumes régionaux et de saison, afin de garantir une certaine pureté.

³ Le disque alimentation suisse (<https://www.sge-ssn.ch/fr/disque-de-l'alimentation/>)

Le quartier orange indique que les enfants devraient bien répartir les menus et gouters durant toute leur journée. Cela permet une meilleure performance et concentration. Afin de commencer la journée de manière idéale, il faudrait préférer un déjeuner équilibré. En plus des trois repas principaux, des collations peuvent être consommées régulièrement. Celles-ci empêchent le grignotage continu.

« Manger varié » constitue le message rouge placé en bas à gauche. Les conseils sont les suivants : ingérer le plus possible d'aliments différents et diversifier les façons de les cuisiner. Cela offre une bonne contribution des nutriments à l'organisme. La SSN précise parallèlement qu'il est important de faire confiance aux enfants quant à leurs sensations de faim et de satiété.

Enfin, la Société Suisse de Nutrition sensibilise les jeunes à prendre le temps de manger en étant entourés. Prendre part à des discussions durant les repas permet d'augmenter le plaisir d'être à table, plutôt que de se trouver face à un écran. L'importance d'être patients et confiants est également mise en avant, car les enfants ont d'habitude besoin de temps lorsqu'ils goutent, sentent ou touchent de nouveaux aliments. Cette expérience est véritablement essentielle pour le développement de l'enfant, il ne faut donc pas la négliger en abandonnant dès le premier essai.

La SSN a listé différentes recommandations quant à l'approvisionnement des enfants âgés de dix à douze ans. En ce qui concerne les fruits et légumes, les élèves se trouvant au cycle 2 devraient en manger cinq portions de différentes couleurs, dont trois de légumes et deux de fruits. Concernant les pommes de terre, les produits céréaliers et les légumineuses, il est conseillé d'en consommer trois à quatre fois par jour. Les marchandises complètes sont à privilégier. Trois rations journalières sont également recommandées pour les produits laitiers. Ces derniers comprennent le lait, le yogourt, le séré, les fromages à pâtes dures et molles. En plus de cela, l'enfant peut manger une portion d'un aliment riche en protéines, comme de la viande, du poisson, des œufs, du tofu et du seitan. En ce qui concerne les matières grasses, la SSN invite les enfants âgés entre dix et douze ans à ingérer quatre cuillères à café d'huile végétale par jour. Une ration de fruits à coque peut compléter cet apport, tout comme un petit volume de beurre, de crème ou de margarine. Enfin, les gouters salés et les friandises peuvent être savourés une fois par jour, en très infime quantité. Une portion correspond par exemple à quatre carrés de chocolat, une boule de glace, trois biscuits, 20 g de chips ou 2 dl de boisson sucrée.

1.2.4 Les dix-heures

Promotion Santé Suisse (2017) a publié une fiche comportant tous les conseils afin de concevoir des dix-heures équilibrés. Cette fiche comprend trois colonnes explicitant ce qui est très, moyennement, et pas du tout recommandé. Dans la partie verte, ils énumèrent les différents éléments que les gouters devraient contenir : de l'eau ou un thé sans glucide, un fruit ou un légume, plusieurs couleurs et de l'attractivité et éventuellement un produit laitier, céréalier ou oléagineux sans sucre ajouté, en fonction des dépenses énergétiques. De bons en-cas permettent de combler la faim, d'aider les élèves à se concentrer et d'amener l'énergie nécessaire afin de pouvoir s'activer durant la pause.

Ce qui est à consommer épisodiquement concerne en particulier les produits à base de viande. En effet, le jambon, la viande séchée et les saucisses sont riches en graisse et donc peu sains lorsque l'on en mange très régulièrement. Les fruits secs, exotiques et les jus de fruits sans sucre ajouté sont aussi conseillés de temps à autre.

Enfin, Promotion Santé Suisse recommande de bannir plusieurs dix-heures. On y retrouve les barres chocolatées, les biscuits, les céréales sucrées, les produits gras et très salés, les boissons sucrées, *allégées*, *zéro* ou aromatisées.

Au dos de la fiche, des idées d'en-cas équilibrés sont présentées, ce qui peut être fortement utile pour les familles. Concernant les fruits et légumes, les mois auxquels ils devraient être achetés sont précisés. En effet, les denrées de saison sont nettement plus intéressantes du point de vue nutritionnel. Promotion Santé Suisse conseille de combiner plusieurs aliments afin d'obtenir des collations appétissantes.

Swissmilk propose différentes recettes de gouters équilibrés. Ces derniers permettent d'aiguiller les parents et d'avoir une représentation concrète de ce que sont des dix-heures sains. Un premier exemple est celui de tranches de pain roulées à la carotte et au fromage frais. Un mélange de fruits, de fromage à pâte dure accompagné de crackers complets est aussi une collation que Swissmilk recommande. Autrement, un bircher composé de yogourt, de flocons d'avoine et d'une pomme ou d'une poire est également une bonne alternative aux produits riches en sucre ou en graisse.

1.2.5 Pourquoi enseigner l'éducation nutritionnelle ?

Manger raisonne avec « être en croissance » dans la vie des enfants. L'alimentation joue un rôle crucial quant au développement physiologique, cérébral, psychomoteur, social et affectif. Ingérer des repas équilibrés permet de prévenir certaines pathologies pouvant se déclarer à l'âge adulte. La nutrition a également pour but de répondre à des soucis de santé précis,

notamment en adoptant certains régimes alimentaires. Ces différents aspects sont intéressants à transmettre aux élèves, afin qu'ils prennent conscience de l'importance de leur consommation personnelle. (Colson, Gassier & De Saint-Sauveur, 2019).

Selon Stengel (2017), inculquer la nutrition de manière culturelle permet aux élèves de forger leurs opinions et d'accepter le goût des autres. L'enseignement de cette discipline prévue pour les enfants est primordial, car il leur donnera l'occasion de créer leurs propres pratiques alimentaires durant toute leur vie. La transmission de braves comportements tels que bien boire et manger est à mettre à l'honneur dans les milieux scolaires. L'école est également idéale pour permettre aux élèves d'acquérir de bonnes habitudes alimentaires en fonction de leurs besoins. La nourriture concerne tout le monde et la sensibilisation à l'adoption d'un régime équilibré est particulièrement intéressante avec des adolescents, étant donné qu'ils sont en pleine construction identitaire.

Stengel annonce que l'alimentation peut être traitée par différentes approches : culturelle, géopolitique, environnementale et nutritionnelle. L'enseignement de la nourriture a plusieurs buts ; adopter de bonnes pratiques liées à l'hygiène, rétablir du sens par rapport à la nourriture, éviter le gaspillage agroalimentaire et répandre la mise en place de l'éducation nutritionnelle en soutenant le mouvement afin de prévenir le surpoids et l'obésité. Il précise aussi que manger est un acte social ; on partage notre repas avec des amis, notre famille, les collègues, etc. Ce message est important à faire passer aux élèves, car il ajoutera de la signification à ces moments de la journée.

Aknin-Cahané & Marty (2003) partagent les dires de Stengel, en exprimant que l'éducation à l'alimentation est primordiale, car en sensibilisant les enfants, ces futurs adultes seront plus attentifs quant à leur mode de consommation tant du point de vue nutritionnel qu'environnemental. Cela fait partie des buts de l'enseignement à la citoyenneté. Ils mettent également en évidence que la sensibilisation à une alimentation équilibrée se fait par les leçons d'éducation physique, afin de prévenir les élèves des différents risques liés au surpoids ou à l'obésité.

Plusieurs auteurs citent les conséquences d'une mauvaise alimentation. Baeriswyl (2002) met en avant le surpoids, la fatigue précoce, les carences, les problèmes de dentition, l'anémie, les maladies cardiovasculaires, les complications liées au cholestérol et l'obésité.

Promotion Santé Suisse (2021) nous informe que 17,2 % des enfants et adolescents sont victimes de surpoids. Cette étude a été réalisée en calculant les IMC de 29 000 élèves provenant de neuf cantons et quatre villes. Heureusement, la proportion de jeunes en surcharge pondérale a doucement diminué durant ces dix dernières années. Les enfants

venant d'un milieu social défavorisé seraient davantage touchés par le surpoids. Cette recherche montre que parmi ces 17,2 %, 4 % des enfants sont considérés comme « obèses » et 13,2 % sont atteints de surpoids. Promotion Santé Suisse remarque que cette surcharge augmente avec l'âge. En effet, en menant cette étude, ils ont découvert qu'il y avait plus d'élèves en surpoids au cycle 3 qu'au cycle 1.

Les risques de l'obésité sont nombreux. Tout d'abord, il y a des conséquences psychologiques qui se manifestent par une baisse de l'estime de soi. Du point de vue physiologique, de l'hypertension artérielle est attendue. Cette dernière peut être très grave, spécialement quand elle est associée au diabète. La dyslipidémie est aussi un effet négatif de l'obésité. Elle se traduit par un déséquilibre entre les cholestérols HDL et LDL. Cette pathologie liée à une surcharge pondérale peut également entraîner des dysfonctionnements du myocarde. Enfin, le diabète de type 2 est en outre une conséquence en cas d'obésité. (Davidaud & Huerre, 2005).

