
L'éducation nutritionnelle dans les écoles primaires

Volume 2. Les activités

Les appellations employées dans ce produit d'information et la présentation des données qui y figurent n'impliquent de la part de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture aucune prise de position quant au statut juridique ou au stade de développement des pays, territoires, villes ou zones ou de leurs autorités, ni quant au tracé de leurs frontières ou limites. La mention de sociétés déterminées ou de produits de fabricants, qu'ils soient ou non brevetés, n'entraîne, de la part de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, aucune approbation ou recommandation desdits produits de préférence à d'autres de nature analogue qui ne sont pas cités.

ISBN 978-92-5-205454-2

Tous droits réservés. Les informations contenues dans ce produit d'information peuvent être reproduites ou diffusées à des fins éducatives et non commerciales sans autorisation préalable du détenteur des droits d'auteur à condition que la source des informations soit clairement indiquée. Ces informations ne peuvent toutefois pas être reproduites pour la revente ou d'autres fins commerciales sans l'autorisation écrite du détenteur des droits d'auteur. Les demandes d'autorisation devront être adressées au: Chef de la Sous-division des politiques et de l'appui en matière de publications électroniques, Division de la communication, FAO, Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Rome, Italie ou, par courrier électronique, à: copyright@fao.org

© FAO 2007

TABLE DES MATIÈRES

Remerciements

v

NOTE DESTINÉE AUX ANIMATEURS ET ORGANISATEURS D'ATELIERS	1
---	----------

INTRODUCTION	13
---------------------	-----------

UNITÉ PRÉPARATOIRE 1 – UN BON RÉGIME ALIMENTAIRE	17
---	-----------

UNITÉ PRÉPARATOIRE 2 – LA MALNUTRITION ET SES CAUSES	31
---	-----------

PHASE A: CONCEPTS ET PRINCIPES	45
Unité A1 La santé et un mode de vie sain	47
Unité A2 Un bon programme scolaire d'éducation nutritionnelle (1): L'approche tripartite	65
Unité A3 Un bon programme scolaire d'éducation nutritionnelle (2): Le programme de classe	77
Unité A4 Approches d'apprentissage appliquées à l'éducation nutritionnelle	93

PHASE B: ANALYSE DE LA SITUATION	113
Unité B1 Santé, régime alimentaire et aliments locaux	115
Unité B2 Interventions sanitaires et nutritionnelles – et connaissances locales	129
Unité B3 Liens avec la famille et la communauté	145
Unité B4 L'environnement scolaire	167
Unité B5 Contenu et cadre du programme de classe	181
Unité B6 Approches pédagogiques et ressources de la classe	197

PHASE C: PLANS D'ACTION	211
Unité C1 Priorités et stratégies	213
Unité C2 Un programme pour l'école tout entière	227
Unité C3 Le programme de classe	245

Remerciements

La Division de la nutrition et de la protection des consommateurs de la FAO tient à exprimer sa reconnaissance aux nombreuses personnes qui ont donné leurs avis et conseils pendant la préparation de la présente publication. Elle souhaite remercier notamment les personnes ci-après pour leurs précieuses contributions. Peter Glasauer de la Division de la nutrition et de la protection des consommateurs, éditeur technique de ce kit de ressources, était chargé de mettre en œuvre, suivre et diriger le projet. Jane Sherman, auteur principal du manuscrit final, a élaboré la version actuelle du matériel, en y intégrant de nombreux enseignements tirés lors de l'utilisation de la version préliminaire du document dans un projet de terrain en Zambie (GCP/ZAM/052/BEL).

Une première version de la publication a été élaborée en coopération avec Jeltje Snel de la Section d'éducation nutritionnelle scolaire du Centre néerlandais de nutrition (NNC) de La Haye, qui a largement fait appel à son expérience en la matière, grâce à sa longue participation active au Réseau européen Ecoles-santé. Au cours de cette phase initiale du projet, Franz Simmersbach, alors fonctionnaire principal du Groupe de l'éducation et de l'information nutritionnelles de la Division de l'alimentation et de la nutrition de la FAO, a fourni de nombreux conseils techniques et encouragements fort appréciés.

La FAO est profondément reconnaissante envers les personnes d'autres institutions des Nations Unies, d'instituts universitaires et d'organisations professionnelles gouvernementales et non gouvernementales qui ont revu les projets et versions préliminaires du matériel, en particulier les participants à un atelier de révision en 1998 pour le projet initial, organisé par Rina Swart de l'université de Western Cape, Bellville (Afrique du Sud); le personnel des Projets de vie communautaire, Westville, KwaZulu-Natal (Afrique du Sud) qui, sous la supervision de Philipa Davis, a inséré la rétro-information obtenue pendant l'atelier en Afrique du Sud et produit une version préliminaire du matériel; Huon Snellgrove et Hugo Bowles de l'université La Sapienza de Rome, qui ont apporté de précieuses contributions aux versions préalables à la version finale; les participants des cinq pays de la région des Caraïbes, des institutions des Nations Unies et des organisations professionnelles régionales et internationales, qui ont testé puis commenté une version préalable à la version actuelle au cours d'un atelier de révision à Trinité-et-Tobago en avril 2002, organisé par Michael Kallon, spécialiste des programmes scolaires de l'université des Antilles, et George Gowrie, chargé de la formation des enseignants au Ministère de l'éducation de Trinité-et-Tobago; Jack Jones de l'Équipe de santé scolaire d'alors (HPR/HEP) de l'Organisation mondiale de la santé, qui a fortement appuyé le projet au cours des années et fourni de précieuses contributions aux différents stades.

Un soutien encourageant et des observations techniques très utiles ont été apportés par Ellen Mühlhoff du Groupe de l'éducation nutritionnelle de la Division de la nutrition et de la protection des consommateurs de la FAO.

Nous tenons aussi à remercier Joanne Morgante pour la maquette de la couverture, le Tableau du programme de classe et de nombreuses illustrations; Mel Futter pour les autres illustrations; Monique Collombon pour la traduction du texte en français et la correction des épreuves; Nadia Pellicciotta pour la mise en page et la publication assistée par ordinateur du document.

NOTE DESTINÉE AUX ANIMATEURS ET ORGANISATEURS D'ATELIERS

QUEL EST L'OBJECTIF?

Le présent Guide de planification est un exercice, une marche à suivre pour élaborer ou améliorer un programme scolaire d'éducation nutritionnelle. Il est généralement organisé comme un atelier faisant participer un certain nombre de personnes qui s'occupent de la santé et de l'éducation des écoliers. Les participants se mettent d'accord sur les principes, identifient les besoins et prennent les décisions concernant le programme scolaire d'éducation nutritionnelle, fondé sur ces principes et besoins.

Comme il est expliqué dans l'introduction du *Manuel* (section « Usagers et utilisations », page 14), l'exercice de planification des programmes scolaires peut se faire à différents niveaux –niveau national, niveau de la région ou du district, niveau des écoles individuelles ou des groupements d'écoles –, ou il peut servir d'exercice initial de formation pédagogique.

Selon le niveau, l'atelier peut viser à produire un document de politique, un programme scolaire national, ou des plans d'action pour les classes des écoles et les environnements scolaires.

Les animateurs devront adapter leurs méthodes au but recherché. Certaines activités sont conçues plus précisément pour le niveau local, mais des conseils sont donnés aux concepteurs de programmes scolaires nationaux dans une note au début de chaque unité du *Manuel*.

QUI PARTICIPERA?

Les animateurs et organisateurs d'ateliers doivent veiller à ce que les participants à l'atelier représentent les principaux partenaires, et qu'il y ait une représentation satisfaisante des autres secteurs pertinents et des sources importantes d'information ou d'aide. Il existe trois catégories de participants.

Les participants du service d'éducation. Selon le niveau du projet, il peut s'agir de:

- plusieurs professeurs et autres membres du personnel d'une école;
- membres qui représentent le personnel de plusieurs écoles et centres de documentation;
- directeurs d'école, inspecteurs et formateurs d'enseignants au niveau du district;
- professeurs de stagiaires dans un institut de formation;
- inspecteurs, concepteurs de programmes scolaires, auteurs, responsables de la formation pédagogique au niveau national;
- responsables des politiques au niveau national.

Autres principaux partenaires appartenant à « l'environnement » scolaire. Les groupes ci-après doivent aussi participer:

- parents et familles (associations des parents d'élèves locales ou nationales);
- membres du personnel scolaire non enseignant ou leurs représentants;
- services de santé publique et services de santé scolaire, y compris les nutritionnistes;
- membres des programmes d'alimentation scolaire.

Comme il est difficile d'associer directement les enfants à l'atelier, les participants devront comprendre qu'ils ont aussi pour tâche de représenter les intérêts et points de vue des enfants.

Représentants des autres secteurs et organisations. Les autres groupes concernés sont les suivants:

- services communautaires, organisations communautaires;
- services de vulgarisation agricole;
- ONG et organismes d'aide au développement;
- syndicats d'enseignants;
- médias (locaux ou nationaux);
- jurys d'examen et éditeurs.

Selon l'intérêt qu'ils portent au projet ou le rôle qu'ils y jouent, ces représentants peuvent être invités à participer à tout l'atelier, ou à assister à une ou deux séances en tant que consultants invités ou pour prendre la parole.

L'approche intersectorielle s'applique à tous les niveaux (local, régional, national). Par exemple, au niveau local, les parents et les services sanitaires pourraient être représentés par l'association des parents d'élèves de l'école et le centre médical local; au niveau national, par l'association nationale des parents d'élèves et le conseiller d'éducation du ministère de la santé.

Chaque membre de l'atelier apporte, par son expérience et ses connaissances, une contribution essentielle à cet exercice de planification. Tous ceux qui participent pleinement devront donc nommer un suppléant au cas où ils devraient s'absenter, et tous les matériels de l'atelier devront être à la disposition des suppléants.

Action

Répondez à ces questions préliminaires:

- Quel niveau l'atelier vise-t-il?
- Que vise-t-il à produire?
- Quels sont les principaux participants?
- Qui pourrait/devrait être invité à jouer un rôle spécial?

CONTENU ET CALENDRIER – QUELLES SONT LES PRINCIPALES PHASES? QUI EN A BESOIN?

