

Enchanter l'alimentation des jeunes



Fondé en 2005, **Jeunes pousses** est un organisme national à but non lucratif voué à la promotion de saines habitudes alimentaires auprès des jeunes de 2 à 17 ans dans leurs milieux de vie: écoles primaires, services de garde à la petite enfance, milieux communautaires et municipaux, événements grand public. Jeunes pousses propose deux programmes novateurs: *Un trésor dans mon jardin* et *l'Éducation sensorielle au goût*.



Contexte

- Dès le plus jeune âge, les goûts et les préférences sont des déterminants individuels importants et prédictifs des choix alimentaires des enfants qui perdurent à l'âge adulte.
- Pour l'enfant, manger constitue une expérience davantage liée aux sensations qu'aux cognitions. Elle est fortement guidée par le plaisir des sens. Il découvre les aliments à travers leurs couleurs, aspects, textures, saveurs, odeurs et goûts.
- Suite aux constats alarmants sur l'alimentation des jeunes au Québec et à leur expérience personnelle avec leurs enfants, des parents se mobilisent et fondent Jeunes pousses en 2005.
- Des initiatives américaines et européennes sur le jardinage et l'éducation au goût avec les enfants démontrent l'importance d'axer sur la découverte de l'origine des aliments et le plaisir de bien manger.

Objectifs

- Amener les enfants à explorer l'alimentation dans toutes ses dimensions par une approche ludique et expérientielle.
- Favoriser des changements durables et la pérennité des initiatives par le transfert d'expertise par l'entremise de formations, de ressources variées et d'un accompagnement continu auprès d'intervenants.

Deux programmes distincts et complémentaires

UN TRÉSOR DANS MON JARDIN

Expérimenté en phase pilote de 2006-2009 et déployé au niveau provincial dès 2010. L'aménagement d'un potager est au cœur du programme qui amène les enfants à découvrir le plaisir de bien manger en les rapprochant de l'origine des aliments. **En vivant des expériences concrètes, les enfants apprennent à cultiver, explorent le cycle complet des aliments et dégustent les fruits de leurs récoltes.**

ÉDUCATION SENSORIELLE AU GOÛT

Depuis 2010, des séries d'ateliers d'éducation sensorielle au goût sont offerts dans les écoles primaires et milieux communautaires en dyades parents-enfants ainsi que dans les événements familiaux avec La Caravane du goût, qui offre des animations ludiques et des collations santé. L'éducation au goût amène les enfants à explorer les aliments avec leurs cinq sens, à développer leur vocabulaire de goûteur, à découvrir les aliments produits dans sa région et à partager des moments conviviaux autour de la nourriture. **L'enfant devient capable d'affirmer ses préférences et d'élargir son répertoire alimentaire.** Suite à la forte demande des intervenants du Québec, Jeunes pousses s'apprête à développer un transfert d'expertise qui sera offert dès 2014.

Résultats

Faits saillants

- Un trésor dans mon jardin: 500 intervenants formés et 10 000 enfants rejoints dans 200 milieux de 13 régions du Québec.
- Éducation sensorielle au goût: près de 9 000 enfants et 6 500 parents rejoints
- Des actions continues sur une base régulière et une fréquence soutenue
- Occasions d'apprentissage et d'expérimentation permettant aux enfants de développer leurs compétences alimentaires et horticoles et leur esprit critique par rapport à: **l'achat local, les aliments saisonniers, le jardinage écologique, les semences du patrimoine, le compostage et la sécurité alimentaire.**

Résultats d'évaluations

Un trésor dans mon jardin et Éducation sensorielle au goût (Vorobief, 2009; 2011, Bédard, 2012)

- Les programmes présentent de nombreuses opportunités d'apprentissages et s'insèrent dans le cadre des programmes éducatifs;
- Les intervenants sont unanimes: **les enfants adorent jardiner et explorer les aliments avec leurs cinq sens. Ils notent une plus grande ouverture des enfants à goûter à des aliments moins familiers;**
- **La majorité des parents notent que leur enfant goûte davantage à de nouveaux aliments et consomme davantage de fruits et légumes;**
- Les enfants déclarent vouloir s'impliquer davantage dans la préparation des repas à la maison;
- On note une augmentation du temps passé à table en famille.

Discussion

Les programmes de Jeunes pousses s'inscrivent dans la Vision de la saine alimentation pour la création d'environnements alimentaires favorables à la santé (MSSS, 2010) qui considère tant la valeur nutritive des aliments que leur valeur gastronomique, culturelle ou affective.

Les premiers résultats de l'évaluation des ateliers d'éducation sensorielle au goût **vont dans le même sens que les résultats de plusieurs projets longitudinaux d'éducation au goût chez des enfants Européens** (Edusens, Eveil Sens, Senso5 en Suisse, Université d'Helsinki en Finlande). Ces études démontrent la nécessité de mettre en place dès le plus jeune âge cette éducation sensorielle à l'alimentation pour agir le plus tôt possible sur les préférences alimentaires. C'est pourquoi Jeunes pousses intervient auprès des enfants dès l'âge de trois ans.

Une revue de littérature sur les initiatives de jardinage avec les enfants démontrent le potentiel de jardiner avec les enfants **en vue d'accroître leur consommation et leur volonté de goûter aux fruits et légumes** (Robinson-O'Brien, R., 2009). De plus, **le jardinage à l'école augmente le sentiment d'appartenance des jeunes à leur communauté, diminue le taux de violence et le taux de décrochage** (Murphy, M., 2003).

Défis

- Le transfert d'expertise est une approche qui nécessite des changements de pratique et qui demande une appropriation et une adaptation par les intervenants afin d'assurer la qualité des interventions et les valeurs portées par les programmes.
- Approche qui repose sur une participation volontaire des intervenants.
- Roulement de personnel important dans les établissements.
- Nécessité d'avoir une intensité et une fréquence importante des activités pour avoir un impact sur les habitudes alimentaires des enfants.

Perspectives futures

- Poursuite du déploiement provincial du programme Un trésor dans mon jardin dans le cadre du Consortium jeunesse de la terre à la table.
- Mise en place de communautés de pratique à l'intention des intervenants du Québec.
- Développement de formations continues.
- Développement du transfert d'expertise en éducation sensorielle au goût.
- Étude des effets de l'éducation sensorielle au goût chez les enfants québécois par l'Institut des Nutraceutiques et des Aliments Fonctionnels (INAF) de l'Université Laval.

Pour en savoir plus, visitez le www.jeunespousses.ca ou contactez le 819 340-1960

Partenaires de réalisation

- Consortium jeunesse de la terre à la table
- Québec en Forme
- Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation
- Ministère de l'Éducation supérieure, de la Science et de la Technologie

Déploiement du programme *Un trésor dans mon jardin* au Québec.