C'est pour ces différentes raisons qu'il est vraiment primordial de transmettre ces informations aux enfants. Ils doivent réaliser qu'une mauvaise alimentation peut engendrer de graves problèmes physiologiques et psychologiques. Nos élèves sont de futur·e·s consommateurs·trices et citoyen·ne·s de notre société, il faut donc, pour leur santé, qu'ils adoptent de bonnes habitudes alimentaires.

1.2.6 Réussir à influencer les élèves

Ghislain (2008) affirme que l'on ne va pas réussir à influencer le comportement des élèves en utilisant uniquement le discours. La personne enseignante doit permettre aux enfants d'être actifs·ives et en relation avec des intervenants. Elle peut proposer aux écoliers·ères un contrat d'engagement, qui permettra à ces derniers·ères de les responsabiliser et de les rendre autonomes dans l'acquisition de meilleures habitudes en matière d'alimentation. Ce sera donc à eux·elles d'identifier les objectifs qu'ils·elles souhaitent atteindre en fonction de ce qu'ils·elles aimeraient améliorer. Ils·elles élaborent ensuite un plan d'action et des stratégies à adopter pour pouvoir y parvenir. L'enseignant·e prend ici le rôle du guide ou du conseiller·ère lors des différentes étapes du projet. Les programmes d'éducation à la santé concernent aussi la famille. C'est pourquoi il est intéressant de l'impliquer en donnant, par exemple, des devoirs à l'enfant.

Selon Sandrin-Berthon (1997), plusieurs facteurs ont un impact sur les comportements. Il y a cinq verbes qui décrivent ce que les élèves doivent faire afin d'adopter de meilleures

habitudes. Il s'agit de savoir, vouloir, croire, choisir et pouvoir. C'est en exécutant ces différentes actions qu'ils-elles arriveront à modifier leur conduite.

Pro Juventute (2005) évoque la question de la promotion de la santé. Selon eux, celle-ci doit être ciblée, précoce, incitative, basée sur des relais relationnels appropriés et axée sur l'environnement. De plus, ils ont analysé que les démarches des enfants sont généralement influencées par les personnes qui les entourent. Par exemple, lorsqu'ils-elles sont amené-e-s à s'orienter vers un produit, ils-elles seront attentifs-ives à ce que leur camarade ou famille choisit.

1.3 Question de recherche et objectifs (ou hypothèses) de recherche

L'objectif de ma recherche est d'observer de possibles changements quant aux choix des dix-heures après avoir mené une séquence (cf. annexe 1) en éducation nutritionnelle, dans une classe du cycle 2. J'aimerais donc démontrer que le fait d'aborder quelques bases de la nutrition et des éventuels risques d'une mauvaise alimentation peut impacter la consommation des écoliers-ères. Les élèves étant encore jeunes, le but de ce travail est également de sensibiliser les proches à un mode de vie sain, qui sera alors projeté sur l'enfant. Ceci pourrait par exemple se faire sous forme de devoirs que les élèves auraient à faire avec leurs parents.

1.3.1 Identification de la question de recherche

Au vu des différentes thématiques abordées dans la problématique, ma question principale de recherche est la suivante :

- *En quoi l'enseignement d'une séquence en éducation nutritionnelle peut-il modifier les dix-heures des élèves du cycle 2 ?*

À la suite de cette question principale, deux sous-questions surviennent :

- *Comment les dix-heures vont-ils évoluer au cours des trois phases d'observation ?*
- *En quoi les parents seront-ils sensibilisés à la suite de la lecture du texte ?*

1.3.2 Hypothèses de recherche

En conduisant ce travail sur la thématique des dix-heures, j'aimerais pouvoir confirmer certaines hypothèses.

La première est de démontrer que la séquence que je vais mener permettra d'améliorer la qualité des goûters des élèves. En effet, durant une ou plusieurs leçons, nous parlerons

spécifiquement de cette collation, tout en communiquant des exemples de ce qui est diététiquement intéressant et ce qui l'est moins.

Ma deuxième hypothèse est la suivante : les parents d'élèves ne sont pas suffisamment informés quant à ce qui est recommandé de manger en milieu de matinée. Lors des différents stages que j'ai effectués, j'ai pu voir que les dix-heures des enfants n'étaient pas toujours équilibrés. Je me dis alors que les parents manquent de renseignements à ce sujet.

Chapitre 2. Méthodologie

2.1 Fondements méthodologiques

2.1.1 Type de recherche

Ma recherche est de type qualitatif, au vu du nombre restreint de participant·e·s. En effet, j'ai observé les dix-heures de 18 élèves et remis un questionnaire à aux 18 familles. L'observation est d'ailleurs une caractéristique de ce type de démarche. Selon Fortin et Gagnon (2016), cette dernière est également connue pour son accent mis sur le public choisi et non sur les propositions conceptuelles. Cela veut dire que je vais partir de ma récolte de données pour finalement élaborer des variables théoriques. Pour en venir à cela, il est essentiel que l'échantillonnage soit hétérogène. Si ce n'est pas le cas, il serait difficile d'arriver à des conclusions pertinentes. Dumez (2013) évoque le fait que nous devons voir les participant·e·s agir, penser, évoluer lors d'une recherche qualitative. C'est exactement cela que je vise en effectuant cette recherche. J'aimerais pouvoir observer un changement des comportements de la part des élèves, concernant leur consommation liée aux dix-heures.

2.1.2 Type de démarche

La démarche adoptée pour ma recherche est explicative. Selon Miserez-Caperos & Guillaume-Gentil (2020), cette finalité a pour but de dégager un phénomène et mesurer les effets qu'il a sur un autre évènement. Une comparaison a alors lieu en réalisant l'analyse des comportements.

Dans mon travail, je cherche alors à comparer les dix-heures consommés par les élèves avant et après avoir enseigné la séquence en éducation nutritionnelle. Le but est ainsi de démontrer qu'une prise de conscience est observable chez les enfants grâce à la sensibilisation à une alimentation saine.

2.1.3 Type d'approche

La recherche que je mène correspond à l'approche hypothético-déductive. Fortin et Gagnon (2016) précisent « Par ses techniques spécifiques de collecte de données, comme l'entrevue non dirigée ou l'observation participante, elle s'avère particulièrement utile pour comprendre les perceptions et les sentiments des personnes » (p. 20). C'est-à-dire que le point de départ du chercheur ou de la chercheuse est une hypothèse. Ensuite, l'analyse des données

récoltées sur le terrain permettra de valider ou d'infirmer l'hypothèse qu'il ou elle avait émis. Bien que ce type d'approche soit habituellement associé à la recherche quantitative, mon étude est tout de même basée sur l'hypothético-déductif.

Dans mon cas, mon hypothèse est de dire que l'enseignement d'une séquence en éducation nutritionnelle peut influencer les dix-heures consommés par les élèves concerné·e·s. C'est ensuite grâce à l'analyse des données récoltées, qui seront constituées d'observations et d'un questionnaire, que je pourrai confirmer ou infirmer cette théorie.

2.1.4 Enjeu

Concernant l'enjeu, ma recherche est pragmatique et ontogénique. Van der Maren (2003) explique que ce premier enjeu vise à résoudre certains problèmes liés à la pratique. De plus, il précise « Elle s'effectue par la comparaison des réalisations et des prétentions. » (p. 26). En effet, cette étude a pour but de comparer les collations des enfants avant et après avoir mené la séquence en enseignement de la nutrition. Elle cherche notamment à répondre aux questionnements du terrain, en l'occurrence la thématique des dix-heures.

L'enjeu est également ontogénique, car le chercheur ou la chercheuse souhaite apporter une amélioration aux pratiques éducatives. Dans ce travail, l'objectif est d'enseigner l'éducation nutritionnelle qui n'a normalement pas sa place à l'horaire. En exerçant cette discipline, une sensibilisation à la consommation des dix-heures équilibrés se fera au niveau des élèves. Ceci est justement un progrès qui peut se faire dans les établissements. Van der Maren (2003)

2.2 Nature du corpus

2.2.1 Récolte de données

Comme mentionné à plusieurs reprises ci-dessus, j'ai observé les collations apportées par les élèves. C'est d'ailleurs la première récolte que j'ai entreprise. Avant d'enseigner ma séquence, j'ai pris note des dix-heures de chacun·e durant trois jours, dans le but de me faire une première idée de ce qu'ils avaient l'habitude de consommer. Pour réaliser ces observations, je suis passée près des enfants avec ma tablette, afin de prendre en vidéo leur goûter. J'ai choisi ce format, car de cette manière, je pouvais prononcer le prénom de l'élève concerné·e. La semaine suivante, j'ai débuté les leçons relatives à l'alimentation, qui se sont déroulées sur huit interventions.

Au milieu de la séquence, j'ai distribué un devoir aux élèves, qui était à faire avec un de leurs parents. Il s'agissait de la fiche des recommandations de la consommation de dix-heures, faite par Promotion Santé Suisse (cf. annexe 2). En guise d'introduction à cette lecture, l'enfant a interviewé sa mère ou son père, concernant les gouters qu'il-elle mangeait quand il-elle était jeune. Ensuite, l'élève et son proche ont lu le texte et en ont discuté. Environ une semaine après ce devoir, j'ai transmis un court questionnaire aux parents, afin de voir si l'article les avait influencés.