Les cinq phases de l'atelier sont évoquées dans l'introduction du *Manuel* (tableau 2) et à la page 7 de la présente unité, « La voie à suivre pour une éducation nutritionnelle efficace – Utiliser les matériels du guide de planification ».

Avant l'atelier principal

Unités préparatoires. Elles fournissent l'information nutritionnelle fondamentale nécessaire à l'atelier et établissent un terrain d'entente sur l'idée de bonne ou de mauvaise alimentation. Ces unités devront être étudiées par tous les participants avant l'atelier principal, individuellement ou lors de séances préparatoires spéciales. Les spécialistes en nutrition devront aussi les examiner pour s'assurer qu'ils partagent le point de vue du Guide de planification et que celui-ci est adapté à la situation locale.

Collecte des données (phase d'évaluation initiale). Il convient de recueillir des données sur la situation nutritionnelle, les écoles et le programme scolaire (voir ci-après la section « Les informations nécessaires »). Cela est essentiel à l'analyse de la situation dans la phase B et doit donc être fait avant l'atelier principal ou pendant la phase A, ou les deux.

L'atelier principal

Phase A – Concepts et principes (quatre unités). La phase A établit les principaux principes de l'éducation nutritionnelle et les approches préconisées dans le Guide: le concept de santé, l'idée holistique d'éducation nutritionnelle, les méthodes d'apprentissage qui conviennent. Le *Manuel* et les *Activités* sont tous deux essentiels à tous les niveaux en tant que fondement d'une approche commune.

Phase B – Analyse de la situation (six unités). La phase B analyse en détail la situation en matière de santé et d'éducation, sur la base des données collectées et des opinions avisées des participants, et elle établit les besoins prioritaires. Les activités de cette phase visent les écoles locales, mais les mêmes questions doivent être posées et recevoir une réponse au niveau national (voir « *Note destinée aux concepteurs de programmes scolaires nationaux* », au début de chaque unité du *Manuel*).

Phase C – Plans d'action (trois unités). La phase C applique les principes et méthodes de la prise en compte des besoins, et produit des plans d'action visant à améliorer l'éducation nutritionnelle dans l'environnement scolaire et la salle de classe. Les activités de cette phase s'adressent surtout aux écoles locales qui travaillent en collaboration avec les associations des parents d'élèves et les secteurs de la santé. Cependant, les activités sont également essentielles aux planificateurs et concepteurs de programmes scolaires nationaux qui cherchent à aider les écoles à adopter le contenu du nouveau programme scolaire, à s'adapter à de nouvelles approches, à répondre aux besoins et pratiques locaux, et à élargir l'éducation nutritionnelle à la famille, la communauté et l'environnement scolaire.

Il faut à peu près quatre heures pour faire chaque unité. L'atelier principal (13 unités) demandera donc environ 10 jours d'activité à plein temps (11 jours si les unités préparatoires sont incluses dans les séances de groupe, au lieu d'être préparées individuellement), soit quatre mois au rythme d'une unité par semaine.

Action

Décidez du calendrier de l'atelier, en prévoyant du temps pour la collecte préalable des données. Si les unités préparatoires doivent être distribuées auparavant pour un travail individuel, accordez assez de temps pour les faire. Sinon, organisez les séances de l'atelier de manière à les traiter.

LES INFORMATIONS NÉCESSAIRES – D'OU PROVIENDRONT-ELLES?

Certaines des données nécessaires à l'analyse de la situation dans la phase B seront fournies à l'atelier par les participants et les invités. D'autres figureront dans les documents publiés. D'autres encore seront recueillies par le biais de questionnaires ou de groupes spécifiques (voir à la page 6 la section sur les questionnaires et fiches de données). Les informations nécessaires sont énumérées sur la page de titre de chaque unité traitant des activités, et résumées dans le tableau ci-après.

Type d'informations nécessaires	Sources
Informations sur l'agriculture, le climat, le développement dans la zone, la région ou le pays (unité B1).	Participants et invités; descriptions agro-écologiques de la région.
Informations sur l'école et son environnement, ainsi que sur les ressources de la communauté pour l'éducation nutritionnelle (unités B3, B4, B5 et B6).	Questionnaires et fiches de données; participants et invités; description des projets de subvention et des possibilités de financement; documents sur les programmes d'alimentation scolaire.
Informations sur la santé et la nutrition dans la région (unités B1 et B2).	Questionnaires et fiches de données; rapports de recherche sur les problèmes de santé et de nutrition; tables de composition des aliments locales (s'il en existe); participants et invités spécialistes; directives alimentaires nationales (s'il en existe).
Informations sur le programme scolaire actuel d'éducation nutritionnelle (unité B5).	Questionnaires et fiches de données; documents de programmes scolaires nationaux et plans d'études nationaux pour les matières appropriées (par exemple, sciences de l'environnement, économie familiale); description de cours scolaires; matériels didactiques sur des matières pertinentes; participants et invités.
Informations sur les acteurs, tels que professeurs, personnel scolaire, parents et enfants (unités B2, B3, B4, B5 et B6).	Questionnaires et fiches de données; participants et invités.

Les informateurs et les sources différeront en fonction du niveau de l'exercice de planification. Les questionnaires et fiches de données sont conçus pour le niveau local, mais des informations du même type devront être recueillies au niveau national. Il peut s'agir de données globales, nationales ou régionales, s'il y en a. Sinon, il faudra peut-être mener de petites enquêtes bien précises dans certaines

régions. Elles fourniront un fondement approprié pour les décisions concernant la focalisation et le contenu des programmes scolaires nationaux d'éducation nutritionnelle.

La plupart des séances, notamment celles de la phase B, pourront et devraient bénéficier de contributions de la part de spécialistes compétents, participants ou invités, qui peuvent faire de brèves présentations ou répondre simplement aux questions. De telles contributions fournissent des informations, mettent en lumière certains points de vue, incitent à la discussion, mobilisent les compétences du groupe et aident à diversifier les activités de l'atelier. Ainsi, se crée une communauté qui dialogue. Si l'atelier doit se renouveler, il est judicieux de consigner les contributions, sous une forme ou une autre; ces dernières peuvent aussi constituer du matériel à l'état brut pour de futurs modules de formation pédagogique.

La collecte de données et de documentation, ainsi que les prises de contact, devront être réparties entre les participants, plutôt que réalisées par les seuls organisateurs de l'atelier. Le travail doit être coordonné et organisé longtemps à l'avance.

Action

Décidez comment les informations devront être recueillies, par exemple en distribuant des questionnaires, en réunissant de la documentation, en organisant des groupes d'intérêt ou en invitant des spécialistes. Si l'atelier doit se tenir de façon prolongée, il faudra plus de temps pour l'organiser. Convoquez une réunion préalable des participants pour expliquer ce qui est nécessaire, et déléguez les responsabilités.

AVEC QUELS MATÉRIELS DEVONS-NOUS TRAVAILLER? COMMENT LES UTILISER?

Le présent Guide de planification comprend deux volumes, le *Manuel* et les *Activités*, et un Tableau du programme de classe; des questionnaires/fiches de données se trouvent à la fin du *Manuel*.

Le *Manuel* est un texte résumé qui donne un aperçu des principes de l'éducation nutritionnelle et du processus de planification des programmes scolaires. Il contient des références croisées qui indiquent quelles activités devront être menées et quand (par exemple, ■ ACTIVITÉ 1). Il sert de texte de référence. Les animateurs en auront besoin pour préparer les séances d'atelier; les participants peuvent le lire avant ou après les séances. On peut aussi l'utiliser seul, en tant que résumé du Guide, pour appuyer une cause ou s'informer.

Les *Activités*, qui sont au centre de l'exercice de planification, développent et raffermissent les idées et processus évoqués dans le *Manuel*; elles servent à conduire aux décisions et conclusions. Les séances d'atelier comportent essentiellement ces activités, renforcées par des contributions de spécialistes et de praticiens expérimentés. Une durée est suggérée pour chaque activité (par exemple 30 minutes). Certaines activités ont des réponses, qui sont données à la fin de chaque unité. Il ne s'agit pas de « réponses justes », mais elles fournissent les observations et opinions du Guide, qui pourront être comparées avec les conclusions des participants. Quelques activités (signalées comme *facultatives*) servent uniquement d'exercice de renforcement.

Les résultats du travail de chaque unité sont résumés dans des documents appelés **documents à afficher**, sur lesquels s'appuieront les futures décisions.

Le **Tableau du programme de classe** est un vaste plan, qui sert à choisir et planifier le programme de classe. Plusieurs exemplaires sont nécessaires.

Les **questionnaires** et les **fiches de données** doivent être remplis par les professionnels de la santé, les parents, les enfants, les professeurs et autres membres du personnel scolaire, ou en leur nom. Ils recueillent une bonne partie des informations nécessaires pour l'analyse de situation de la phase B (voir ci-dessus la section « Les informations nécessaires »). Les conclusions de chaque groupe sont résumées sur une fiche de données, afin de faciliter les références. Si la participation à l'atelier est limitée (par exemple principalement des professeurs), les questionnaires sont particulièrement importants pour garantir que d'autres voix sont entendues. Tous les participants devront avoir leurs propres exemplaires de tous les matériels, de façon à pouvoir se préparer aux séances, rattraper les séances où ils étaient absents, ou suivre les points mal compris. Cela permet aussi à tous les participants de servir d'animateurs et de refaire l'atelier (ou certaines parties) avec d'autres groupes.

La figure de la page 7 illustre comment les différents matériels du Guide doivent être utilisés pour aboutir à un programme de travail d'éducation nutritionnelle.

Action

Distribuez tous les matériels à tous les participants et leurs suppléants, de préférence pendant la réunion préliminaire.

QUI SONT LES ANIMATEURS ET LES ORGANISATEURS? QUE FONT-ILS?

