

# Jeunes pousses : cultiver le plaisir de bien manger

Mots clés : éveil sensoriel, jardinage, histoire des aliments, ateliers du goût, alimentation

**Jeunes pousses est un organisme national à but non lucratif voué à la promotion des saines habitudes alimentaires auprès des jeunes dans leurs milieux de vie. Par son approche expérientielle axée sur les plaisirs de manger, Jeunes pousses propose des projets novateurs qui vont de la découverte de l'origine des aliments à l'éveil sensoriel au goût.**



/// **Martine David**  
Directrice générale de  
Jeunes pousses

L'importance de développer de saines habitudes alimentaires dès le plus jeune âge n'est plus à démontrer. Il s'avère ainsi important d'intervenir très tôt si l'on souhaite outiller les enfants à devenir des mangeurs plus avertis. Connaître l'origine des aliments, expérimenter la culture potagère, s'exposer et apprendre à déguster une variété d'aliments avec les cinq sens amènent les enfants à acquérir de nouveaux repères alimentaires tout en prenant plaisir à bien se nourrir. Porté par cette vision, Jeunes pousses a mis de l'avant deux programmes majeurs : *Un trésor dans mon jardin* et *La Caravane du goût*.

## *Un trésor dans mon jardin – Découvrir l'origine des aliments*

Le programme *Un trésor dans mon jardin* amène les enfants à découvrir le plaisir de bien manger en les rapprochant de l'origine des aliments. L'aménagement d'un potager est au cœur du programme qui prend vie à l'école primaire, au service de garde à la petite enfance et dans différents milieux de la communauté. Les activités proposées sont ancrées dans le rythme des saisons et se déroulent tout au long de l'année. Elles s'inscrivent dans la démarche pédagogique



/// **Geneviève Laroche**  
Coordonnatrice de l'Éveil au  
goût chez Jeunes pousses



liée au *Programme de formation de l'école québécoise* du MELS, dans le programme éducatif *Accueillir la petite enfance* du MFA et est en concordance avec de nombreux objectifs stratégiques des milieux communautaires. Employant une approche de transfert d'expertise, Jeunes pousses forme, outille et accompagne les intervenants (enseignants, personnel éducateur, animateurs communautaires) dans la mise en œuvre du programme.

Ce programme, inspiré de nombreuses études<sup>1</sup> et initiatives<sup>2</sup> probantes réalisées aux États-Unis, en Europe et en Australie, favorise l'acquisition de saines habitudes alimentaires, la réussite scolaire, le sentiment d'appartenance et le développement psychosocial des jeunes. Les potagers contribuent également à verdir de nombreux espaces bétonnés.

En vivant des expériences concrètes, les enfants explorent le cycle complet des aliments. Partir à la découverte de l'histoire des aliments, se familiariser avec les procédés de germination ou de compostage et planifier le potager sont quelques-unes des étapes qui conduiront les enfants vers la concrétisation de leur jardin. À l'arrivée du printemps, les enfants sèment et cultivent une grande variété de plantes potagères qu'ils auront sélectionnées. Au temps des récoltes, ils apprennent à déguster les aliments avec l'aide de leurs cinq sens.

*Un trésor dans mon jardin*, par la richesse de ses contenus, génère une multitude d'apprentissages. Le jardin révèle les secrets et les beautés du monde du vivant, un véritable laboratoire scientifique<sup>3</sup> porteur de nouvelles connaissances. Ainsi plongés dans les univers complexes et stimulants du jardinage et de l'éveil sensoriel au goût, les élèves sont invités à interagir avec le monde extérieur ainsi que le monde social : « En favorisant les apprentissages signifiants, ces classes encouragent les élèves à établir des liens entre leurs propres expériences de vie avec l'environnement et

les concepts en science, en mathématique, en univers social, en arts et en langue. » (Plonczak, 2009, p. 4)

## Transfert d'expertise

Suite aux constats positifs d'une évaluation réalisée pendant les trois années de la phase pilote d'implantation du programme, de 2006 à 2009, Jeunes pousses a amorcé, à l'automne 2010, le déploiement du programme dans l'ensemble du Québec. Pour soutenir et accompagner les intervenants, Jeunes pousses a développé une formation de deux jours, adaptée aux contextes spécifiques de différents milieux, ainsi que de nombreuses ressources éducatives permettant aux intervenants d'intégrer les activités dans leur démarche pédagogique (voir encadré).