À l'issue de mon remplacement, j'ai exécuté une deuxième observation des collations apportées par les élèves. J'ai procédé de la même façon que la première fois. Elle a eu lieu au terme du mois de novembre. Pour conclure cette collecte des données, j'ai effectué une troisième récolte qui s'est déroulée avant Noël. De cette manière, j'allais pouvoir évaluer si les éventuelles évolutions positives de la deuxième semaine d'observation allaient être constantes. J'ai donc relevé trois moments différents où j'ai recueilli les informations relatives aux collations des élèves.

Ce processus de collecte de données m'a permis d'observer si les élèves avaient adopté une meilleure alimentation liée aux dix-heures. L'idée d'inclure les parents dans ce recueil était sensée, car ce sont généralement eux qui achètent cette collation du matin. Grâce aux réponses du questionnaire, j'ai pu constater quels effets les recommandations ont eu sur eux.

2.2.2 Procédure et protocole de recherche

Afin de garantir l'anonymat, j'ai numéroté les élèves de 1 à 18, pour éviter la présence de leur prénom dans les tableaux qui ont servi à l'analyse des données. J'ai tout de même créé une version papier contenant leur nom. Ainsi, je pouvais savoir quel-le enfant était associé-e à quel numéro. Concernant le questionnaire distribué aux parents, il était bien évidemment anonyme. Mais pour que les réponses du ou de la représentant-e légal-e soient cohérentes avec l'évolution des dix-heures de l'enfant, les questionnaires portaient le même chiffre ou nombre que celui de l'élève.

2.2.3 Échantillonnage

Ayant dû conduire une séquence didactique en éducation nutritionnelle, il me paraissait idéal de pouvoir l'enseigner lors de la pratique professionnelle de troisième année. Par chance, je me suis retrouvée en remplacement dans une classe de 5H composée de dix-huit élèves. J'ai alors observé les dix-heures des enfants durant neuf jours répartis sur trois différentes

semaines. Trois jours en octobre, avant la séquence, trois jours en novembre, juste après les huit leçons de sensibilisation et trois jours en décembre, un mois après avoir mené mes interventions.

Afin de compléter ces observations, l'idée était d'inclure les parents dans la recherche. Ils ont donc reçu un court questionnaire (cf. annexe 3) en lien avec le devoir distribué aux élèves. Leurs réponses m'ont permis de voir si de leur côté, une prise de conscience s'est produite quant à la consommation de gouters de leur enfant.

J'ai pris note des dix-heures des élèves les lundis, jeudis et vendredis, car le mardi, la moitié de la classe était présente au moment de la pause et le mercredi, je n'enseignais pas. J'ai donc récolté neuf observations de collations pour chaque écolier·ère et reçu douze réponses provenant du questionnaire.

2.2.4 Séquence d'enseignement

Lorsque j'ai commencé à imaginer ma séquence, j'ai d'abord voulu traiter la nutrition en général, et non parler uniquement des dix-heures. En effet, dans le plan d'étude romand, plusieurs objectifs sont décrits dans le domaine disciplinaire « éducation nutritionnelle ». J'ai alors décidé de me concentrer sur l'axe thématique « équilibre alimentaire » qui touche justement à l'alimentation dans son ensemble. Les élèves ont notamment eu l'occasion d'identifier leurs besoins alimentaires et hydriques, d'observer leurs propres habitudes et de classer différents aliments par groupe.

L'idée était donc de traiter l'alimentation de manière générale, de façon à ce que les enfants acquièrent quelques notions de base. En fin de séquence, il me paraissait tout de même pertinent de rappeler certains aspects en lien avec la thématique des dix-heures, car c'est là-dessus qu'il fallait les sensibiliser pour faire évoluer leurs habitudes. Pour ce faire, une diététicienne est venue en classe, afin d'évoquer le sujet plus en détail.

La séquence s'est déroulée sur 8 périodes. La dernière était consacrée à une courte évaluation que j'ai pu insérer dans le recueil de traces.

Intervention 1 : Introduction à l'alimentation.

Le but de cette première intervention était de faire entrer les élèves dans la thématique de la nutrition par leurs propres représentations. Je leur ai demandé ce dont nous avons besoin pour être en bonne santé. Une discussion est alors survenue autour de cette question. En second lieu, ils-elles ont écrit sur une feuille tout ce qu'ils-elles avaient mangé depuis le soir

précédent. Par groupe, ils-elles ont ensuite mis en commun et ont essayé d'établir des familles en fonction des différents aliments qu'ils-elles avaient mentionné. Finalement, les élèves ont fait part de leur travail à toute la classe.

Intervention 2 : La pyramide alimentaire

Pour débiter cette deuxième leçon, j'ai affiché la pyramide alimentaire à l'écran et les élèves ont évoqué les aspects qu'ils-elles connaissaient déjà. J'ai ensuite complété en expliquant les composantes des différents étages de la pyramide. À la suite de ce travail, je leur ai présenté quelques denrées qu'ils-elles ont dû remettre dans la bonne famille. Les enfants ont finalement mis en évidence l'intrus parmi des aliments faisant partie de la même famille. Nous avons fini par corriger les exercices tous-tes ensemble.

Intervention 3 : Le rôle des aliments

Lors de cette phase, les écoliers-ères ont dû se questionner à propos du rôle de l'alimentation. Cette interrogation a amené la notion du « carburant » de l'organisme, qui correspond aux nutriments. Afin d'institutionnaliser cette notion, les élèves ont visionné une courte vidéo et ont répondu à quelques questions (cf. annexe 4), par écrit. Une mise en commun et les corrections de l'exercice ont été réalisées au terme de cette troisième période.

Intervention 4 : Les nutriments

À ce moment de la séquence, les élèves ont observé des étiquettes alimentaires, afin d'intégrer les notions de lipides, glucides et protéines. Avant de réaliser l'exercice, ces termes ont évidemment été définis. Tout en manipulant différents produits, ils-elles ont dû réécrire dans un tableau (cf. annexe 4), combien l'aliment en question contenait de ces nutriments (en grammes).

Intervention 5 : Équilibre alimentaire

Cette leçon était dédiée à l'équilibre alimentaire. Les élèves ont appris que nous devons manger un peu de tout pour être en bonne santé. Pour cela, ils-elles ont étudié quatre repas pris par un enfant de douze ans. Ils-elles ont classé tous les aliments dans la pyramide et ont dû analyser si ses plats étaient équilibrés. Finalement, ils-elles ont dû imaginer un menu équilibré (cf. annexe 4).

Interventions 6 et 7 : Les dix-heures

Pour conclure cette séquence sur la nutrition, j'ai décidé de faire appel à une diététicienne, afin que quelqu'un de professionnel sensibilise les jeunes à consommer des collations saines. Pour débiter la leçon, elle a commencé par préciser son métier, puis a demandé aux élèves d'expliquer le rôle des dix-heures. Elle a poursuivi en faisant une institutionnalisation des différents sucres. Par équipe, les enfants ont ensuite classé différents aliments parmi les glucides rapides et lents.

Suite à cela, nous nous sommes dirigé-e-s vers une table où toutes sortes de collations étaient entreposées. Les gouters étaient séparés en deux groupes : d'un côté, ceux considérés comme sains et de l'autre, ceux qui sont moins recommandés. J'avais alors volontairement choisi des dix-heures que j'avais pu observer durant ma récolte, afin que les enfants les reconnaissent. À côté des collations peu conseillées, nous avons posé le nombre de carrés de sucre que chaque produit comprenait. De cette manière, les élèves allaient pouvoir visualiser la quantité de glucides que certains gouters contiennent. C'est à ce moment-là de l'intervention que la professionnelle en alimentation a expliqué comment cette forte quantité de sucre pouvait impacter la santé. Elle a également indiqué aux enfants le nombre de morceaux de sucre qu'ils devraient ingérer par jour. Ils-elles se sont donc rapidement aperçu-e-s qu'en buvant une boisson sucrée, ils-elles avaient déjà atteint la limite recommandée.

Pour conclure, la diététicienne a exposé le matériel en lien avec l'assiette optimale (Société Suisse de Nutrition, 2020). Cette dernière est faite d'une plaque en métal représentant une assiette découpée en trois parties. Elles correspondent aux proportions de fruits-légumes, de féculents et de protéines que nous devrions manger en un repas. Plusieurs aliments peuvent venir s'aimer sur ce schéma, ce qui était assez ludique pour les enfants. Finalement, les élèves ont pu poser leurs questions à la professionnelle de santé.

Intervention 8 : Évaluation

L'ultime intervention de cette séquence était composée d'une courte évaluation écrite. Cette dernière a été rangée dans le recueil de traces. Les élèves étaient questionné-e-s sur les différents éléments vus en classe.