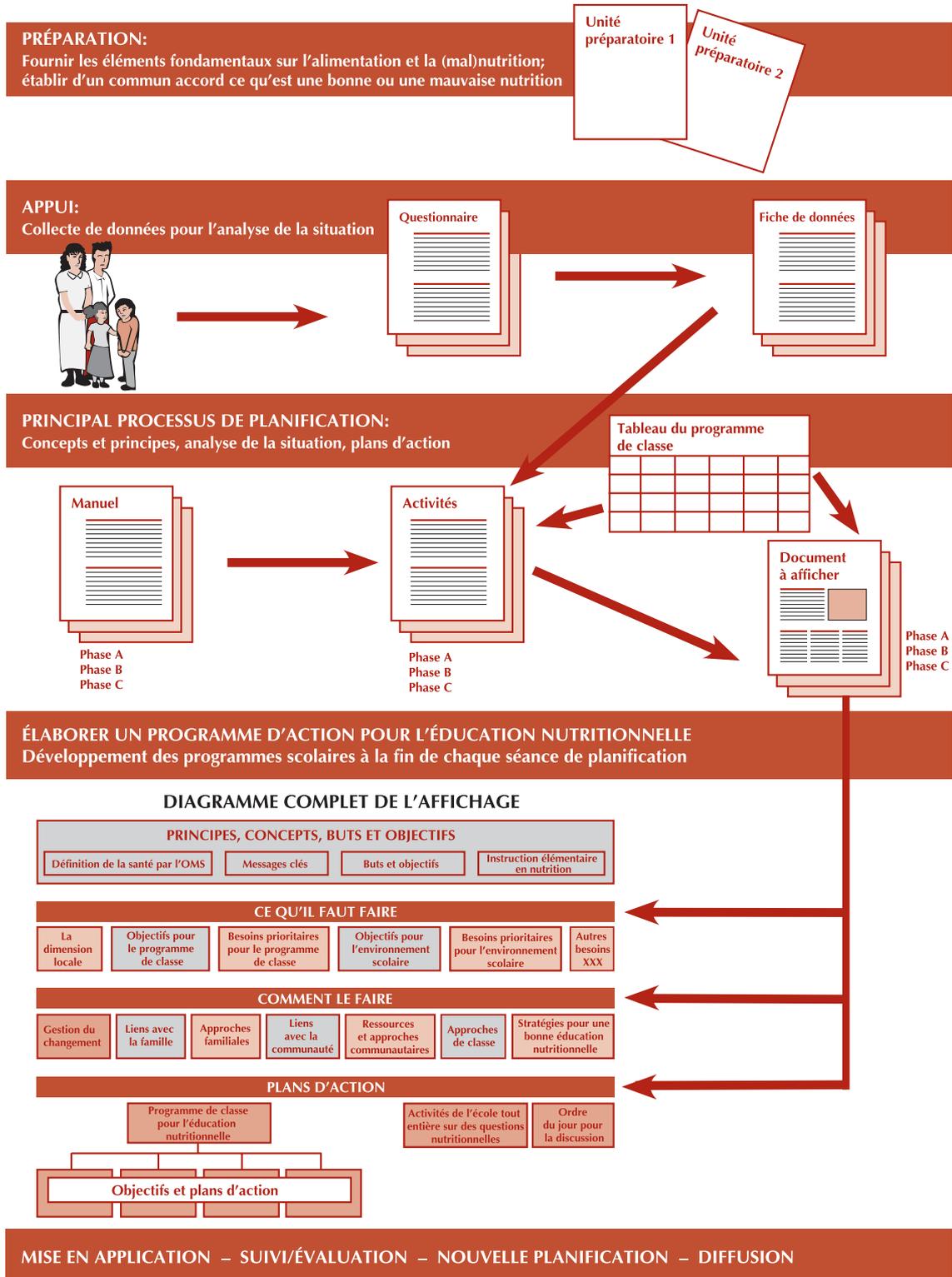
Le Guide de planification est un exercice de collaboration auquel tous les participants apportent leur contribution. Ces derniers disposent de toutes les informations et sont responsables du déroulement de l'atelier, ce qui influe sur la façon dont l'atelier est organisé et dirigé.

Il devrait y avoir un ou deux organisateurs permanents, mais tout participant peut servir d'animateur, ou bien ce rôle peut être joué successivement par tous les participants ou plusieurs d'entre eux. Cela a plusieurs avantages:

- les ressources humaines sont bien utilisées;
- tout le monde a un sentiment de propriété de l'exercice;
- le groupe ne s'ennuie pas, car il y a plusieurs styles d'animation;
- les animateurs essaient de faire de leur mieux s'ils doivent diriger seulement une ou deux séances;
- on peut avoir recours plusieurs fois aux bons animateurs;
- on peut solliciter le moins possible les animateurs médiocres.

Les **participants spécialisés**, tels que nutritionnistes, formateurs d'enseignants, directeurs d'école ou membres de conseils, peuvent être invités à diriger des séances spéciales, par exemple sur l'alimentation, la façon d'enseigner, les conditions de classe,

LA VOIE À SUIVRE POUR UNE ÉDUCATION NUTRITIONNELLE EFFICACE - UTILISER LES MATÉRIELS DU GUIDE DE PLANIFICATION



l'environnement scolaire. Il est également souhaitable d'avoir deux animateurs à chaque séance, afin de répartir la charge de travail et d'améliorer la qualité.

Les différentes façons d'organiser l'atelier

Il existe plusieurs possibilités.

a) Les animateurs préparent la séance et font faire les activités aux participants (les participants lisent le *Manuel* comme activité de suivi, ou s'ils ne peuvent pas assister à la séance).

ou bien

b) Les participants lisent le *Manuel* avant la séance et prennent part aux activités pendant la séance.

ou bien

c) Les participants préparent certaines parties du *Manuel* et certaines activités avant de venir à la séance.

Beaucoup préfèrent l'option (a) car les participants ne connaissent pas le sujet, les idées et situations existantes sont remises à plat, les situations courantes sont mises au point, et il n'est pas nécessaire que chacun ait fait « ses devoirs à la maison ». Les options (b) et (c) peuvent servir à accélérer le processus si le temps est limité.

Le travail des organisateurs

Les organisateurs sont responsables des tâches suivantes:

- obtenir les autorisations et les fonds nécessaires;
- contacter les membres de l'atelier et rester en liaison avec eux;
- contacter et inviter d'autres participants et conférenciers;
- rechercher la documentation importante;
- établir le calendrier et l'emploi du temps;
- organiser une réunion préliminaire pour distribuer les matériels, organiser la collecte des données, nommer les animateurs;
- organiser les déplacements, le logement, les rafraîchissements;
- trouver des locaux, distribuer les matériels et s'assurer que les fournitures (stylos, papier, etc.) sont distribuées;
- organiser les animateurs;
- introduire les séances;
- procéder à l'évaluation finale;
- organiser le suivi.

Le travail des animateurs

Bien avant la séance, les animateurs devront vérifier quelles sont les ressources humaines et les informations nécessaires (conférenciers, documents), et s'assurer qu'elles sont disponibles.

Avant la séance, les animateurs devront se préparer, c'est-à-dire:

- a) lire le *Manuel* et parcourir les *Activités* et les réponses à ces dernières;
- b) décider sur quoi il faut insister;

- c) adapter le contenu à la situation locale, si nécessaire;
- d) décider de ce qui peut faire l'objet d'une impasse ou être vu rapidement;
- e) décider si les participants ont besoin de préparer une partie du matériel avant la séance;
- f) décider comment les activités doivent être organisées (séance plénière, travail deux par deux, travail de groupe, rapports, etc.);
- g) décider grosso modo combien de temps dureront les activités;
- h) briefer les autres participants à l'atelier ou les spécialistes invités que l'on souhaite faire participer;
- i) faire les photocopies;
- j) préparer le papier, les stylos, etc.;
- k) se mettre en relation avec le ou les organisateur(s), si nécessaire.

Au début de chaque séance, les animateurs devront:

- a) s'assurer que l'affichage général des documents est en place;
- b) s'assurer que tous les documents nécessaires sont disponibles (une liste se trouve dans chaque unité du volume *Activités*).

Les animateurs devront commencer la séance ainsi:

- a) rappeler ce que l'atelier a fait jusqu'à présent et ce qu'il va faire;
- b) décrire rapidement le contenu, le but et les objectifs de l'unité, ainsi que les résultats attendus;
- c) indiquer quelles activités doivent être menées pendant la séance, y compris l'intervention des conférenciers, et leur durée approximative.

Pendant la séance, les animateurs devront:

- a) accueillir et présenter les visiteurs, présider les séances où des conférenciers sont invités, et remercier ces derniers;
- b) organiser les activités, par exemple décider comment réutiliser les informations;
- c) assurer le lien entre les activités;
- d) suivre activement le travail de groupe;
- e) prévoir des pauses et organiser des activités physiques de détente, si nécessaire;
- f) garder un œil sur l'heure, ou charger quelqu'un de le faire;
- g) s'organiser pour que les concepts clés, les conclusions et les idées soient affichés, et gérer l'affichage général des documents.

A la fin de la séance, les animateurs devront:

- a) prévoir 5 minutes pour le résumé;
- b) décider de ce qui devra être fait à la séance suivante et qui le fera;
- c) terminer sur une note optimiste.

Les animateurs devront surtout donner une allure indépendante aux enquêtes, recherches et décisions. Le Guide de planification n'est rien de plus qu'un guide. Les conclusions doivent être celles de l'atelier.

Autres participants

Si l'atelier accueille des informateurs spécialisés, les animateurs devront leur demander d'agir en qualité de conseillers et d'experts plutôt que d'instructeurs. Les informateurs devront écouter, répondre aux questions, corriger les idées fausses, combler les lacunes importantes et fournir de *courtes* contributions, sans enlever l'initiative aux participants.

Action

Décidez qui sera animateur (de préférence deux pour chaque séance) et assignez les tâches lors d'une réunion préalable. Attirez l'attention des animateurs sur ces notes d'information.

COMMENT LES ACTIVITÉS DEVRONT-ELLES ÊTRE ORGANISÉES?

Travail deux par deux, travail en petits groupes ou discussion en séance plénière?

Les instructions précisent parfois si une activité doit être menée en séance plénière, par petits groupes, deux par deux ou individuellement, mais le plus souvent ce sont aux animateurs de décider. Le choix dépendra de plusieurs facteurs:

- la taille du groupe – est-il trop grand pour que la discussion soit utile?
- le but de l'activité – faut-il la répartir entre plusieurs groupes?
- le nombre de domaines différents représentés dans l'atelier – par exemple, y a-t-il trois écoles/régions différentes avec différents plans et politiques?

