

# Recherche et changement



© Jeff Mayers

## De la ferme à la fourchette – amélioration des habitudes alimentaires et de la nutrition

par Isabella Granderson, Katherine Gray-Donald, Hazel Patterson-Andrews, Marquitta Webb et Denyse Johnston

### Messages clés

- L'obésité chez les enfants augmente rapidement dans les Caraïbes, et il faut prendre des mesures pour améliorer la qualité de l'apport alimentaire afin d'éviter une hausse des troubles de santé.
- Au cours d'une période de 15 mois, les changements apportés aux menus du centre de préparation de repas scolaires de Saint-Kitts-et-Nevis, qui nourrit 800 enfants visés par l'intervention, ont eu pour effet d'intégrer 19 850 kilos de fruits et de légumes dans les repas servis.
- Des messages portant sur la nutrition, associés aux nouveaux menus, ont contribué à améliorer les connaissances des enfants en la matière.
- À Trinité-et-Tobago, les enfants des écoles participantes consommaient 55 % plus de fruits en une journée que ceux des écoles non participantes, et leur consommation était supérieure à l'apport quotidien recommandé par l'Organisation mondiale de la santé.
- À Saint-Kitts-et-Nevis, les élèves des écoles participantes consommaient 76 % plus de légumes en une journée que ceux des écoles non participantes.

### Contexte

Dans certains pays des Caraïbes, dont Trinité-et-Tobago et Saint-Kitts-et-Nevis, l'adoption des modes de vie des pays industrialisés, caractérisés par de mauvaises habitudes alimentaires et la sédentarité, entraîne une hausse des taux d'obésité. Trente pour cent des adultes dans les Caraïbes sont obèses, et l'obésité et le surpoids sont également répandus chez les enfants. Pour régler ce problème de santé publique et de nutrition, il faut des solutions durables et des points d'insertion appropriés pour les mettre en application. Dans bon nombre de pays, les écoles offrent le repas du midi aux enfants, ce qui fournit l'occasion de faire en sorte qu'environ un tiers de leur apport alimentaire quotidien soit constitué d'aliments sains, de réduire leur consommation d'aliments malsains à apport énergétique élevé et de leur apprendre les rudiments d'une alimentation saine. Cette démarche pourrait entraîner un changement dans les habitudes alimentaires et une baisse des taux d'obésité dans la région. Les repas scolaires représentent en outre un marché pour les fruits et les légumes cultivés localement; avec de tels débouchés assurés, les agriculteurs peuvent augmenter et diversifier leur production, ce qui fait aussi partie des priorités de développement de la région.

À Saint-Kitts-et-Nevis, le ministère de l'Éducation fournit tous les jours à quelque 3 200 enfants des écoles primaires un repas chaud gratuit, préparé dans un



McGill



THE UNIVERSITY  
OF THE  
WEST INDIES  
ST. AUGUSTINE CAMPUS  
TRINIDAD & TOBAGO  
WEST INDIES

centre de préparation de repas scolaires (School Meals Center). À Trinité-et-Tobago, des services privés subventionnés par le ministère de l'Éducation (National Schools Dietary Services Limited) fournissent le repas du midi gratuitement à 100 000 enfants environ. Dans les deux pays, toutefois, les fruits et les légumes ne sont offerts qu'en petites quantités, et des aliments importés sont largement utilisés dans la préparation des repas. Bien qu'il soit reconnu qu'un régime alimentaire riche en sucre et en gras et accordant peu de place aux fruits et aux légumes favorise la prise de poids et l'obésité, des boissons sucrées sont servies la plupart du temps avec les repas, et des bonbons sont vendus dans les écoles et à proximité, ce qui aggrave le problème.