2.3 Méthodes et/ou techniques d'analyse des données

2.3.1 Traitement des données

De manière à traiter les diverses informations recueillies, j'ai tout d'abord visionné toutes les vidéos réalisées durant les trois semaines d'observation. J'ai ensuite conçu des tableaux afin de reporter les dix-heures consommés par les élèves. Trois tableaux identiques ont été créés. Ils retracent les trois différentes récoltes de données ; celles d'octobre, de novembre et de décembre (cf. annexe 5). Ils contiennent le numéro de chaque enfant, les trois gouters constatés et les dates des jours concernés. J'ai ainsi obtenu une vue d'ensemble de chaque semaine et de toutes les collations apportées. De plus, en remplissant les tableaux chronologiquement, j'ai déjà pu m'imprégner des différentes évolutions.

Par la suite, j'ai consulté les réponses du questionnaire rempli par les parents. Cela m'a permis de me faire une idée de leurs réactions, avant de les analyser plus profondément. J'ai d'ailleurs conçu quelques diagrammes qui ont servi à illustrer les réponses des 12 participant-e-s. Ayant collecté les données de manière manuscrite, j'ai dû les réaliser par moi-même.

2.3.2 Méthodes d'analyse

Afin de traiter les données des neuf observations des dix-heures, j'ai ajouté une colonne aux tableaux pour les moyennes. Elles m'ont permis d'évaluer la qualité des aliments apportés sur une semaine. Je les ai qualifiés de sains, moyennement sains ou malsains. En vue de mesurer ceci, j'ai exploité la fiche imaginée par Promotion Santé Suisse (cf. annexe 2). Chaque enfant s'est alors retrouvé avec trois moyennes, correspondant aux trois semaines d'observations.

Les cases des moyennes attribuées sont accompagnées d'un code couleur, relatives aux collations saines, plus ou moins saines et malsaines. Le vert est utilisé pour les bons aliments, le jaune pour les produits étant moyennement sains et les dix-heures malsains sont surlignés en rouge.

Grâce à ces différentes couleurs, j'ai pu étudier l'évolution des dix-heures de chaque élève. J'ai finalement établi un quatrième tableau qui résume les variations de chaque élève, afin d'avoir une vue d'ensemble sur les trois semaines d'observation. Il comporte six colonnes : les numéros des élèves, les trois moyennes et les signes qui définissent les deux évolutions entre octobre-novembre et novembre-décembre. Si la progression était positive, j'ai inséré un + entre les mois en question et dans le cas inverse, j'ai inscrit un -. Dans le cas où aucun

changement n'était visible, j'ai placé un 0 au sein du tableau. Ces symboles ont été déterminants quant à l'interprétation des résultats.

Afin d'observer un lien entre les élèves et l'évolution de leurs collations, j'ai analysé les réponses du questionnaire distribué aux parents. Pour établir cette relation, un autre tableau fut réalisé, avec sept colonnes : le numéro de l'enfant et du parent, les trois moyennes, les signes des évolutions (-, 0, +) et la réponse de la question 6 du formulaire. Elle est en lien avec la prise de conscience : Avez-vous modifié vos achats liés aux dix-heures à la suite de cette lecture ?

Avec cette récolte de données supplémentaires, j'ai pu démontrer un lien entre l'évolution des collations de l'enfant et l'éventuelle conscientisation du parent.

Grâce à ces différentes analyses, j'ai pu établir une conclusion, qui m'a permis de savoir si ma séquence a bel et bien eu un impact sur les dix-heures de mes élèves de 5H.

Chapitre 3. Présentation et interprétation des résultats

3.1 *Retour sur la séquence*

La séquence en éducation nutritionnelle s'est, de manière générale, bien déroulée. Les élèves ont rapidement été réceptifs aux leçons enseignées. Lors de la première intervention, ils ont pris beaucoup de plaisir à relever dans leur cahier, ce qu'ils avaient mangé durant les 24 dernières heures. Ils étaient ravis de pouvoir échanger avec un·e voisin·e, exprimer leurs goûts et les comparer. La mise en commun était d'autant plus intéressante, car les enfants avaient regroupé certains aliments par rapport à d'autres critères que ceux espérés. En effet, j'attendais un rassemblement des fruits-légumes, des féculents, des produits laitiers, et autres catégories connues. Cependant, certains élèves ont réuni les denrées par repas ou par couleur.

Lorsque j'ai introduit la pyramide alimentaire, j'ai pu remarquer que les enfants l'avaient déjà aperçue au cours du premier cycle. Ainsi, certains des étages du schéma étaient déjà parcourus, d'autres complètement méconnus pour eux. Cela concerne en particulier les oléagineux, qui comprennent les matières grasses telles que l'huile, le beurre, les amandes, etc. Quand j'ai rencontré la diététicienne pour la première fois, je lui ai présenté les interventions précédemment menées. Elle m'a fait remarquer que les professionnel·le·s de la santé ne se servent plus de la pyramide alimentaire, parce qu'elle ne permet pas de se rendre compte des portions que l'on doit ingérer de chaque groupe d'aliments. C'est à ce moment-là qu'elle m'a parlé de l'assiette optimale, également conçue par la Société Suisse de Nutrition. Ce schéma-là est plus parlant, car les portions que nous devons ingérer de légumes, féculents et protéines, sont indiquées à l'aide de trois quartiers qui forment ensemble le tour de l'assiette. Ainsi, je remarque à posteriori qu'il aurait été préférable d'explorer cet outil plutôt que la pyramide.

Durant la troisième intervention, les élèves ont découvert la notion de nutriments. Ils·elles ont alors visionné une courte vidéo qui introduit cette notion. Dans la capsule audiovisuelle, les nutriments sont comparés aux matériaux dont nous avons besoin pour construire une maison. Ils expliquent que c'est identique pour notre organisme et qu'il faut différents aliments pour nous permettre d'être en bonne santé et « bien construits ». Les enfants se sont montré·e·s motivé·e·s quant à l'exercice proposé, qui était de répondre à quelques questions en lien avec la vidéo. Le format audiovisuel permet souvent de captiver les élèves.

Lors de la leçon suivante, les enfants ont analysé les tableaux de valeurs nutritionnelles provenant de plusieurs produits. Ils devaient rapporter les valeurs, en grammes, des glucides, lipides et protéines de onze aliments. Ceux que j'avais choisis provenaient de tous les groupes

d'aliments, afin que l'on puisse tirer certaines conclusions. On y trouvait des carottes, des olives, des chocolats, de la fondue, des anchois, de la sauce tartare, des haricots rouges, des pâtes, du maïs, des biscuits et du lait de coco. Les élèves ont été très stimulés par cette activité, car ils ont pu manipuler et faire le lien directement avec ce qu'ils venaient d'apprendre. La conclusion était intéressante, puisqu'ils-elles ont pu observer quelles étaient les denrées les plus riches en lipides, en protéines et en glucides.

La cinquième leçon était justement dédiée à l'alimentation équilibrée et à l'assiette optimale. Les élèves ont été inactifs un moment durant, car je leur présentais ce qu'étaient ces deux éléments. Je ne les ai donc pas senti-e-s très captivé-e-s, mais dès qu'ils-elles ont débuté l'exercice prévu, ils-elles étaient à nouveau enthousiastes. Plusieurs enfants se sont pris au jeu de devoir créer un repas équilibré. Je me souviens que certain-e-s avaient de l'imagination et étaient très fiers-ères de ce qu'ils-elles avaient inventé.

Au terme de la séquence, la diététicienne est venue durant deux leçons et les élèves ont rapidement été intrigué-e-s par cette personne externe à la classe. Ils-elles se demandaient bien qui était cette dame et ce qu'elle venait faire dans l'établissement. Ils-elles ont alors été très attentifs-ives au cours de la première période, lorsque nous avons traité des glucides. Tandis qu'au moment où nous nous sommes rendu-e-s vers la table sur laquelle plusieurs dix-heures étaient posés, les enfants ont été de moins en moins réceptifs-ives. En effet, cet instant de l'intervention était un peu trop long. La diététicienne a montré combien de carrés de sucres contenaient les gouters non recommandés, parlé des risques que ceux-ci peuvent engendrer sur la santé et promu les collations saines. Les élèves devaient donc simplement écouter et observer. Ils-elles étaient alors distrait-e-s.

De manière générale, je les ai trouvé-e-s passablement concerné-e-s et impliqué-e-s durant toute la séquence malgré les deux ou trois périodes qui auraient pu être un peu mieux réfléchies et travaillées. Mais étant en remplacement à 80 %, je devais également préparer toutes les autres leçons. Je manquais donc d'un peu de temps à consacrer à chaque intervention pour la concevoir au mieux afin de toujours réussir à intéresser et sensibiliser les élèves.

3.2 Observations des dix-heures

3.2.1 Présentation des données

La première récolte de données s'est passée les 18, 21 et 22 octobre. Parmi les dix-heures, on retrouvait beaucoup de biscuits emballés, de crêpes au chocolat, de *Knoppers*, de

croissants au chocolat industriels, de barres de céréales et de chocolat. Sur les 54 observations, on constate qu'il y avait six fois des fruits et trois fois des gouters « sans sucre ajouté ». Inévitablement, cela n'a pas donné de très bonnes moyennes aux élèves. En effet, douze enfants ont obtenu une moyenne rouge et cinq, une moyenne jaune. Le 15^e écolier n'a jamais apporté de dix-heures, c'est pourquoi il n'a pas reçu de moyenne.