Le travail de groupe n'est pas une bonne idée en soi, mais il est important pour permettre à tout le monde d'être entendu, pour échanger des informations, faire naître des idées, exprimer des points de vue et aboutir à des décisions de planification. Il est également essentiel quand un groupe représente une école ou une zone particulière. S'il y a plusieurs spécialistes dans l'atelier, répartissez-les entre les groupes.

Bien que les activités de groupe servent à alléger la tâche des animateurs, elles ne devront pas être considérées comme du temps libre pour ces derniers. Il faut suivre les groupes pour s'assurer qu'ils ne s'écartent pas de la bonne direction. Le fait de se mêler aux groupes aide les animateurs à rester informés et à organiser une meilleure rétroaction.

Organiser une séance plénière de rétroaction

Le travail de groupe prend généralement du temps, car il nécessite souvent une séance plénière de rétroaction. Les animateurs devront voir si cela est nécessaire. Par exemple, il est peut-être utile pour des groupes de mettre en commun leurs décisions de principe sur l'environnement scolaire, mais des plans détaillés d'application ne sont peut-être pas trop intéressants pour l'ensemble du groupe. Il y a différentes façons d'organiser une séance plénière de rétroaction.

- Tous les groupes rendent compte à la séance plénière. Cela prend beaucoup de temps, et il faut demander aux groupes de limiter leurs conclusions à trois courts sujets, de les exposer et de répondre aux questions sur ces sujets.
- Chaque groupe délègue un rapporteur auprès de chacun des autres groupes pour expliquer ses conclusions.

- Les groupes exposent leurs conclusions sur une affiche et demandent à un de leurs membres de se tenir près de l'affiche et de répondre aux questions, pendant que les autres membres regardent les affiches des autres groupes et posent des questions.

Documents à afficher

Chaque unité a pour résultat un document à afficher. Les documents sont fixés les uns après les autres à l'aide de punaises pour former le « grand tableau » des principes, concepts clés, besoins prioritaires et approches privilégiées, sur lesquels les plans d'action se fonderont. Des suggestions pour la présentation de l'affichage général sont données à la fin de chaque unité des *Activités*. Reportez-vous aussi à la quatrième page de couverture du présent volume. Les animateurs devront s'assurer qu'il y a assez de place (bien visible) sur le mur pour cet affichage et qu'il y reste pendant toute la durée de l'atelier.

A la fin de l'atelier, l'affichage général expose l'ensemble de la réflexion et de la planification du groupe. Il peut servir plus tard de référence aux planificateurs de programmes scolaires, ou bien être présenté à des personnes extérieures intéressées. On peut aussi le transformer en livret ou en images Power Point.

En plus de l'affichage général, les animateurs devront décider si autre chose doit être exposé, et sous quelle forme. Plusieurs exemplaires du Tableau du programme de classe devraient être exposés; les informations sur la nutrition et la malnutrition que donnent les unités préparatoires seront également utiles. Les directives alimentaires locales, les documents de programmes scolaires et les tables (locales) de composition des aliments peuvent être d'autres documents de référence utiles. On peut noter les conclusions des groupes sur des feuilles de tableau de conférence; les idées peuvent être consignées sur des cartes et affichées pour faire l'objet de discussion, classification, etc.

INTRODUCTION



CONTENU

1. Nutrition, santé et éducation
2. Le Guide de planification



CE QU'IL VOUS FAUT

Personnes

Tous les participants apportent leur contribution à ces activités: spécialistes de la santé, nutritionnistes, professeurs, éducateurs, administrateurs.

Informations

Votre propre expérience et votre compétence constituent toute l'information dont vous avez besoin. Vous devrez aussi vous reporter à l'introduction du *Manuel*, notamment à la figure 2.

Fournitures/matériel

Un tableau de conférence, des marqueurs de couleur, du papier pour affiche (ou bien utilisez une feuille de papier pour tableau de conférence).

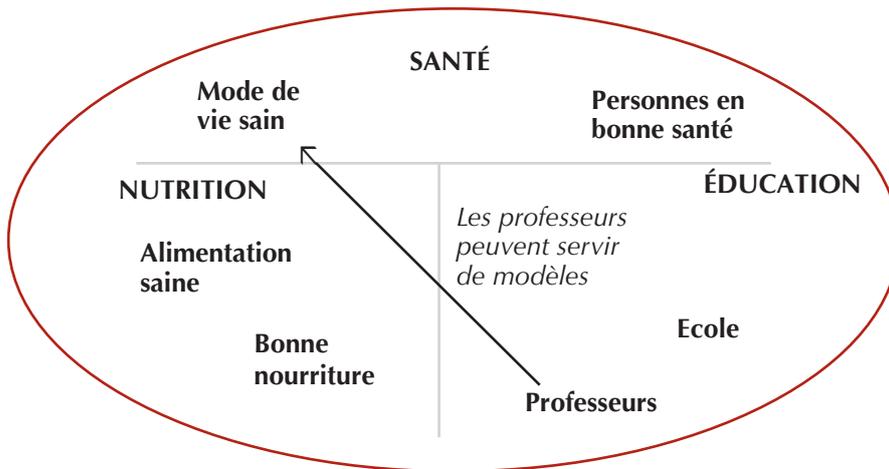
ACTIVITÉ 1

NUTRITION, SANTÉ ET ÉDUCATION



20 minutes

Quels liens existe-t-il entre nutrition, santé et éducation? Par exemple, *les professeurs peuvent servir de modèles*, en montrant aux enfants un mode de vie sain. Ce lien est représenté par une flèche sur le schéma ci-dessous.



- En séance plénière, cherchez tous les liens auxquels vous pouvez penser – à long ou à court terme. Il s'agit simplement de soulever la question. Il n'existe pas de réponse correcte!
- Tracez des lignes entre les éléments et notez les liens qui existent entre eux.
- Copiez le schéma sur le tableau noir ou le tableau de conférence.
- Quels sont, selon vous, les liens de cause à effet entre les trois secteurs – santé, nutrition et éducation? Discutez-en tous ensemble.
- Reportez-vous à la figure 2 dans l'introduction du *Manuel*. Demandez à un volontaire de copier la figure 2 sur une grande feuille, et exposez-la pour vous y référer plus tard.

ACTIVITÉ 2



15 minutes

LE GUIDE DE PLANIFICATION

Voici quelques points importants concernant le Guide de planification, fondement de cet atelier.

- a) Lisez chaque point à haute voix et pensez à toutes les questions qui vous viennent à l'esprit. Faites la liste des questions et répartissez-les entre vous.
- b) Pour obtenir des réponses à vos questions, vous pouvez:
 - demander à l'animateur, ou
 - lire l'introduction du *Manuel*, partie B.
- c) Trouvez les réponses, puis faites-en part à l'ensemble du groupe.

PREMIER POINT

Le Guide de planification est un exercice qui vise à développer un programme scolaire d'éducation nutritionnelle fondé sur les besoins de la région et faisant participer tous les acteurs concernés.

DEUXIÈME POINT

Le but du Guide de planification est d'aider les concepteurs de programmes scolaires à planifier et préparer des programmes et matériels destinés à l'éducation nutritionnelle dans les écoles primaires. Planifier le développement de programmes scolaires peut impliquer:

- des changements dans le programme de classe;
- de nouveaux matériels d'enseignement et matériels pour la formation des enseignants;
- des idées pour inclure des sujets sur la nutrition dans d'autres matières;
- des leçons, projets et matériels spéciaux sur des sujets urgents;
- des recherches de la part des écoles et des élèves sur les aliments et régimes alimentaires de la région;
- des moyens pour faire participer les parents et la communauté;
- un document de politique scolaire sur la santé et la nutrition;
- des plans d'action pour l'environnement scolaire;
- un plan de formation du personnel;
- de nouveaux groupes de travail, par exemple un comité de santé et nutrition scolaires, des équipes spéciales;
- de nouveaux contacts pour l'école, par exemple avec des centres médicaux locaux et des secteurs d'activité de la région, des organisations non gouvernementales (ONG).

TROISIÈME POINT

Le Guide de planification comporte trois phases principales. La phase A établit les principes, la phase B traite de l'analyse de la situation, et la phase C développe un programme d'action.

UNITÉ PRÉPARATOIRE 1

UN BON RÉGIME ALIMENTAIRE



CONTENU

1. Un bon régime alimentaire
 2. Pourquoi avons-nous besoin de nourriture?
 3. A quoi servent les nutriments?
 4. Aliments et nutriments
 5. Votre régime alimentaire (facultatif)
 6. Les besoins individuels
 7. Bons et mauvais régimes alimentaires pour les écoliers
 8. Directives alimentaires
 9. Le régime alimentaire local
 10. Résumé
- Matériel pour l'affiche « Un bon régime alimentaire »
Réponses aux activités



CE QU'IL VOUS FAUT

Personnes

Si l'animateur n'est pas nutritionniste, demandez à un nutritionniste, ou à un agent de santé qui a de bonnes connaissances en nutrition, de diriger la séance ou d'y assister en tant que conseiller.

Informations

Ce spécialiste pourra peut-être aussi adapter les tableaux et figures du *Manuel* à la situation locale.

Documents

Des copies des directives alimentaires nationales si ces dernières existent, pour l'activité 9, ainsi que des tables de composition des aliments locaux s'il y en a.

Fournitures/matériel

Une grande feuille de papier pour tableau de conférence afin de faire une affiche, et des marqueurs de couleur.

N.B. Dans la mesure du possible, adaptez le contenu de la présente unité à la situation locale, en ayant recours aux aliments et pratiques alimentaires locaux.

ACTIVITÉ 3

À QUOI SERVENT LES NUTRIMENTS?



20 minutes

Vous vous souvenez certainement des principaux nutriments:

- glucides
- protéines
- vitamines
- lipides
- minéraux

Ces nutriments effectuent toutes les fonctions dont vous avez discuté dans l'activité précédente.

Vous rappelez-vous la fonction de chacun d'eux? Quel est leur rôle dans l'organisme?

1. Voici six questions. Discutez-les et voyez si vous êtes d'accord avec les réponses. (Notez bien que nous sommes en train de parler de *nutriments*, et non pas d'aliments particuliers.)

a) Quels sont les nutriments qui fournissent de l'énergie?

.....

b) Quel lien existe-t-il entre lipides et vitamine A?