Pour essayer de le résoudre, le projet De la ferme à la fourchette a mis en place deux interventions à l'intention d'enfants de l'école primaire (âgés de cinq à neuf ans) et de leurs parents. Les menus des repas du midi ont été modifiés à Saint-Kitts-et-Nevis et à Trinité-et-Tobago, et des séances d'éducation à la nutrition ont été offertes aux enfants et à leurs parents à Trinité-et-Tobago. Des écoles non participantes ont également fait l'objet de l'étude pour permettre aux chercheurs d'établir des comparaisons. En collaborant avec des agriculteurs locaux et en proposant une plus grande quantité et une plus grande variété de fruits et de légumes, les centres de préparation de repas scolaires ont offert des repas plus nutritifs et plus équilibrés. Des données sur l'apport alimentaire ont été recueillies en ce qui concerne 489 enfants et personnes qui en prennent soin.

## Premières incidences

### Aliments plus diversifiés dans les repas scolaires

Dans le cadre du projet De la ferme à la fourchette, les menus des repas scolaires ont été soigneusement modifiés et mis à l'essai, et on a évalué leur qualité nutritionnelle et leur acceptation par les enfants. Ces changements ont fait en sorte que la diversité des légumes servis dans les repas a augmenté au fil du temps. À Saint-Kitts-et-Nevis, au début du projet, on utilisait trois légumes importés, soit la carotte, l'oignon et la pomme de terre. Au cours du projet, des variétés locales de ces légumes ont fait leur apparition, et la tomate, le concombre, le haricot à filet, la patate douce, le chou et la pastèque cultivés sur place s'y sont ajoutés. Au cours d'une période de 15 mois, le centre de préparation de repas scolaires de Saint-Kitts-et-Nevis

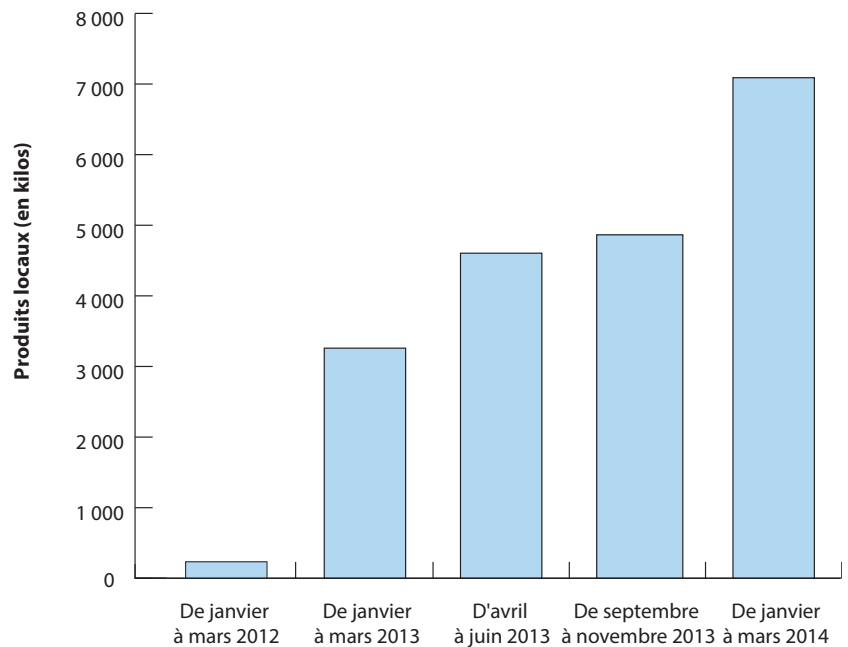


Figure 1. Produits achetés des agriculteurs locaux pour le repas du midi offert dans les écoles à 800 enfants de Saint-Kitts-et-Nevis

a utilisé près de 20 000 kilos de fruits et de légumes dans la préparation des repas destinés aux 800 enfants visés par l'intervention (figure 1). À Trinité-et-Tobago, parmi les changements qui ont été opérés, notons des portions de légumes plus substantielles (en règle générale, une demi-tasse de plus par enfant par jour), l'ajout de fruits locaux comme la pastèque, la banane, la tangerine et l'orange (en règle générale, un demi gros fruit ou un petit fruit entier par enfant par jour), ainsi qu'une portion de poisson par semaine.