Comme mentionné dans le deuxième chapitre de ce travail, j'ai déterminé si un gouter était sain ou non, à l'aide de la fiche créée par Promotion Santé Suisse (2020). Elle précise qu'une collation saine comprend de toute manière un fruit ou un légume. Elle ajoute qu'elle peut être complétée par un produit céréalier, laitier ou oléagineux, en fonction de la faim et de l'activité physique. À quelques reprises, certain-e-s élèves avaient un fruit pour une journée et un produit sucré le lendemain. Dans ce cas-là, j'ai évalué que les gouters étaient de qualité moyenne, ce qui donnait la couleur jaune.

La deuxième semaine d'observation s'est faite les jours qui ont suivi la fin de mon remplacement, c'est-à-dire les 22, 25 et 26 novembre. À ce moment-là, les élèves avaient reçu et lu la fiche de la SSN et étaient arrivés au terme de la séquence en éducation nutritionnelle. Cette fois-ci, on observe que les fruits et légumes étaient présents treize fois. Des *Dar Vida*, faisant partie des collations recommandées, sont également consommés par les enfants. La plupart des dix-heures emportés restaient cependant des produits sucrés industriels.

Concernant les moyennes, on peut noter qu'un-e enfant a obtenu la moyenne verte, dix ont eu la jaune et quatre sont restés dans le rouge. Cette fois-ci, je n'ai pas récolté les données de trois élèves. L'un-e était malade et les deux autres n'avaient tout simplement pas de gouter.

Si l'on regarde plus attentivement l'évolution entre octobre et novembre, on remarque que sept enfants sur quinze ont acquis une meilleure moyenne après l'enseignement de la séquence. Parmi ces changements positifs, un-e est passée du jaune au vert et six ont quitté le rouge pour le jaune. Enfin, les gouters de huit écoliers-ères n'ont pas évolué entre les deux périodes d'observation. Il est tout de même important de signaler que les collations ont donc augmenté en qualité ou ont stagné. Aucun-e élève n'a vu ses gouters se dégrader en termes de vertu.

En décembre, on distingue une détérioration des dix-heures consommés par les écoliers-ères. Effectivement, sur quarante collations observées, cinq contenaient un fruit ou un légume. On constate aussi que les croissants au chocolat, les *Knoppers* et les barres chocolatées ont encore la cote. Néanmoins, quelques dix-heures étaient composés de galettes de riz nature, de *Dar Vida* et de cacahouètes. Ces derniers font partie des en-cas recommandés par la Promotion Santé Suisse de Nutrition, mais ils doivent tout de même être complétés par un fruit ou un légume.

En ce qui concerne les moyennes, deux élèves en ont une verte, cinq ont obtenu l'intermédiaire et huit ont reçu la couleur rouge. Cette semaine-là, trois élèves n'ont pas pu être notés, pour des raisons de maladie ou d'absence. À propos des évolutions entre les mois de novembre et décembre, seulement trois sont positives, six restent les mêmes et six sont négatives.

Tableau 1: Récapitulatif des observations

	Octobre	Évolution	Novembre	Évolution	Décembre
Élève 1		+		-	
Élève 2		+		-	
Élève 3		0		0	
Élève 4		+		+	
Élève 5		0		-	
Élève 6		0		+	
Élève 7		+		0	
Élève 8				+	
Élève 9		0		0	
Élève 10					
Élève 11		+		0	
Élève 12		0		-	
Élève 13		0		0	
Élève 14		+		-	
Élève 15					
Élève 16		0			
Élève 17		0		0	
Élève 18		+		-	

3.2.2 Analyse du récapitulatif des observations

En observant le tableau ci-dessus, on remarque une amélioration des dix-heures durant le mois de novembre. À ce moment-là, les élèves venaient d'apprendre plusieurs bases de l'alimentation, ainsi que ce qu'il est conseillé de consommer entre les repas. La diététicienne était venue parler des dix-heures plus en détail le 15 novembre, soit une semaine avant la récolte des résultats de ce mois-là. Quelques jours avant l'intervention de la professionnelle de santé, les élèves avaient reçu la fiche informative de la SSN à lire avec un de leurs parents. Ces différents éléments expliquent certainement cette évolution positive de la qualité des collations apportées par les enfants. Ils-elles venaient d'être sensibilisés et éclairés de ce que sont des goûters sains et moins sains. De plus, ils-elles ont eu l'occasion de visualiser des exemples concrets de ce qu'ils-elles devraient manger au moment de la récréation, avec la diététicienne ainsi qu'au dos de la feuille informative de Promotion Santé Suisse. Les élèves ont peut-être même transmis à la maison, ce qu'ils-elles avaient appris et vu lors de cette intervention. Les conseils de la diététicienne ont de ce fait pu arriver aux oreilles des parents. Notons également qu'ils ont été renseignés grâce au devoir à effectuer avec leur enfant. Il est alors probable que certains aient opté pour des dix-heures sains, à la suite de cette lecture.

Les goûters étaient qualifiés de meilleure qualité lors de la deuxième récolte, parce que les élèves ont apporté beaucoup plus de fruits et légumes. Ce changement provient sûrement du texte lu avec leurs parents, car Promotion Santé Suisse déclare qu'une collation saine doit être composée d'un fruit ou d'un légume. Et en fonction de la faim et des dépenses énergétiques, elle peut être complétée par d'autres aliments non sucrés. Les enfants qui, désormais, avaient une denrée riche en vitamines, avaient cependant souvent, en plus, un autre produit sucré. Mais ces familles ont tout de même fait un pas en avant.

Si l'on observe la deuxième évolution du tableau, on s'aperçoit que la qualité a globalement baissé. Sur les quinze observations, seulement trois élèves sont montés à la moyenne supérieure. Les progrès du mois de novembre n'ont donc pas perduré chez certain·e·s. Il y a plusieurs explications probables à cela. Tout d'abord, les parents et les enfants ont perdu l'habitude, au fil des semaines, de consommer un fruit ou un légume en milieu de matinée. Ils ont fait l'effort pendant deux ou trois semaines, puis sont revenus à leurs habitudes de base. La période de l'année correspondante à cette dernière récolte a possiblement joué un rôle. En effet, la troisième observation s'est faite au mois de décembre. Durant ce mois-ci, la variété de fruits et légumes est faible. De plus, ces aliments de saison ont peut-être moins de succès auprès des consommateurs, à l'inverse de ceux d'été. En plus de la période, cette troisième collecte de données a eu lieu quelques jours avant Noël. À ce moment-là, les familles achètent des produits que l'on trouve uniquement à cette période de l'année. Des biscômes, des

chocolats et des biscuits de Noël ont par exemple été consommés lors de cette semaine d'observation. Ces aliments font certes plaisir, mais ne sont malheureusement pas très bons du point de vue nutritionnel. Ils contiennent tous des sucres ajoutés, qui sont avant tout contraindiqués.

Enfin, les trois élèves ayant eu une progression linéaire durant toute la récolte, étaient peut-être déterminés quant à l'amélioration de leurs dix-heures. En parallèle, il se peut que leurs parents aient eu un déclic et aient décidé de changer les habitudes alimentaires de leur enfant.

Les élèves qui ont toujours obtenu la moyenne de couleur rouge sont peut-être des enfants qui consomment régulièrement des fruits et légumes le restant de journée, mais qui n'ont pas l'habitude d'en manger entre les repas. Sinon, on remarque qu'un élève n'a jamais pris de collations en milieu de matinée. On pourrait alors se demander s'il y a des bienfaits à cette pratique. Comme le dit Baeriswyl (1997), les dix-heures servent à faire le plein d'énergie et à éviter l'hypoglycémie. En l'occurrence, cet élève était plutôt travailleur et arrivait sans problème à rester concentré toute la matinée. Il n'avait donc pas spécialement besoin de grignoter quelque chose durant de la récréation, afin de maintenir son attention et son niveau d'énergie.

3.3 Le questionnaire

3.3.1 Présentation des questions et des réponses

Le questionnaire a été transmis aux parents d'élèves via leur enfant, une semaine après qu'ils aient réalisé le devoir que je leur avais imposé. Comme cité dans la méthodologie, les écoliers·ères devaient demander à leur représentant·e légal·e, ce qu'ils·elles mangeaient comme dix-heures quand ils·elles étaient scolarisé·e·s. À la suite de cette courte interview, ils·elles devaient lire ensemble la fiche informative de Promotion Santé Suisse et en discuter.

Les questions auxquelles le parent devait répondre étaient donc en lien avec cette tâche. Le but était d'évaluer si le questionnaire avait fait réfléchir l'adulte ou même changé ses comportements quant aux achats des dix-heures.

Concernant la première interrogation, on observe qu'un peu plus de la moitié des parents a découvert au moins un nouvel élément, à la suite de la lecture. Au-delà de modifier les habitudes alimentaires des élèves, le fait de prévenir les familles est déjà une étape importante. Les représentant·e-s légaux·ales ont assimilé plusieurs informations à propos des dix-heures et ce ne peut être que favorable.