.....

c) Pourquoi les protéines sont-elles importantes chez les enfants?

.....

d) Quels sont les nutriments nécessaires pour la réparation et l'entretien de l'organisme?

.....

e) Qu'est-ce qui est particulièrement important pour la solidité des os et des dents?

.....

f) Qu'est-ce qui est particulièrement important pour les yeux?

.....

2. Vérifiez vos réponses sur la fiche pratique 1 du *Manuel*, « Les principaux nutriments, leurs fonctions et les sources alimentaires » (page 41), ou sur le résumé donné dans le matériel pour l'affiche, à la fin de la présente unité.

3. Inventez trois autres questions sur les fonctions des nutriments et posez-les entre vous.

ACTIVITÉ 4

ALIMENTS ET NUTRIMENTS



30 minutes

Connaissez-vous bien certains aliments du point de vue nutritionnel, notamment les aliments locaux?

1. Pour vous rafraîchir la mémoire, discutez quels sont les aliments riches en certains nutriments et remplissez le tableau ci-dessous. Par exemple, les pois et les haricots sont de bonnes sources de protéines et fournissent aussi beaucoup de glucides, de même que quelques minéraux et vitamines.
2. Vérifiez vos idées sur la fiche pratique 1 du *Manuel*, « Les principaux nutriments, leurs fonctions et les sources alimentaires », à la fin de l'unité préparatoire 1, ou sur le résumé donné dans le matériel pour l'affiche, à la fin de la présente unité. En ce qui concerne les aliments locaux, il vous faudra consulter votre spécialiste local ou les tables de composition des aliments locaux.

Nutriments	Bonnes sources
Protéines	<i>Viande</i>
Glucides	<i>Haricots</i>
Lipides
Vitamine A (origine animale/ végétale)
Vitamines B
Vitamine C
Vitamine D
Fer
Calcium/phosphore
Iode

3. Voyez si vous avez une bonne idée de la composition nutritionnelle de quelques aliments locaux courants.

Mettez-vous deux par deux. Une personne regarde le tableau 4 du *Manuel*, « Quelques aliments et leur principal contenu nutritionnel » (page 30) et choisit un aliment courant dans la région. L'autre personne doit deviner en quels nutriments cet aliment est particulièrement riche.

Changez de rôle après quelques minutes.

4. Faites part à l'ensemble du groupe de ce qui vous a surpris.

ACTIVITÉ 5

VOTRE RÉGIME ALIMENTAIRE
(facultatif)



20 minutes

1. Faites la liste des aliments que vous consommez un jour normal.

.....
.....
.....
.....
.....

2. Parcourez la liste avec un ou deux partenaires.
Demandez leur opinion.

Votre régime alimentaire semble-t-il avoir assez de...

Protéines?	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
Vitamine A?	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
Fer?	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>

3. Si la réponse est négative, quels aliments pourriez-vous ajouter pour améliorer votre régime alimentaire?

.....
.....
.....
.....

ACTIVITÉ 6

LES BESOINS INDIVIDUELS



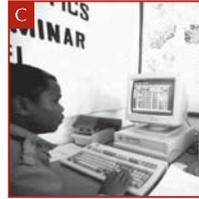
15 minutes



A Enfant en train de courir



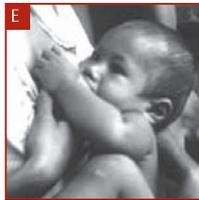
B Femme âgée alitée



C Directeur à sa table de travail



D Travailleur



E Bébé



F Femme enceinte



G Enfant à l'école

Quel aliment? Quelle quantité?
Tous les combien? Quand?

Une vieille blague des Caraïbes

*Il y avait un poulet au dîner. Combien l'homme a-t-il eu de cuisses de poulet?
– Une? Non!
– Deux? Non!
Il a eu trois cuisses de poulet. La femme a eu les os, et les enfants le jus.*

Est-ce qu'à la maison chacun reçoit la nourriture dont il a besoin?

- Quels sont les besoins alimentaires spéciaux des personnes représentées ci-dessus?
- Comment devrait-être leur régime alimentaire – quantité de nourriture, types d'aliments, fréquence de l'alimentation?

1. Discutez et notez vos idées.
2. Vérifiez sur les réponses aux activités.

- A.
- B.
- C.
- D.
- E.
- F.
- G.

ACTIVITÉ 7

**BONS ET MAUVAIS RÉGIMES
ALIMENTAIRES POUR LES ÉCOLIERS**

20 minutes

Le tableau ci-dessous indique les aliments et boissons d'une journée pour cinq enfants d'âge scolaire différent. Bien entendu, la nourriture d'une journée ne représente pas un régime alimentaire, mais supposons que cette journée soit typique. Nous n'examinerons pas les besoins individuels – par exemple, un enfant qui fait 5 km pour aller à l'école aura besoin de plus de calories que celui qui habite près de l'école.

Vous devrez poser les questions ci-après.

- Y a-t-il assez d'aliments de chacun des groupes alimentaires? Les groupes sont les céréales; les racines et tubercules; les huiles et graisses; les légumineuses (pois/haricots/arachides); les légumes; les fruits; les produits animaux.
- Le régime alimentaire est-il en général suffisamment varié?
- Est-ce qu'il y a assez de chaque nutriment – protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux?
- Le régime alimentaire semble-t-il appétissant?
- La nourriture est-elle bien répartie sur la journée?

Quelles sont vos observations sur ces régimes alimentaires? Choisissez chacun un régime, discutez et faites part de vos observations. Avant de commencer, donnez un nom à chaque enfant.

Enfants	Premier repas	Milieu de matinée	Midi	Après-midi	Soir
A 	Café et petit pain	Café et petit pain	Spaghetti et thon	Thé	Viande, légumes
B 	Céréales et jus d'orange	Banane	Œuf avec champignons et pain	Fruit	Soupe de légumes avec de l'orge
C 	Riz		Riz et légumes frais		Riz et poisson
D 		Coca-cola et barre de chocolat	Sandwich au fromage	Tasse de thé, chips	Saucisse et chips
E 	Gruau de maïs	Manioc rôti			Gruau de maïs, poisson, feuilles de citrouille

Vous trouverez des observations dans les réponses aux activités.

ACTIVITÉ 8

DIRECTIVES ALIMENTAIRES



15 minutes

Les directives alimentaires nationales visent à guider les pays en vue d'améliorer les régimes alimentaires.

Reportez-vous à la fiche pratique 2 du *Manuel*, « Exemples de directives alimentaires destinées au grand public » (page 42), et également à la figure 5 du *Manuel*, « Guide d'alimentation du Guatemala » (page 37).

Étudiez les directives établies pour d'autres pays; prenez une série de directives par groupe.

- Trouvez quels sont les messages les plus fréquents.
- Décidez quelles directives, selon vous, s'appliquent à votre pays.
- Comparez-les, si possible, avec les directives alimentaires préparées pour votre pays.
- Faites part de vos conclusions à l'ensemble du groupe.

ACTIVITÉ 9

LE RÉGIME ALIMENTAIRE LOCAL

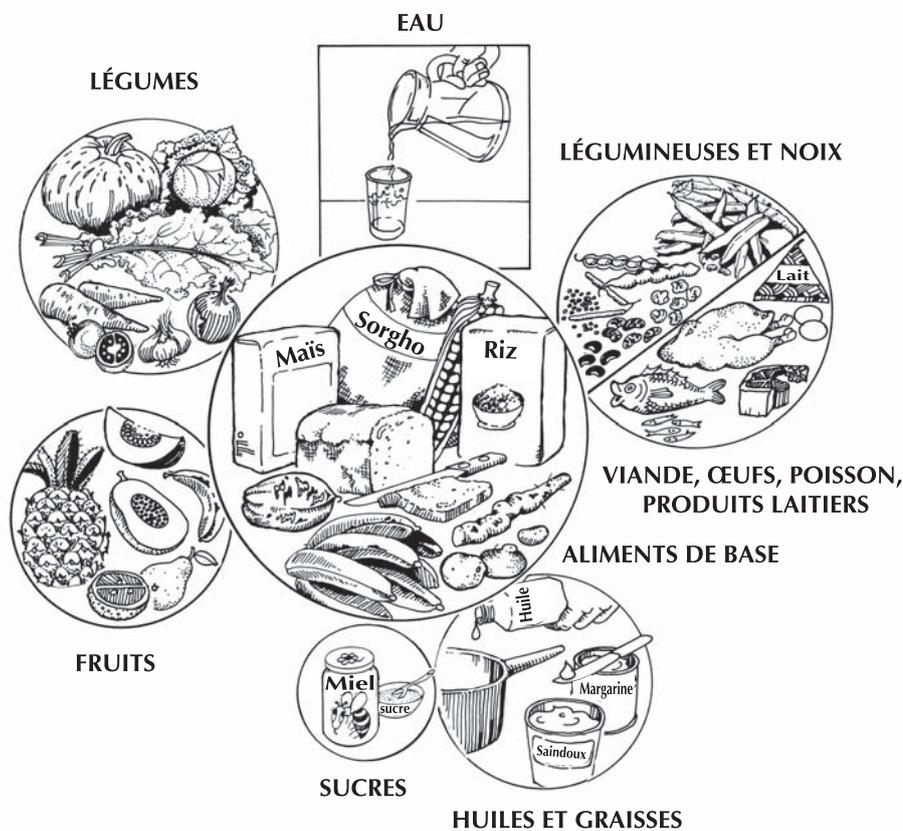


15 minutes

1. Qu'est-ce qui est normalement consommé dans votre région? Examinez le « Guide pour des repas familiaux variés » ci-dessous. Discutez de la même façon le régime alimentaire local. Par exemple:

« Dans notre région, l'aliment de base est le nshima, qui est fait de farine de manioc. Nous en mangeons au déjeuner et au dîner. On met le nshima dans une assiette, et dans une autre assiette il y a un ou deux « assaisonnements » – habituellement des légumes, et de la viande ou du poisson dans une bonne sauce, que nous mangeons avec le nshima. Dans la sauce, il y a de l'huile végétale et toutes sortes de condiments. Parfois nous faisons cuire des arachides pilées avec les légumes; c'est délicieux. En général, nous ne mangeons pas d'œufs ni de laitages au repas principal, et non plus pas de fruits à la fin du repas. »

2. Le diagramme ci-dessous est-il bien adapté? Sert-il utilement à décrire votre régime alimentaire local? Est-il facile de voir comment le régime alimentaire pourrait être amélioré?