**Produites par Jeunes pousses, ces ressources éducatives permettent aux intervenants d'intégrer les activités dans leur démarche pédagogique :**

- Les guides pédagogiques *Du jardin à mon assiette*, s'adressent aux enseignants du primaire et préscolaire : de nombreuses situations d'apprentissage-évaluation (SAE) exploitent la thématique du jardin pour les trois cycles du primaire. Le matériel préscolaire aborde à la fois le jardinage, l'éveil sensoriel au goût et les métiers de la bouche et de la terre ;
- Le guide pédagogique *Du potager à la table* s'adresse au personnel éducateur de la petite enfance : un recueil d'activités éducatives qui évolue au rythme des saisons ;
- *Cultiver le goût* est un guide technique du jardinage avec les enfants ;
- *Du jardin à mon assiette* est un site internet riche en multimédia destiné aux élèves du primaire afin de soutenir la réalisation de projets en lien avec le jardinage : [www.dujardinamonassiette.ca](http://www.dujardinamonassiette.ca).

**Ressources en cours de production :**

- *Semeurs d'avenir* : un guide d'animation adapté aux contextes communautaire ou parascolaire.
- La conception de nouvelles thématiques pour le primaire portant sur l'éveil sensoriel, les métiers de la bouche et de la terre et la transformation alimentaire.

1. Une revue de littérature scientifique témoigne du grand potentiel de ce type de projet et de son impact positif sur les habitudes alimentaires des jeunes (Yost et Chawla, 2009 ; Murphy, 2003 ; Canaris, 1995), sur leur réussite scolaire (Robinson-O'Brien, Story et Heim, 2009), notamment dans le domaine de la science et la technologie (Plonczak, 2009 ; Rahm, 2001, 2002), et sur leur sentiment d'appartenance et leur développement psychosocial.

2. On compte d'ailleurs plusieurs initiatives probantes de ce genre réalisées aux États-Unis (FEED, *Edible schoolyard*, *Life lab*, *Growing connections*), en Europe (*Growing schools*, Jardignons à l'école, Institut du goût) et en Australie (*Stephanie Alexander Kitchen Garden Program*).

3. D'ailleurs, en raison du potentiel pédagogique du programme, le ministère du Développement économique, de l'Innovation et de l'Exportation (MDEIE) et le Conseil de recherche en sciences naturelles et en génie du Canada (CRSNG) ont octroyé à l'organisme un appui financier majeur pour développer des situations d'apprentissage et des activités éducatives à caractère scientifique destinées aux enseignants du préscolaire et du primaire.

Notons que des professeurs en sciences de l'éducation de quelques universités québécoises songent à familiariser leurs étudiants à ce type de programme. D'ailleurs, l'Université Hofstra de New York l'utilise déjà pour enseigner aux futurs maîtres le potentiel éducatif du jardinage avec les enfants (Plonczak, 2009).

### **L'éveil sensoriel au goût – Enrichir le répertoire alimentaire de l'enfant**

*L'éveil sensoriel au goût* invite les jeunes goûteurs à analyser la palette de sensations procurées par les aliments et à verbaliser leurs perceptions gustatives. L'exploration des sens et l'expérience du plaisir deviennent ainsi les vecteurs privilégiés qui mèneront à une meilleure connaissance des mécanismes et des facteurs qui influencent le goût. Le Centre européen des sciences du goût et l'Institut du goût, en France, préconisent une éducation sensorielle pour éveiller la curiosité des jeunes envers la diversité des aliments, de manière à ce qu'ils développent une relation de plaisir et d'ouverture avec leur alimentation. Le programme de *L'éveil sensoriel au goût* s'actualise en deux volets, soit *Les Ateliers du goût* et *La Caravane du goût*.

### **Les Ateliers du goût**

Animés par des personnages colorés, *Les Ateliers du goût* se distinguent des ateliers de cuisine traditionnels en proposant une démarche centrée

sur la découverte des plaisirs liés à la dégustation des aliments. Tout au long des ateliers, les enfants sont ainsi appelés à élargir leur vocabulaire de goûteur, à apprendre à mieux connaître et verbaliser leurs préférences, à s'ouvrir à une nouvelle variété d'aliments : un périple gustatif qui les transformera en de véritables « aventuriers du goût » !