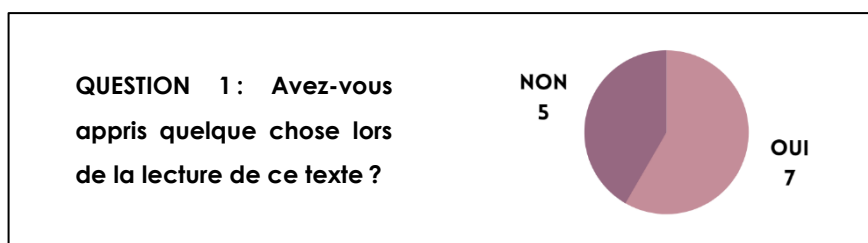


Figure 4 : Question 1

La deuxième question était liée à la première et concernait les participant·e-s qui avaient répondu positivement à l'interrogation précédente. Ils-elles devaient expliquer ce qu'ils-elles avaient acquis en exploitant la feuille informative. Il en ressort que les parents ne savaient pas qu'ils-elles pouvaient donner de la viande à leur enfant et qu'ils-elles devraient lui préparer plus de fruits et légumes.

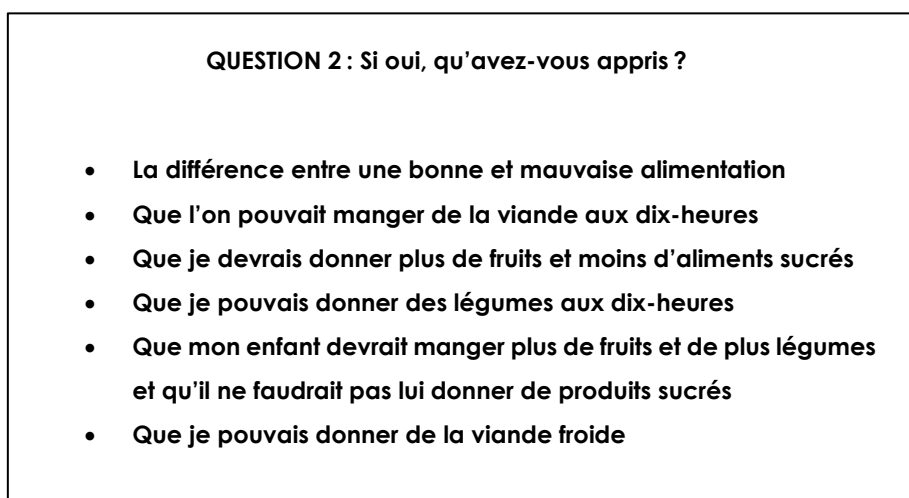


Figure 5 : Question 2

L'interrogation suivante avait pour but de déterminer si le parent faisait le parallèle entre le texte et les collations de l'élève, lors de la lecture. On remarque que tous·tes les participant·e-s ont fait le lien. C'est-à-dire qu'ils-elles ont comparé ce qui était recommandé par la SSN, à ce qu'ils-elles distribuaient à leur enfant. En effectuant ce rapprochement, le parent a peut-être,

inconsciemment, évalué la qualité des dix-heures de sa fille ou de son fils. Ceci pourrait éventuellement mener à une évolution positive des gouters des élèves.

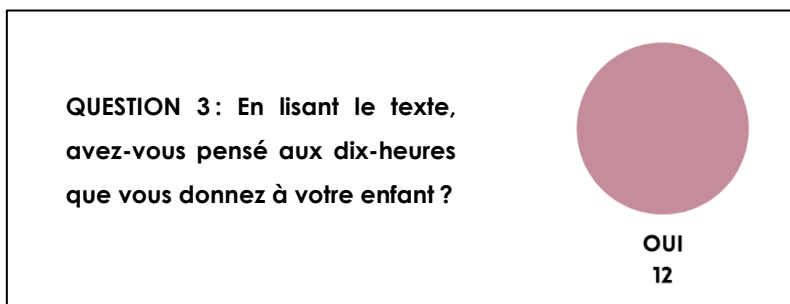


Figure 6 : Question 3

La question 4 était en lien avec la précédente. Elle concernait tout le monde, étant donné que tous·tes les participant·e·s avaient répondu « oui » à la question 3. Ici, les parents devaient préciser ce qu'ils·elles pensaient pendant la lecture de la fiche. Une partie d'entre eux·elles évoquent le fait qu'ils·elles ne proposent pas suffisamment de fruits et légumes à leur enfant. D'autres disent qu'ils·elles pourraient faire mieux, alors que certain·e·s ont été sensibles à l'équilibre alimentaire. Un parent a été touché par la quantité de glucides présents dans les dix-heures.

Figure 7 : Question 4

QUESTION 4 : Si oui, qu'est-ce que vous vous êtes dit ?

- Que nous allons privilégier les fruits aux gâteaux
- Que c'est important de veiller sur l'équilibre des repas pour la santé et l'énergie de l'enfant
- Que je ne diversifiais pas assez ses dix-heures. Je lui donnais pas beaucoup de fruits mais j'ai voulu lui faire plaisir. Ce n'est pas la solution.
- Rien
- Que je pourrais essayer de lui donner autre chose comme des fruits. On va essayer de changer ça. Mais je sais que c'est son petit plaisir de la matinée. Mon fils mange facilement les légumes et les fruits à la maison.
- Qu'il est rare que mon fils mange des dix-heures
- Que mon fils doit manger plus de céréales, légumes et fruits.
- 2x : Que je pourrais faire mieux
- Que les dix-heures de mon fils n'étaient pas toujours équilibrés
- Qu'il y a trop de sucres dans les dix-heures
- Que ma fille refuse ce que je lui propose, car son papa ne suit pas un modèle sain concernant les gouters

L'avant-dernière question portait sur l'influence que la fiche a eue sur le parent. Environ 58,3 % des adultes affirment avoir été impactés par cette lecture.

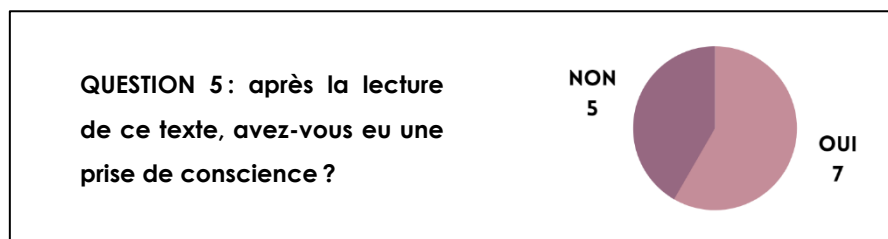


Figure 8 : Question 5

Finalement, la sixième et dernière était sans doute la plus porteuse de sens. Elle visait à savoir si les parents avaient modifié leurs achats à la suite du devoir effectué avec leur enfant. Plusieurs réponses se distinguent. 46,6 % prétendent qu'ils-elles ont changé leurs habitudes, en optant pour des dix-heures plus sains. Un adulte avoue ne pas l'avoir encore fait. On peut alors en déduire qu'il-elle était sur le point de rectifier les collations de son enfant. Le reste des représentant·e·s légaux·ales déclarent ne pas avoir varié les gouters préparés pour leur jeune.

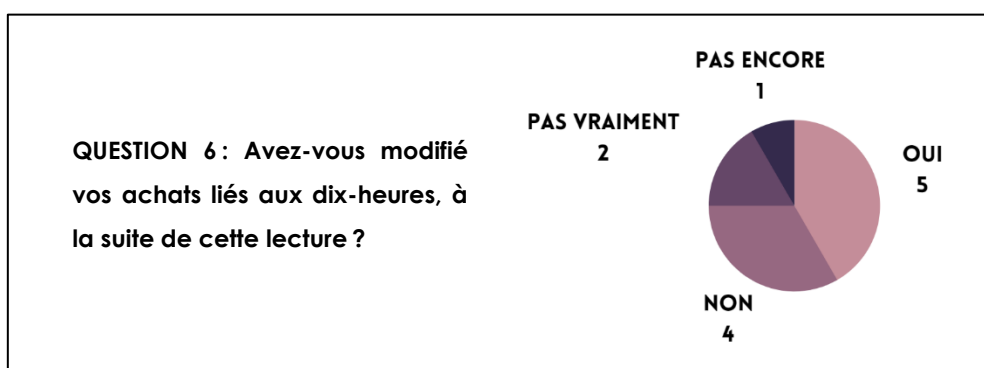


Figure 9 : Question 6

3.3.2 Analyse des réponses du questionnaire

Sur les douze questionnaires remis par les parents, on distingue globalement deux types de réponses. Une partie des adultes se dit être déjà informée de ce qu'avancait la fiche et n'a donc pas modifié leurs achats liés aux en-cas, tandis que le second a davantage appris certaines notions concernant les collations saines et désire alors améliorer la qualité de celles de leur enfant.

De manière à mieux analyser les réponses du questionnaire, il paraît judicieux de les mettre en lien avec l'évolution des gouters des élèves. Ainsi, on peut observer si ce que les parents

affirment est cohérent avec l'observation des dix-heures, et s'il y a effectivement deux types de raisonnement.

3.4 Analyse globale

Le tableau ci-dessous est une synthèse de la quasi-totalité des données récoltées. On retrouve la partie gauche présentée quelques pages plus haut. La partie droite reprend la dernière question du questionnaire, qui permet de mettre en lien les deux collectes entreprises.