ACTIVITÉ 10

RÉSUMÉ



15 minutes

Vous avez examiné:

- l'idée générale d'une bonne alimentation;
- ce que la nourriture fait pour notre organisme;
- les nutriments et leurs fonctions;
- le contenu nutritionnel de différents aliments;
- les bons et les mauvais régimes alimentaires;
- les besoins individuels;
- une façon de décrire un régime alimentaire et de voir comment l'améliorer;
- des directives nutritionnelles nationales.

La page suivante présente, sous forme de matériel pour affiche, un résumé de quelques idées et faits importants sur l'alimentation mentionnés dans cette unité.

1. Affichage

Agrandissez ou copiez la page suivante et utilisez-la comme affiche pour vous y référer par la suite. Laissez-la bien en vue pendant tout l'exercice de planification des programmes scolaires, de façon à pouvoir vous y référer quand nécessaire.

Si vous avez une copie des directives nutritionnelles de votre pays, affichez-la aussi.

2. Votre test

Utilisez le matériel destiné à l'affiche pour vous tester ou contrôler votre collègue. Posez les questions ci-après.

- Pouvez-vous dire en quoi consiste un bon régime alimentaire?
- A quoi servent les glucides? Les lipides? Les protéines? Les vitamines et les minéraux?
- Donnez le nom de quelques aliments riches en vitamine A, ou en protéines, ou en lipides, etc.
- Donnez un exemple d'aliment local riche en fer, en protéines, etc.

3. Présentation

Si vous êtes dans un groupe, mettez-vous par trois. Prenez chacun un des messages clés du *Manuel* et expliquez-le aux autres, en donnant des détails et des exemples. Ces derniers sont très importants!

N.B. Les détails et les exemples sont essentiels.

MATÉRIEL POUR L’AFFICHE

UN BON RÉGIME ALIMENTAIRE

Un bon régime alimentaire doit être:

- suffisant
- varié
- nutritif
- sain
- apprécié et bien accepté
- avec des aliments et des boissons
- pour tous les membres du ménage
- pendant toute la journée
- tout au long de l’année.

Fonctions des nutriments

<i>Les glucides et les lipides</i>	servent à l’énergie, la croissance, l’entretien.
<i>Les lipides</i>	aident à absorber certaines vitamines, en particulier la vitamine A.
<i>Les protéines</i>	servent aussi à la croissance et à l’entretien.
<i>Les enzymes (et protéines)</i>	servent aux fonctions essentielles de l’organisme.
<i>Les vitamines et les minéraux</i>	servent au fonctionnement, à la réparation, à la santé, au développement, à la protection contre les infections.

Riches en glucides	céréales, racines et tubercules amylacés.
Riches en lipides	huiles, gras de viande, corps gras des laitages, margarine, noix, certains poissons.
Riches en protéines	viande, poisson, haricots, arachides, laitages.
Riches en vitamine A	foie, œufs, laitages, fruits et légumes de couleur foncée (carotène).
Riches en fer	viande, poisson, volaille, foie et autres abats, légumineuses, légumes à feuilles vert foncé, fruits secs, arachides. (La vitamine C aide l’organisme à absorber le fer d’origine végétale.)
Riches en iode	fruits de mer, aliments provenant de sols riches en iode, sel enrichi en iode.
Riches en vitamine C	de nombreux fruits et légumes.
Riches en vitamines B	légumes à feuilles vert foncé, légumineuses, céréales, viande, arachides, poisson, œufs.
Riches en vitamine D	huiles de poisson, œufs, lait.
Riches en calcium et phosphore	lait, produits laitiers



- **NOUS AVONS BESOIN D’ALIMENTS VARIÉS POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ ET NOUS DÉVELOPPER.**
- **DES GROUPES DIFFÉRENTS ONT DES BESOINS ALIMENTAIRES DIFFÉRENTS.**
- **UN BON RÉGIME ALIMENTAIRE N’EST NI COMPLIQUÉ NI CHER.**

RÉPONSES AUX ACTIVITÉS DE L'UNITÉ PRÉPARATOIRE 1

■ ACTIVITÉ 2 *Pourquoi avons-nous besoin de nourriture?*

Voici quelques réponses:

- pour rester en vie
- pour calmer notre faim
- pour avoir de l'énergie
- pour avoir chaud
- pour la vie sociale (hospitalité, célébrations, souci d'autrui, partage)
- pour nous protéger des maladies
- pour un bon fonctionnement de tout l'organisme
- pour l'entretien de l'organisme
- pour nous développer
- pour le plaisir

■ ACTIVITÉ 6 *Besoins individuels*

Toutes les personnes représentées sur les photos ont besoin de tous les types d'aliments, mais rappelons ce qui suit.

- A. Tous les enfants, qu'ils jouent ou étudient, ont besoin de beaucoup d'aliments riches en énergie et protéines pour leur activité et leur croissance. Ils doivent aussi manger souvent, car leurs besoins sont importants et ils ont un petit estomac.
- B. Cette personne est âgée et malade. Il peut être important de lui donner des aliments faciles à digérer ou qui n'ont pas besoin d'être mâchés. Si elle a la diarrhée, il est essentiel de lui donner des liquides. Si elle ne mange pas beaucoup, nous devons surtout nous assurer qu'elle absorbe assez de micronutriments.
- C. Un directeur a un travail sédentaire et s'il passe beaucoup de temps assis à son bureau il ne devrait pas consommer trop d'aliments riches en lipides ou en glucides. A part cela, il lui faut toutes sortes d'aliments.
- D. Cet homme dépense beaucoup d'énergie, qui doit être renouvelée grâce à des aliments énergétiques (céréales, pommes de terre, graisses et huiles).
- E. Le bébé a besoin d'une alimentation riche en tous les nutriments. Le lait maternel est pour lui le meilleur aliment, et il faut le nourrir au moins cinq ou six fois par jour.
- F. Une femme enceinte doit manger pour deux, car l'enfant à naître grossit tout le temps. Elle doit avoir une alimentation riche en tous les nutriments et manger plus que d'habitude.
- G. Comme pour A.

RÉPONSES AUX ACTIVITÉS (*fin*)■ ACTIVITÉ 7 *Bons et mauvais régimes alimentaires pour les écoliers*

A		Beaucoup de protéines animales, mais pas assez de fruits et de légumes; une seule sorte de céréale.
B		Bon régime alimentaire, avec beaucoup de fruits et légumes, des fibres, céréales, glucides et protéines.
C		A besoin de beaucoup plus de diversité et de quelques collations.
D		Un enfant de la ville? Ce régime alimentaire manque de légumes et de fruits et comporte trop d'aliments sucrés.
E		A besoin de plus de diversité, davantage de légumes et de fruits, et d'un bon repas à midi.

UNITÉ PRÉPARATOIRE 2

LA MALNUTRITION ET SES CAUSES



CONTENU

1. Terminologie
 2. Les effets de la malnutrition
 3. Reconnaître les signes
 4. Remettre « A » sur le bon chemin (facultatif)
 5. Qu'est-ce qui ne va pas chez « E »? (facultatif)
 6. Les causes de la malnutrition
 7. Le rôle de l'éducation
 8. Résumé
- Matériel pour l'affiche « La malnutrition et ses causes »
Réponses aux activités



CE QU'IL VOUS FAUT

<i>Personnes</i>	Demandez à un nutritionniste, ou à un agent de santé qui a de bonnes connaissances en nutrition, de diriger la séance ou d'y assister en tant que conseiller. Le personnel du Service de santé scolaire sera aussi particulièrement bien accueilli.
<i>Informations</i>	Votre propre expérience en ce qui concerne le comportement des enfants de la région.
<i>Documents de cours</i>	L'affiche de l'unité préparatoire 1 devrait être exposée.
<i>Fournitures/matériel</i>	Une grande feuille de papier pour tableau de conférence afin de faire une affiche, et des marqueurs de couleur.

N.B. Dans la mesure du possible, adaptez le contenu de la présente unité à la situation locale, en faisant appel aux aliments et pratiques alimentaires de la région.

ACTIVITÉ 1

TERMINOLOGIE



20 minutes

Commencez par bien comprendre le vocabulaire. Voici quelques termes utilisés quand on parle de malnutrition:

- sous-alimentation
- malnutrition
- suralimentation
- faim
- malnutrition protéino-énergétique
- micronutriment
- carence

1. Discutez les différences entre ces termes.

- Quel est le terme le plus général? Quels autres termes recouvre-t-il?
- Quels termes indiquent le résultat d'insuffisances particulières dans l'alimentation?
- Quels termes se réfèrent à la quantité?
- Quel est le terme le plus subjectif?

2. Vérifiez vos idées sur la page du matériel pour l'affiche, à la fin de la présente unité.

ACTIVITÉ 2

LES EFFETS DE LA MALNUTRITION



15 minutes

Comment les médecins reconnaissent-ils les différents types de malnutrition? Quels sont les signes qui permettent de les reconnaître?

Le tableau ci-dessous indique quelques-unes des formes de malnutrition les plus courantes.

- D'après vous, quels sont leurs effets sur l'organisme?
 - Quels sont leurs effets sur le comportement lié à l'apprentissage? Comment les reconnaîtriez-vous à l'école?
1. Discutez entre vous et complétez le tableau; la première colonne est déjà remplie.
 2. Comparez vos réponses au tableau 8 du *Manuel*, « Les types de malnutrition et leurs effets sur l'apprentissage » (page 48), ou au tableau abrégé du matériel pour l'affiche, à la fin de la présente unité.