On a aussi vérifié l'acceptabilité des menus à valeur nutritive supérieure, notamment leur attrait gustatif, afin de déterminer si les enfants les adopteraient facilement. À partir des résultats, qui ont fait état de taux d'acceptation variables, on a élaboré des menus équilibrés. À cette fin, les restes ont été mesurés. À titre d'exemple, on a constaté que la pastèque était très prisée, étant donné qu'il en restait seulement 15 % dans l'assiette, alors que certains légumes l'étaient moins,



Les légumes sont plus variés dans les repas scolaires.

dont la carotte que seuls 50 % des enfants mangeaient. D'une manière générale, la proportion des restes est passée de 29 % à 12 % à la suite de la modification des menus à Trinité-et-Tobago.

### Effets sur la nutrition et la santé

La recherche a révélé que 31 % des mères étaient en surpoids, et 37 % souffraient d'obésité. Voilà un constat particulièrement inquiétant étant donné que les enfants de mères en surpoids ont tendance à être en surpoids eux aussi et qu'un lien a été établi entre le surpoids et l'apparition de certaines maladies non transmissibles, comme le diabète et les troubles cardiovasculaires, de plus en plus présentes dans les Caraïbes. On peut accroître la sécurité alimentaire, faire reculer l'obésité et en réduire les conséquences sur la santé en apprenant à la population à consommer des aliments locaux de meilleure qualité.

Dans l'ensemble, les activités du projet ont entraîné une hausse de 137 % de la consommation quotidienne totale de fruits et de légumes des enfants. La figure 2 illustre l'augmentation des portions de fruits et de légumes. Les repas servis à l'école ont constitué d'excellentes sources de vitamine A, de fer et d'autres nutriments et ont contribué à la qualité de l'alimentation sans ajout de kilocalories supplémentaires.

### Amélioration des connaissances en nutrition

Des séances d'éducation à la nutrition ont été offertes aux enfants et à leurs parents à Trinité-et-Tobago. Des diététistes ou des enseignants formés par des diététistes ont mené des activités en classe avec 291 enfants. Les activités ont porté sur plusieurs aspects, dont la quantité recommandée d'aliments

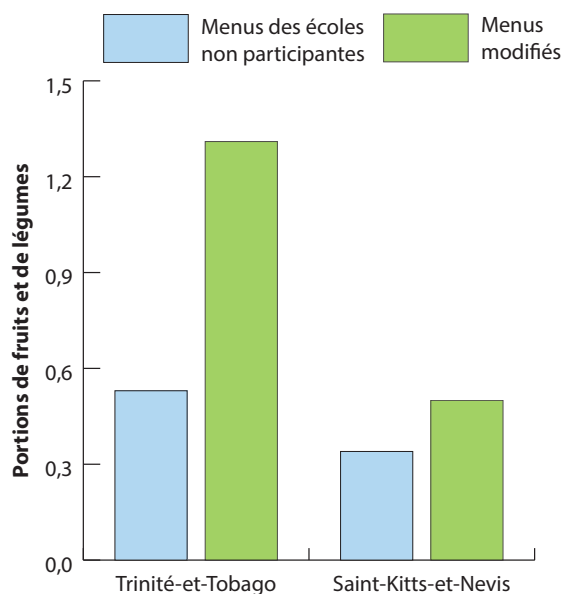


Figure 2. Fruits et légumes consommés le midi par les enfants de Trinité-et-Tobago et de Saint-Kitts-et-Nevis à la fin du projet



© Jeff Mayers

Une école de Trinité-et-Tobago a relancé son potager scolaire.

des six grands groupes alimentaires des Caraïbes, les goûters santé, les données nutritionnelles sur les étiquettes, l'activité physique, le potager familial, la salubrité des aliments, l'hygiène, les méthodes de cuisson et les portions indiquées. Dans une école, on a relancé le potager scolaire et on donne ainsi aux enfants l'occasion de cultiver des fruits et des légumes qu'ils peuvent ensuite consommer. Des activités conçues à l'intention des parents ont été offertes à 134 personnes; elles ont porté sur l'alimentation équilibrée, les portions indiquées, les goûters santé pour les enfants d'âge scolaire et la gestion des sommes consacrées à l'alimentation.