Tableau 2 : Observations et question 6

	Octobre	Évolution	Novembre	Évolution	Décembre	Question 6
Élève 2		+		-		oui
Élève 3		0		0		non
Élève 4		+		+		non
Élève 5		0		-		oui
Élève 6		0		+		oui
Élève 7		+		0		oui
Élève 9		0		0		oui
Élève 10						pas vraiment
Élève 13		0		0		non
Élève 16		0				pas encore
Élève 17		0		0		non
Élève 18		+		-		pas vraiment

Si l'on s'intéresse aux parents qui ont répondu « oui » à la sixième question, on découvre que ce n'est pas forcément cohérent avec l'évolution des dix-heures. Ces adultes-là ont donc confirmé avoir modifié leurs achats et habitudes, à la suite de la lecture du texte. Sur les cinq « oui », trois progressions des collations ont été au moins une fois positives ; il s'agit des élèves 2, 6 et 7. En ce qui concerne l'élève 2, son parent a effectivement changé les goûts de son enfant, mais cela ne s'est pas perpétué. En décembre, l'élève en question avait à nouveau les mêmes gouters que durant le mois d'octobre, avant la séquence. L'élève 7 a aussi varié sa consommation juste après la séquence, mais contrairement au deuxième enfant, l'évolution positive est restée stable au cours du mois de décembre. Le·la représentant·e légal·e a alors continué à veiller sur la vertu des aliments qu'ingérait son enfant. À propos de l'élève 6, la transformation s'est faite plus tard. Ses dix-heures étaient moyennement sains durant les récoltes d'octobre et novembre, mais ont gagné en qualité durant la dernière observation. Quant aux élèves 5 et 9, aucun fruit ou légume n'a pu être observé lors des collectes de données. Pourtant, leurs parents avaient indiqué qu'ils-elles amélioreraient le contenu de la boîte de dix-heures de leur enfant. Ils-elles avaient sans doute l'intention de le faire, mais ont été rattrapés par leurs habitudes. Ceci était peut-être dû à un manque de temps, un oubli, un autre sens des priorités ou aux goûts de leur enfant.

Il y avait une sixième réponse positive à la dernière interrogation du questionnaire. Il s'agit du « pas encore ». Ce parent a alors voulu transmettre, à travers cette réponse, qu'il-elle compte modifier, dans le futur, ses choix par rapport aux collations de son enfant. En analysant le tableau, on remarque que l'élève 16 était dans le rouge, avant et juste après la séquence. Et pendant le mois de décembre, il-elle avait malheureusement été absent·e lors de chaque récolte. Ceci ne permet donc pas de savoir si le parent a réellement amélioré les gouters de l'élève.

Enfin, les six autres réponses s'avèrent être négatives. C'est-à-dire que les familles n'ont pas décidé de changer quoi que ce soit par rapport à leurs habitudes alimentaires. Si l'on compare cette affirmation aux dix-heures, on constate que, comme précédemment, tout n'est pas toujours cohérent. En effet, les proches de l'élève 4 ont répondu « non » à l'ultime question, alors que ses collations n'ont cessé de se perfectionner au fil des observations. Il est peut-être important de souligner que dans le questionnaire, le parent a précisé que leur enfant ne mangeait que par exception des dix-heures. Effectivement, parmi les neuf prises, seules trois contenaient quelque chose à manger. Mais si elle est hasardeuse, cette amélioration reste intéressante à noter. Une part d'inconscient a peut-être opéré dans cette évolution.

On relève également un léger changement au sein des collations de l'élève 18. Entre octobre et novembre, sa moyenne est passée de rouge à jaune, puis est revenue à la première couleur lors du mois de décembre. Son parent avait répondu « pas vraiment », c'est-à-dire qu'il-elle

n'a pas forcément prêté attention à la progression des dix-heures de sa fille. À nouveau, on peut se dire qu'il s'agit du hasard, au vu du peu d'observations effectuées.

Le parent de l'élève 10 avait répondu la même chose que celui de l'élève 18, mais il manque des données pour pouvoir réellement établir une explication. L'enfant en question avait été malade et n'avait pas toujours de dix-heures. Cela rend difficile de définir un lien entre les observations et la dernière réponse du questionnaire.

Excepté les numéros 4, 18 et 10, les trois autres réponses négatives s'accordent bien aux goûters des enfants. Deux d'entre eux, les élèves 13 et 17, ont constamment obtenu des moyennes rouges. Cela fait sens avec la réponse du parent, en vue de leur réaction à la question 6. On observe le même phénomène pour l'enfant numéro 3, hormis la couleur de la moyenne. Cette dernière a toujours été jaune pour cette élève-là.

Globalement, je note que l'enseignement de cette séquence a impacté d'une part les élèves, mais aussi leurs parents. Le tableau des dix-heures montre que les enfants ont consommé plus de fruits et légumes durant la deuxième récolte. Les réponses du questionnaire témoignent également que les adultes ont découvert certaines informations, en lisant la fiche préventive sur les collations saines. Certains ont réalisé qu'ils-elles ne donnaient pas suffisamment de produits riches en vitamines à leur enfant et d'autres ont réalisé que certaines collations contiennent trop de sucre.

Malgré l'observation du mois de décembre, je considère que les interventions menées dans cette classe de 5H ont tout de même eu un impact sur les élèves, ainsi que sur leurs proches. En effet, chaque leçon, chaque discussion, chaque échange en classe a certainement marqué l'esprit des enfants, même s'il ne s'agit que d'un vague souvenir qui se verra réveillé plus tard dans sa vie.

Conclusion

Les principaux résultats obtenus sont visibles grâce au tableau récapitulatif des dix-heures. On remarque assez clairement que la qualité nutritive des collations des élèves s'est améliorée lors de l'observation du mois de novembre. En effet, juste après la séquence, les enfants ont mangé davantage de fruits et légumes. En revanche, les données montrent aussi qu'au moment de la dernière collecte, les goûters de plusieurs écoliers·ères s'étaient à nouveau dégradés.

Ces éléments me permettent alors de répondre à mes questions de recherche. Ma question principale portait sur la potentielle influence de la séquence, sur les collations des élèves. Suite à la récolte et à l'analyse, je considère que l'enseignement de l'éducation nutritionnelle a impacté la consommation des enfants. Certes, les résultats n'ont pas été visibles à long terme, mais une amélioration se perçoit clairement au mois de novembre. Par ailleurs, je peux réagir à la première sous-question, en relevant que les dix-heures ont suivi différentes évolutions au fil des observations. Effectivement, on a pu voir certains progrès entre octobre et novembre, puis quelques régressions jusqu'à Noël. Ces fluctuations s'expliquent par l'adoption puis l'abandon des fruits et légumes. Enfin, le questionnaire a permis de répondre à ma deuxième sous-question. Les parents d'élèves ont constaté différentes choses en lisant la fiche informative. D'une part, plusieurs ont compris qu'ils-elles devaient privilégier les fruits et légumes aux produits sucrés. D'autres ont découvert qu'ils-elles pouvaient parfois donner de la viande à leurs enfants. À différents degrés, les proches ont alors été sensibles aux diverses recommandations de Promotion Santé Suisse.

En ce qui concerne les hypothèses formulées dans la problématique, je peux, en partie, les confirmer. La première était « *La séquence menée permettra d'améliorer la qualité des goûters des élèves* ». Ce propos ne peut donc être qu'à moitié validé, car on a vu que les progrès des enfants n'ont pas été constants. Nous pouvons cependant affirmer que l'enseignement de l'éducation nutritionnelle a eu, momentanément, un impact sur leurs habitudes. On l'a clairement observé dans le tableau, au cours du mois de novembre. Mais l'évolution positive des dix-heures ne s'est pas retrouvée lors de la troisième récolte des données. À ce moment-là, je pense que l'hypothèse est infirmée, car l'influence n'a pas duré sur le long terme.

La deuxième affirmation concernait les parents. J'ai annoncé « *Les parents d'élèves ne sont pas suffisamment informés quant à ce qui est recommandé de manger en milieu de matinée* ». C'est grâce au questionnaire qui leur était distribué, que je peux vérifier cette hypothèse. En effet, les premières questions portaient sur l'état de leurs connaissances quant aux suggestions de dix-heures. Sept parents sur douze ont affirmé avoir appris quelque chose en lisant la fiche informative. Certain·e·s ont été marqué·e·s par l'idée de donner des protéines à

leur enfant et d'autres par la quantité de sucre présente dans certains gouters. De nombreux représentant·e·s légau·ales ont également réalisé qu'ils·elles devraient préparer plus de fruits et légumes pour les collations de leur fils ou fille. À nouveau, je ne peux complètement confirmer cette hypothèse. D'une part, plusieurs parents ont découvert différentes choses en effectuant le devoir avec leur enfant, mais d'autres affirmaient ne rien avoir appris. Néanmoins, quelques adultes ont avoué, sous la quatrième question, ne pas donner suffisamment de fruits et légumes. En témoignant de cela, ils·elles n'étaient peut-être pas informé·e·s qu'ils devraient leur en proposer à chaque récréation. Plusieurs parents se sont donc tout de même instruits lorsqu'ils·elles ont lu les différentes recommandations de Promotions Santé Suisse.