Type de malnutrition	Signes cliniques	Effets sur l'éducation
Malnutrition protéino-énergétique (MPE) Manque d'énergie alimentaire, de protéines et d'autres nutriments.	<i>Faible poids par rapport à la taille; faible taille par rapport à l'âge</i>	<i>Fatigue, nonchalance, manque d'attention, agitation, irritabilité, mauvaise mémoire</i>
Faim ponctuelle Longs intervalles entre les repas réduisant momentanément la disponibilité énergétique de l'organisme.
Anémie (carence en fer)
Carence en vitamine A (CVA)
Carence en iode
Carence en vitamines B
Surpoids/obésité
Parasites , notamment infections par les vers

ACTIVITÉ 3 (fn)

- 5. Deviner les causes.** Le rôle des spécialistes est de poser un diagnostic correct; le mieux que vous puissiez faire est d'essayer de bien deviner. Regardez de nouveau le tableau 8 du *Manuel*, « Les types de malnutrition et leurs effets sur l'apprentissage » (page 48), ou le matériel pour l'affiche, et réexaminez les cas de « A », « E » et « J ». Quelles sont, selon vous, les causes physiologiques des problèmes de ces enfants? Vérifiez sur les réponses aux activités.
- 6. Vos propres cas** (facultatif). Si vous pouvez citer un cas personnel, racontez-le aux autres, oralement ou par écrit, ou enregistrez-le. Si votre groupe a une bonne expérience, discutez comment l'utiliser. Par exemple, il pourrait être utile de recueillir des récits de cas pour en discuter avec les services de santé ou l'association des parents d'élèves, ou pour la formation ou le perfectionnement pédagogique. (Si vous le faites, veillez à changer le nom des enfants concernés pour protéger leur identité, car c'est souvent un déshonneur sur le plan social que d'être considéré comme une personne mal nourrie.)

ÉTUDES DE CAS

Les noms de ces trois enfants étaient Amos, Edith et Joshua. Avant de commencer à lire les études de cas, remplacez ces noms par d'autres qui vous sont familiers.

Cas n° 1

« A » est toujours fatigué à l'école. Il déteste apprendre parce qu'il ne comprend pas ce que le professeur dit. Il aimerait mieux être dehors, allongé sous un arbre.

« A » ne mange jamais avant de partir à l'école, le matin à 7 h. Il n'a jamais le temps parce qu'il n'aime pas se lever tôt. Il doit faire 5 km à pied pour aller à l'école et il se dépêche pour ne pas arriver en retard. Il n'emporte rien à manger, et à l'école il ne boit que de l'eau. Quand il arrive chez lui, l'après-midi, il a très faim. Mais il n'a pas l'air malade, n'est pas trop maigre et ne manque pas l'école.

Son enseignante était inquiète et pensait que « A » n'avait peut-être pas de bonnes habitudes alimentaires. Elle a estimé qu'il serait bien d'étudier la situation plus à fond. Un samedi après-midi, elle est donc allée dans la famille de « A » pour parler de ce problème avec sa mère.

Cas n° 2

« E » a 12 ans; elle habite chez sa tante depuis que sa mère est morte, il y a 4 ans. Elle a deux sœurs, et sa tante a trois enfants, aussi la maison est très pleine et il y a beaucoup de travail. Comme « E » est l'aînée des filles, elle doit aider sa tante et son oncle; elle a donc commencé l'école plus tard que les autres écoliers de sa classe.

« E » manque souvent l'école; au cours de ces six dernières semaines, elle a été absente dix jours. La semaine dernière, le médecin de l'école a dit au professeur de « E » qu'elle ne grandit pas bien et que son poids est insuffisant. Le beau-père de « E » pense qu'elle devrait rester à la maison pour aider sa tante, mais cette dernière veut qu'elle ait de l'instruction, et jusqu'à présent elle a eu gain de cause.

Parfois, quand il n'y a pas assez de nourriture, « E » et ses frères doivent demander de quoi manger aux voisins, mais il est rare qu'ils sautent un repas. Les repas ne sont pas très variés – soupe de poisson (qu'elle déteste), pain et quelquefois maïs. Quand « E » est à l'école, elle a l'air fatigué; elle est parfois irritable ou agressive avec les autres enfants. Elle ne fait jamais ses devoirs; elle dit qu'elle n'a pas le temps. Il semble qu'elle ne puisse pas se concentrer.

Son professeur est inquiet parce que « E » est en retard par rapport aux autres enfants de sa classe, surtout pour apprendre à lire et à écrire. Le professeur a aussi remarqué que la gorge de « E » est enflée, mais le médecin n'a pas parlé d'autres problèmes.

Cas n° 3

« J » a 8 ans et trouve difficile de suivre les leçons. C'est un enfant timide, toujours assis au fond de la classe, où il y a 40 élèves. Il n'arrive pas à copier ce que le professeur met au tableau parce qu'il ne voit pas bien ce qui est écrit. C'est le plus âgé de sa classe.

Le professeur a remarqué qu'il avait des difficultés pour lire et qu'il n'écrivait jamais rien dans son cahier. Il semble aussi qu'il ne veuille pas jouer avec les autres enfants, et il a souvent l'air malheureux.

Le professeur a parlé avec le médecin venu examiner « J ». Le médecin a contrôlé sa vue et a remarqué qu'il n'y voyait pas bien. Il a demandé si « J » mangeait des fruits, ou des légumes et fruits jaunes, orangés ou verts, mais « J » était intimidé et il n'a pas répondu clairement.

ACTIVITÉ 4

REMETTRE « A » SUR LE BON CHEMIN

(facultatif)



15 minutes

Certains problèmes peuvent-ils être facilement résolus? Lisez la conclusion du cas n° 1, qui donne une solution pour remédier aux mauvaises habitudes alimentaires de « A ».

« A » est un garçon. Donnez-lui un nom avant de commencer.

Cas n° 1: conclusion

L'enseignante a expliqué à la mère de « A » qu'il était toujours fatigué à l'école et n'apprenait pas très bien. Elles ont parlé de l'importance d'une bonne éducation et ont trouvé ensemble un moyen d'aider « A ». Il aura la responsabilité de mettre quelque chose de côté pour son petit déjeuner du lendemain; il devra le couvrir et le garder dans un endroit propre. Il peut choisir de le manger à la maison avant de partir, accompagné de thé, ou bien sur le chemin de l'école. Sa mère a aussi accepté de mettre des restes du dîner de la veille dans un récipient propre, pour qu'il puisse les manger à l'école.

Au début, « A » n'était pas très enthousiaste à l'idée de se lever plus tôt pour prendre son petit déjeuner et de devoir porter son déjeuner à l'école. Il pensait qu'avec un cartable plus lourd il serait encore plus fatigué qu'avant.

Quelques jours après cet arrangement, il a été surpris de constater qu'il n'était plus fatigué pendant la classe et que le professeur disait des choses plutôt intéressantes. En fait, au bout de quelques semaines, « A » a déclaré qu'après tout il aimait bien l'école. Quelques semaines plus tard, il a décidé de se lever chaque matin un peu plus tôt pour prendre son petit déjeuner, et il était ravi à l'idée d'aller à l'école. Un peu plus tard dans l'année, le professeur a pu annoncer avec plaisir à la mère de « A » que son fils se débrouillait beaucoup mieux à l'école. A la fin de l'année scolaire, « A » a même reçu un prix, celui de l'élève qui avait le plus progressé.

Ce cas a été choisi pour montrer comment on peut responsabiliser un enfant afin qu'il améliore sa situation. D'après vous, dans quelle mesure est-ce réaliste?

ACTIVITÉ 5

QU'EST-CE QUI NE VA PAS CHEZ « E »?



40 minutes

Jeu de rôle (facultatif)

« E » est une fille. Donnez-lui un nom avant de commencer.

Le comportement d'un enfant à l'école peut alerter les professeurs, surtout quand il n'y a pas de signes physiques de maladie ou de malnutrition. Le premier objectif de ce jeu de rôle est de vous aider à observer et à comprendre la complexité sociale qui entoure le cas d'un enfant mal nourri et ses résultats scolaires. Mais quel est le genre d'action possible?

Le second objectif est d'aider les participants à reconnaître l'importance des différents acteurs pour comprendre les problèmes et y faire face. Il n'existe pas de solution unique au jeu de rôle, et l'activité est en partie imprévisible. Les observations sur le jeu de rôle sont aussi importantes que le jeu lui-même.

Pour vous assurer que tous les groupes finiront en même temps et pourront mettre en commun leurs réactions, fixez un temps-limite pour le jeu de rôle (15 minutes) et pour la rédaction des observations (10 minutes).

Comment faire le jeu de rôle?

C'est samedi. Le professeur se rend dans la famille de « E ».

1. Formez des groupes de quatre.
2. Le groupe lit de nouveau le cas n° 2 dans l'activité 3 afin de comprendre le contexte.
3. Chaque membre du groupe choisit un des rôles ci-après et donne un nom aux personnes.
 - « E » (une élève de 12 ans)
 - le professeur de « E »
 - la tante de « E »
 - l'oncle de « E »
4. Chaque « personnage » lit deux fois la carte concernant son rôle (ne lisez pas les autres cartes).
5. Décidez vous-même comment commencer!

Quand vous aurez terminé l'activité, faites vos remarques dans chaque groupe, dans la partie « Observations » sur la page suivante, puis faites part de vos conclusions aux autres groupes.

ACTIVITÉ 6

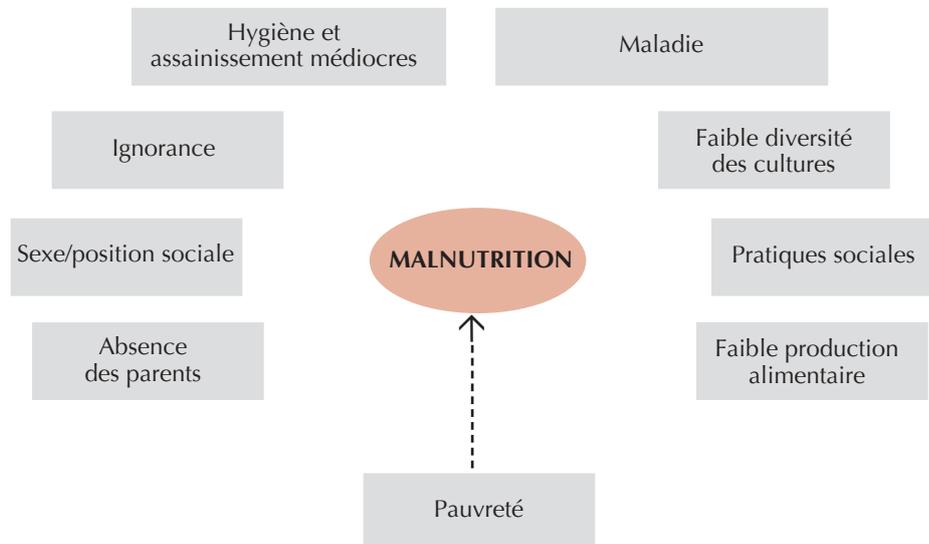
LES CAUSES DE LA MALNUTRITION



30 minutes

Les gens pensent souvent que la malnutrition est due à un manque de nourriture *résultant de la pauvreté* (voir la flèche sur le schéma ci-dessous). La pauvreté est en effet l'une des principales causes, mais la malnutrition fait partie de tout un réseau de forces interdépendantes.