Une analyse des changements observés dans les connaissances en nutrition des enfants a montré que les élèves qui avaient eu accès aux nouveaux menus et avaient suivi des séances d'éducation à la nutrition étaient ceux qui possédaient les meilleures connaissances en nutrition. Cela laisse supposer qu'une simple modification des menus ne contribue pas à améliorer les connaissances en nutrition et qu'il importe de la jumeler à une formule pertinente en matière d'éducation à la nutrition. De nouveaux outils pédagogiques élaborés dans le cadre du projet sont maintenant accessibles au moyen d'Internet.

### Conclusion

Il n'est pas facile d'influer sur les habitudes alimentaires, mais on peut y arriver en améliorant les systèmes alimentaires existants, comme l'a démontré le projet De la ferme à la fourchette. Les incidences préliminaires observées vont dans le sens des études qui montrent que la diminution de l'apport énergétique, à savoir le remplacement d'aliments non nutritifs





L'éducation à la nutrition a porté sur différents aspects, dont l'activité physique.

à valeur énergétique élevée par des aliments à valeur énergétique moindre comme des fruits et des légumes, associée à l'exercice et à d'autres pratiques relevant d'un mode de vie sain, représente un élément important de la lutte contre l'obésité et le surpoids (CDC, 2005). L'utilisation de produits locaux pour améliorer la qualité de l'alimentation des enfants, conjuguée à des séances d'éducation à la nutrition, a entraîné des changements de comportement positifs qui se sont traduits par une diversification du régime alimentaire et une amélioration des résultats scolaires.

En modifiant les repas scolaires, le projet De la ferme à la fourchette a contribué à l'augmentation de la consommation de fruits et de légumes, à l'amélioration des connaissances en matière de nutrition des enfants et de leurs parents et à la création d'un nouveau marché pour les fruits et les légumes produits localement. Cette démonstration de l'amélioration de l'alimentation des enfants par l'utilisation de produits locaux dans les repas scolaires constitue une étape importante dans la compréhension de la façon d'opérer des changements dans les habitudes alimentaires.

L'expérience menée dans les écoles peut aussi servir de modèle pour apporter des changements dans d'autres établissements, dont les hôpitaux. En se fondant sur les

incidences de ce projet, on estime que le modèle peut être adopté sur une grande échelle afin de diminuer les taux d'obésité dans les pays de la CARICOM et qu'il peut être viable à long terme.

## Références

- CDC (2005). *Can eating fruits and vegetables help people to manage their weight?* Research to Practice Series, No. 1, Atlanta, États-Unis, Centers for Disease Control and Prevention. [<http://1.usa.gov/ZpqkYh>]
- CRDI. *De la ferme à la fourchette : amélioration de la nutrition dans les Caraïbes*. [<http://bit.ly/13LDfWK>]
- FAO. (2013). *La situation mondiale de l'alimentation et de l'agriculture 2013*, Rome, Italie, Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. [<http://bit.ly/1x6aoZo>]

## Personnes-ressources

Isabella Granderson  
[igranderson@hotmail.com](mailto:igranderson@hotmail.com)

Katherine Gray-Donald  
[katherine.gray-donald@mcgill.ca](mailto:katherine.gray-donald@mcgill.ca)



Affaires étrangères, Commerce  
et Développement Canada

Foreign Affairs, Trade and  
Development Canada



IDRC | CRDI

International Development Research Centre  
Centre de recherches pour le développement international

Canada

Ce texte fait état de travaux de recherche appuyés par le Fonds canadien de recherche sur la sécurité alimentaire internationale (FCRSAl). Bénéficiant du soutien financier du gouvernement du Canada par l'entremise d'Affaires étrangères, Commerce et Développement Canada (le MAECD), le FCRSAI est un programme du Centre de recherches pour le développement international (CRDI), organisme canadien. Fiche produite par WRENmedia en octobre 2014.