Si j'avais voulu impacter davantage les élèves, ainsi que leurs parents, j'aurais probablement procédé différemment. Premièrement, plusieurs auteurs, cités dans le premier chapitre de ce travail, précisent que les enfants doivent être prêts à vouloir changer leur alimentation. Sandrin-Berthon (1997) cite plusieurs verbes qui permettent d'influencer les protagonistes. Il est question de choisir, croire, pouvoir, savoir et vouloir. Afin d'obtenir plus de résultats de la part des élèves, ils·elles auraient éventuellement pu formuler ce qu'ils·elles souhaitaient modifier au sein de leur alimentation, dans le cas où ils·elles avaient envie de changer quelque chose. Carlier l'évoque aussi. Si l'on se fixe un objectif, il sera plus facile de faire évoluer ses habitudes.

Par ailleurs, je suis intimement convaincue qu'une séquence de huit interventions ne suffit pas à modifier les comportements sur le long terme. Je pense qu'il faudrait aborder l'alimentation sous forme de projet par exemple, où les élèves seraient plus actifs·ives et feraient des liens entre différentes disciplines. On pourrait également imaginer que l'on mette en place des réalisations de diverses recettes de dix-heures sains. Cela donnerait des idées aux écoliers·ères, leur permettrait de découvrir certaines saveurs et les motiverait à adopter de meilleures habitudes. Les différents risques d'une mauvaise alimentation pourraient aussi être approfondis, afin d'avoir un réel impact sur les enfants.

Malgré le peu de leçons enseignées, j'ai senti les élèves plutôt investi·e·s et intéressé·e·s par le sujet de l'alimentation. C'est alors un aspect que je garde en tête. J'aimerais poursuivre cette sensibilisation durant la suite de ma pratique. Durant ce travail, j'ai déjà pu obtenir quelques résultats positifs, je sais donc qu'il est possible d'influencer certains comportements au travers de mes séquences. Cela pourrait bien sûr s'effectuer dans d'autres domaines que la nutrition. En accomplissant ce travail, j'ai aussi découvert plusieurs raisons qui prouvent que l'enseignement de l'alimentation est vraiment essentiel et est encore sous-estimé dans les établissements. Comme je l'ai cité dans le premier chapitre, cette transmission d'informations concernant la santé sert à prévenir les enfants sur différentes pathologies, à forger leur identité en tant que futur·e adulte, à les sensibiliser à leur consommation par rapport à l'environnement

et à leur faire réaliser que manger est aussi un acte social. J'ai également appris plusieurs bases liées à la nutrition, ce qui me permet de conseiller plus justement les élèves sur leurs habitudes alimentaires. Tout ceci me pousse alors à perdurer l'enseignement de cette discipline, tout en développant certains aspects.

J'ai, malgré tout, rencontré quelques difficultés lors de ce travail de recherche. Tout d'abord, certain·e·s élèves ont été absent·e·s au cours des deuxième et troisième phases d'observation. Ceci a donc influencé l'analyse de mes données. Je n'ai bien sûr pas pu déterminer l'évolution de leurs dix-heures. Si j'avais pu observer leurs collations durant de la troisième collecte, mes conclusions auraient peut-être été différentes.

Il m'était parfois compliqué d'établir les moyennes en lien avec la qualité des dix-heures des élèves. Elles s'effectuaient sur la base de trois observations au maximum, ce qui est assez peu. En fonction de ce que les enfants apportaient, il n'était pas évident de choisir quelle couleur représentait au mieux leurs collations.

Comme je l'ai mentionné à plusieurs reprises, j'ai reçu en retour douze questionnaires sur dix-huit. Grâce à leurs réponses, j'ai tout de même pu élaborer certaines conclusions. Mais je ne peux m'empêcher de penser que si j'avais recueilli la totalité des sondages, l'analyse aurait été plus complète et m'aurait permis d'établir d'autres constatations. Il faut noter que la situation était quelque peu compliquée dans certaines familles et je ne souhaitais donc pas insister auprès d'eux·elles afin d'obtenir leurs réponses.

Enfin, je me suis retrouvée face à quelques obstacles lors de l'analyse, à l'instant où je devais mettre en lien les observations des gouters, avec les réponses du questionnaire. Plusieurs réponses se rejoignaient parfois, et selon moi, la dernière interrogation était mal formulée. Il pouvait y avoir des incohérences puisque les parents ont peut-être modifié leurs courses, mais n'ont pas proposé divers produits à leur enfant. Je remarque donc à présent que j'aurais peut-être construit les questions d'une autre manière, dans le but de plus facilement les utiliser pour les comparer aux observations.

Si je devais imaginer d'autres pistes de recherche ou de nouvelles questions, je développerais l'aspect de l'influence de la séquence sur les élèves. Je n'ai pas de doutes quant aux multiples possibilités qui permettraient d'avoir plus d'impact sur les habitudes alimentaires des enfants et je reste persuadée que la poursuite de ce sujet ne peut être que positive. De futures recherches pourraient alors contenir les interrogations suivantes :

- a) Quelles activités spécifiques peuvent être mises en place afin d'influencer les collations des élèves ?
- b) Comment inclure les parents d'élèves dans un projet, dans le but d'impacter leurs habitudes alimentaires ?

Références bibliographiques

Aknin-Cahané M.-C., & Marty N., (2003). *À l'école du gout*. Paris : Robert Laffont.

Baeriswyl, S. (2002). *Entre raison et gourmandise....* Tramelan : Office de recherche pédagogique.

Colson, S., Gassier, J., & De Saint-Sauveur, C. (2019). *Le guide de la puéricultrice : Prendre soin de l'enfant de la naissance à l'adolescence*. Elsevier Health Sciences.

Conférence intercantonale de l'instruction publique (2010). Commentaires généraux pour le Corps et mouvement. In *Plan d'études romand*. Neuchâtel : CIIP. Repéré à <https://www.plandetudes.ch/web/guest/cm/cg>

Davidaud, P. & Huerre P. (2005). *Trop de poids, trop de quoi ?* Paris : Editions érès.

Dix-heures et gouters équilibrés (s.d.). Repéré à <https://www.swissmilk.ch/fr/alimentation/dix-heures-et-gouters-equilibres/>

Dumez, H. (2013). Qu'est-ce que la recherche qualitative ? Problèmes épistémologiques, méthodologiques et de théorisation. In *Annales des Mines-Gérer et comprendre* (No. 2, pp. 29-42). ESKA.

Forster, S., (2020). Histoire de l'hygiène scolaire, la Suisse à l'avant-garde. *Domaine public*. Repéré à <https://www.domainepublic.ch/articles/36995>

Fortin, M.-F., & Gagnon, J. (2016). *Fondements et étapes du processus de recherche. Méthodes quantitatives et qualitatives* (éd. 3e). Montréal : Chenelière Education.

Ghislain, C. (2008). *La santé*. Paris : Editions Revue EP. S.

Guillaume-Gentil, N & Miserez-Caperos, C. (2020). S2_RECH_Cours1_NGG_CMC_finalFichier [Présentation Powerpoint]. La Chaux-de-Fonds : HEP-BEJUNE. Repéré sur Moodle à <https://moodle.hep-bejune.ch/> [21 octobre 2021].

Le Temps. (2012). Les habitudes alimentaires à travers les âges. *Le temps*. Repéré à <https://www.letemps.ch/societe/habitudes-alimentaires-travers-ages>

Müller, B., & Müller, P. (2020). Consommation de sucre des enfants et adolescents, situation actuelle et recommandations. *Pédiatrie suisse*. Repéré à <https://www.paediatricschweiz.ch/fr/consommation-de-sucre-des-enfants-et-adolescents-situation-actuelle-et-recommandations/>

Pache, A. (2014). *L'alimentation à l'école*. Rennes : Pur Editions.

Pro Juventute (2005). *Promotion de la santé*. Lausanne : pro juventute.

Promotion Santé Suisse (2017). Conseils pour un dix-heures ou un gouter équilibré. [En ligne]. Repéré à https://www.sge-ssn.ch/media/conseils_dix_heures_fran%C3%A7ais.pdf

Promotion Santé Suisse, (2021). La proportion d'élèves en surpoids reste élevée. Promotion Santé Suisse [En ligne]. Repéré à <https://promotionsante.ch/qui-sommes-nous/medias/communiqués-de-presse/article/la-proportion-deleves-en-surpoids-reste-elevee.html>

Sandrin-Berthon, B. (1997). *Apprendre la santé à l'école*. Paris : ESF éditeur.

Société Suisse de Nutrition, (2019). L'alimentation des enfants. Société Suisse de Nutrition. [En ligne]. Repéré à https://www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_alimentation_des_enfants-2019.pdf

Société Suisse de Nutrition, (2020). L'assiette optimale. Société Suisse de Nutrition. [En ligne]. Repéré à https://www.sge-ssn.ch/media/Feuille_d_info_assiette_optimale-1.pdf

Stengel, K., (2017). *Enseigner l'alimentation, un projet de société*. Paris : L'Harmattan.

Syndicat des enseignants romands. (2012). Code de déontologie des enseignantes et des enseignants adhérents du SER. Editions SER.

Van der Maren, J.-M. (2003). La recherche appliquée en pédagogie — Des modèles pour l'enseignement. Bruxelles : Editions De Boeck Université.