- Regardez le schéma ci-dessous. Discutez des liens qui existent entre les différents facteurs et reliez ces facteurs par des flèches.
- Travaillez ensemble et expliquez les liens que vous avez établis. Dessinez le schéma en grand sur une feuille de papier pour tableau de conférence et expliquez tous les liens.
- Reportez-vous à la section C de l'unité préparatoire 2 du *Manuel*, « Les causes de la malnutrition » (page 49), et complétez votre schéma. Vous pourriez peut-être demander à quelqu'un de lire cette section pendant que vous vérifiez votre dessin.



ACTIVITÉ 7

LE RÔLE DE L'ÉDUCATION



30 minutes

Dans le schéma que vous avez réalisé précédemment, quel pourrait être le rôle de l'éducation?

1. Examinez un à un tous les points du « réseau de la malnutrition » dans l'activité 6. Cherchez des idées pour voir comment l'éducation peut affecter chaque point. Notez vos idées ci-dessous et mettez-les en commun.

.....

.....

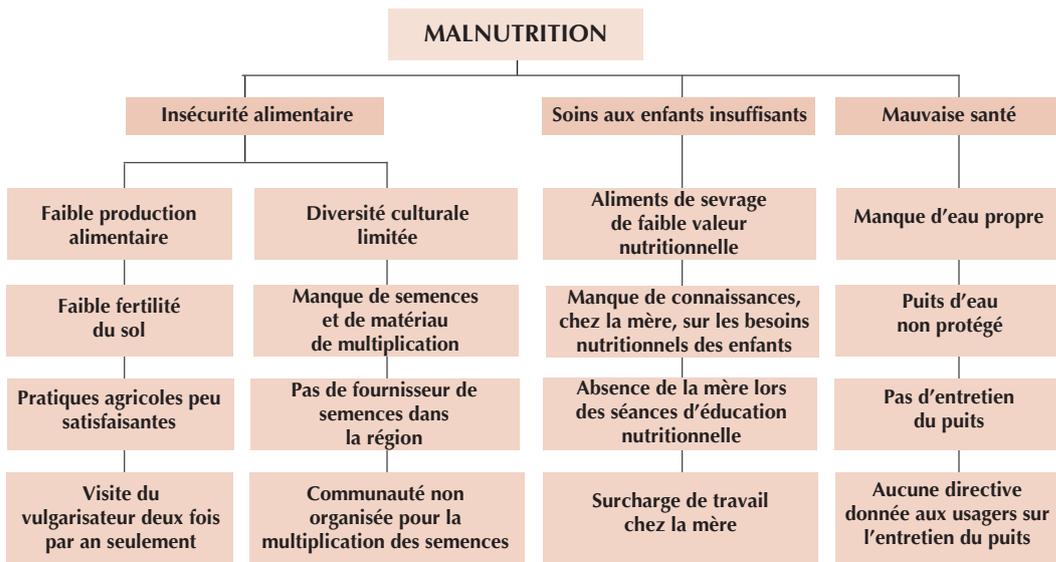
.....

.....

.....

.....

2. Tracez les liens entre causes et effets sur le dessin ci-dessous, en montrant les causes de la malnutrition. Est-ce comparable à la situation de votre pays? Dans quel domaine l'éducation pourrait-elle jouer un rôle? Complétez votre liste d'idées ci-dessus.



ACTIVITÉ 8

RÉSUMÉ



30 minutes

AFFICHE

Consigner l'information

La page suivante présente le matériel pour l'affiche, qui résume les principaux points et idées de la présente unité. Le matériel devra être agrandi et exposé tout au long de l'exercice de planification des programmes scolaires. Il peut être photocopié, ou recopié sur une grande feuille de papier pour tableau de conférence.

Présenter l'information

Si vous êtes dans un groupe, répartissez entre vous les tâches ci-dessous et préparez-les pendant 5 minutes. Faites ensuite de brèves présentations au groupe tout entier pour chacune des tâches (pas plus de 5 minutes par tâche). Respectez rigoureusement le temps imparti. Les personnes qui vous écoutent devront corriger et faire des observations quand c'est nécessaire.

Si vous travaillez seul(e) sur ces unités préparatoires, faites les tâches une à une et répondez aux questions. Reportez-vous au *Manuel*, au volume *Activités* et au matériel pour l'affiche chaque fois que nécessaire.

TÂCHES

- a) Expliquez les termes *malnutrition*, *suralimentation*, *sous-alimentation*, *malnutrition protéino-énergétique*, *carence en micronutriments*, *faim*.
- b) « La malnutrition est causée par la pauvreté. » Est-ce vrai? Expliquez.
- c) « La solution à la malnutrition est simple: davantage de nourriture. » Expliquez pourquoi ce n'est pas tout à fait exact.
- d) Quels sont les signes révélateurs que les professeurs devraient rechercher en classe?
- e) Prenez chacun un message clé de la page suivante, expliquez-le et donnez autant d'exemples que possible (une minute pour chaque message clé).

MATÉRIEL POUR L'AFFICHE

LA MALNUTRITION ET SES CAUSES

TERMINOLOGIE

Malnutrition: troubles de santé dus à un excès ou à un manque d'énergie alimentaire ou de nutriments. La malnutrition comprend la suralimentation et la sous-alimentation.

La faim est une sensation subjective, due à un manque de nourriture. On utilise parfois ce terme pour se référer à la sous-alimentation d'une population tout entière.

La sous-alimentation est un manque d'énergie alimentaire et de nutriments. On peut la diviser en malnutrition protéino-énergétique et carences en micronutriments, mais en réalité elles vont généralement ensemble.

COMBATTRE
LA MALNUTRITION

- Revenus suffisants
- Aliments nutritifs suffisants
- Santé et hygiène satisfaisantes
- Soins et pourvoyeurs de soins
- Connaissances et éducation

LES TYPES DE MALNUTRITION ET LEURS EFFETS SUR L'APPRENTISSAGE

Type	Signes cliniques	Effets sur l'éducation
Malnutrition protéino-énergétique (MPE) Manque d'énergie alimentaire et de protéines.	<i>Formes légères</i> : faible poids par rapport à la taille (émaciation); si la MPE est chronique: faible taille par rapport à l'âge (retard de croissance). <i>Formes sévères</i> (marasme, kwashiorkor): elles ne seront probablement pas observées en classe.	Fatigue, nonchalance, manque d'attention, agitation, irritabilité, mauvaise mémoire.
Faim ponctuelle Baisse d'énergie pendant les longs intervalles entre les repas.		Nonchalance, manque d'attention, distraction facile.
Anémie (carence en fer)	Pâleur de la paupière inférieure et de la région sous-unguéale. Plus fréquente chez les filles.	Fatigue, essoufflement fréquent; difficulté à apprendre; maladies fréquentes.
Carence en vitamine A (CVA)	Cécité crépusculaire et parfois cécité totale. Risque plus élevé d'infection. La rougeole et d'autres infections aggravent la situation.	Mauvaise vision en cas de faible lumière; maladies et absences fréquentes; mauvais résultats scolaires.
Carence en iode	Goitre (hypertrophie de la glande thyroïde dans la gorge); croissance et développement cérébral ralentis; risque d'infection accru.	Maladies fréquentes; problèmes d'apprentissage et de langage (surdité, mutisme).
Carence en vitamines B	<i>Formes sévères/chroniques</i> : faiblesse musculaire, paralysie, confusion mentale, troubles du système nerveux, problèmes digestifs, fissures de la peau, anémie sévère, défaillance cardiaque.	Maladresse (motricité médiocre); douleurs dans les jambes; difficulté à apprendre; absences fréquentes.
Suralimentation (surpoids/obésité) Apport d'énergie alimentaire supérieur aux dépenses.	Graisse et lenteur; taux élevé de cholestérol et hypertension; maladies chroniques à l'âge adulte.	Manque d'intérêt et (au pire) difficulté à se déplacer.
Parasites , notamment infections dues aux vers.	Croissance médiocre; diarrhée et déshydratation; carences nutritionnelles.	Fatigue et faiblesse; absences fréquentes.



- LA MALNUTRITION COMPROMET L'APPRENTISSAGE.
- LA MALNUTRITION PEUT ÊTRE DIFFICILE À RECONNAÎTRE.
- LES PROFESSEURS DEVRAIENT RECONNAÎTRE LES SIGNES RÉVÉLATEURS.
- LA MALNUTRITION A DE NOMBREUSES CAUSES.
- L'ÉDUCATION PEUT COMBATTRE LA MALNUTRITION.

RÉPONSES AUX ACTIVITÉS DE L'UNITÉ PRÉPARATOIRE 2

■ ACTIVITÉ 3 *Reconnaître les signes*

(3) **Classer les signes**

LES SIGNES DE LA MALNUTRITION

Signes physiques	Signes liés à l'apprentissage	Autres signes liés au comportement
Démarche lente	Manque de concentration	Absences fréquentes
Fatigue	Retard scolaire	Irritabilité
Faim	Problèmes de compréhension	Agressivité
Poids insuffisant	Difficulté à lire et à écrire	Devoirs à la maison pas faits
Gorge enflée		Timidité
Mauvaise vue		Manque d'enthousiasme
		Refus de jouer

(5) **Deviner les causes**

- *Le problème de « A »* semble être la faim ponctuelle et peut être résolu assez facilement.
- *Le problème de « E »* inclut, semble-t-il, une carence en iode, ce qui peut aussi être résolu assez facilement. Mais il y a peut-être d'autres carences en micronutriments, car « E » n'a pas une alimentation très variée.
- « J » pourrait souffrir d'une carence en vitamine A, mais là encore il peut y avoir d'autres formes de malnutrition.