Évidemment, les ateliers intègrent tout autant les dimensions sociales et culturelles de l'alimentation. La convivialité d'un moment partagé autour de la nourriture, l'ouverture et le respect face aux différences, la provenance et la saisonnalité des aliments sont parties intégrantes des ateliers.

*Les Ateliers du goût* sont présentement offerts sous quatre formats :

- + Série de six à huit ateliers d'éveil au goût, adaptés à différents groupes d'âge de 3 à 17 ans, comprenant de six à huit rencontres, pouvant être offerts dans les centres communautaires, dans les écoles, les CPE, les maisons de la famille, les cuisines collectives, etc.;
- + Série de quatre ateliers d'éveil au goût adaptés pour les camps de jour ou les services d'animation estivale;
- + Ateliers du goût sur demande (ponctuels), d'une durée variant entre 1 h et 2 h 30, servant d'introduction ou d'animation spéciale lors d'une journée d'activité;



- + Petits ateliers du goût de 30 minutes offerts dans les événements familiaux, festivals, foires agricoles, etc.

### La Caravane du goût

Lancée au mois de juin 2010, *La Caravane du goût* vise à offrir aux familles une alternative alimentaire lors des événements et festivals, à promouvoir les produits locaux et à accompagner les enfants et leur famille dans la découverte du plaisir de bien manger.

Cette cantine motorisée se déplace pendant la période estivale dans de nombreux événements de l'Estrie, de la Montérégie et la région de Montréal pour présenter aux festivaliers son menu sain et délicieux, composé à 95 % de produits régionaux. De plus, de flamboyants personnages invitent gratuitement les enfants et familles à participer à de courts et savoureux ateliers d'éveil au goût mettant à l'honneur des produits locaux et saisonniers. Pour en savoir plus, consultez le [www.lacaravanedugout.ca](http://www.lacaravanedugout.ca).

Le programme de l'éveil au goût de Jeunes pousses suscite de plus en plus d'intérêt au Québec. Ainsi, l'organisme envisage actuellement la possibilité de transférer son expertise dans d'autres régions.

### De belles perspectives d'avenir pour Jeunes pousses

Les deux programmes mis de l'avant par l'organisme ont fait l'objet d'évaluations rigoureuses et soutenues. Les résultats sont plus que concluants et suscitent un grand enthousiasme chez les intervenants, parents, enfants et membres des communautés impliquées. Les effets sur les habitudes alimentaires des enfants sont nombreux et se répercutent jusqu'à la maison.

Depuis 2007, Jeunes pousses a rejoint plus de 20 000 enfants et leurs parents en Estrie, en Montérégie et à Montréal. À la fin 2013, c'est plus de 60 000 enfants et parents qui auront participé à l'un ou l'autre des programmes de Jeunes pousses à travers le Québec.

Pour plus d'information concernant les évaluations et les programmes de Jeunes pousses, consultez le [www.jeunespousses.ca.pousses](http://www.jeunespousses.ca.pousses)

### Références

CANARIS, I. (1995). « Growing foods for growing minds: Integrating gardening and nutritional education into the total curriculum », *Children's Environments* 12, 2, p. 134-142.

MURPHY, M. (2003). (Page consultée le 11 novembre 2009). « *Findings from the Evaluation of the Edible Schoolyard* », Harvard Medical School, Californie. Adresse URL : <http://www.ecoliteracy.org/publications/pdf/ESYFindings-DrMurphy.pdf>.

PLONCZAK, I. (2009). « Outdoor classrooms in elementary science teacher education : teaching and learning in a vegetable garden », *The Constructivist* 20, 1, p. 1-16.

ROBINSON-O'BRIEN, R., M. STORY et S. HEIM (2009). « Impact of garden based youth nutrition intervention programs : a review », *Journal of the American Dietetic Association* 109, 2, p. 273-280.

RAHM, I. (2001). « Science literacy in the making in an inner-city youth program », *Learning in classrooms*. Aarhus University Press, p. 144-165.

