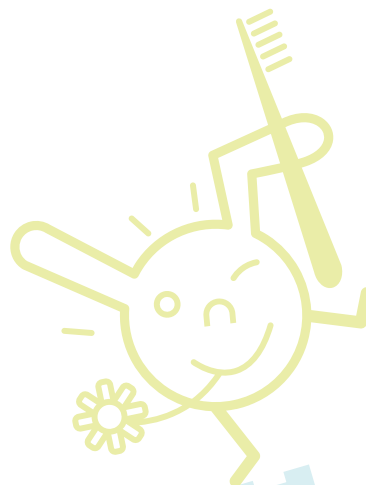


L'eau

comme boisson à l'école



- Redonner à l'eau une place de référence au sein de l'école
- Encourager sa consommation par les élèves



Note concernant la reproduction et la diffusion :

cette brochure peut être diffusée et reproduite librement, sans toutefois en modifier le contenu et sans esprit de lucre. Si vous en souhaitez une version pdf, elle est téléchargeable sur le site www.sourirepourtous.be

Vous pouvez également nous en faire la demande via info@sourirepourtous.be



Réalisation et conception : Fondation pour la Santé Dentaire
Michel Masquelier / Michel Devriese / Anne Wettendorff / Thierry van Nuijs / Véronique Tellier

Editeur responsable : Michel Devriese

Fondation pour la Santé Dentaire
Avenue De Fré, 191 - 1180 Bruxelles

Fax 02 374 32 84 **Site** www.sourirepourtous.be **Courriel** info@sourirepourtous.be

Un département de la Société de Médecine Dentaire ASBL - Maison des Dentistes



**D'après des projets pilotes menés durant l'année scolaire 2004-2005
dans le cadre de l'action «Sourire pour Tous»* par la Fondation pour la Santé Dentaire**

Conception graphique : www.marmelade.be
rev 3 - septembre 2008

* voir p 19

Pourquoi ?



Les problèmes de santé liés à l'alimentation semblent être le mal de ce début de troisième millénaire. L'obésité prend des allures d'épidémie. Elle touche davantage les populations les plus fragilisées, mais pas uniquement. La carie - quant à elle - continue de faire de sérieux dégâts chez certains enfants. Et même si chez d'autres elle était en forte régression, elle pourrait refaire surface.

>>> Tout se joue dès le plus jeune âge

Au-delà des excès alimentaires, les boissons sucrées sont pointées du doigt comme source de ces problèmes de santé : trop de canettes de sodas, trop de berlingots de soi-disant jus de fruits, voire de maxi-bouteilles de boissons sucrées et acides.

Ces boissons sucrées augmentent sournoisement les apports caloriques et attaquent les dents. Ces apports inadéquats de «sucres simples» ont également des répercussions sur la

santé à travers des réponses insuliniques qui deviennent anarchiques.

Toute autre boisson que de l'eau pure n'est plus une boisson : c'est un aliment liquide !

Beaucoup d'enfants ne boivent plus jamais un seul verre d'eau. Dans leur

esprit, l'eau du robinet est impropre à la consommation. C'est le marketing et la publicité qui dirigent leur consommation.

La Fondation pour la Santé Dentaire a voulu analyser cette dérive et tester des réponses à y apporter.

Une grande mobilisation et conscientisation à propos de la présence de distributeurs automatiques de sodas dans les écoles primaires a eu lieu.

La Fondation a proposé à des écoles de mener des expériences-pilotes pour réhabiliter l'eau comme boisson à l'école.

Cette brochure en est la synthèse.

Oui, le rôle de l'école est fondamental dans la construction des représentations de l'enfant en matière d'alimentation saine.



Ce que d'

> Les expériences- pilotes

Entre janvier 2004 et juin 2005, l'équipe de «Sourire pour Tous»* a rendu visite à 76 écoles primaires en «discrimination positive», essentiellement dans les régions de Mouscron, Mons, La Louvière, Charleroi, Liège, Verviers et Bruxelles.

A partir de janvier 2005, chaque école participante s'est vue proposer trois expériences-pilotes d'une durée d'un mois puis d'en faire l'évaluation. Trois classes de chaque école ont choisi de se brosser les dents en classe «3 minutes chrono», de veiller au caractère sain des collations ou de ne boire que de l'eau à l'école.

Lors de la présentation des différents projets-pilotes aux directions ou aux enseignants, le projet sur l'eau rencontra toujours le plus de réticence et de scepticisme. Beaucoup le trouvaient difficile à mettre en œuvre ou même pénible pour les enfants, un peu comme si boire de l'eau était devenu quelque chose de surréaliste.

Vous pourriez à votre tour être tenté par **vivre un tel projet** en classe. Cette brochure relate l'expérience vécue puis vous propose des pistes pour qu'à votre tour vous puissiez mettre en place un premier projet au sein de votre classe.

Les expériences-pilotes, les projets de classe peuvent se multiplier. Ils pourront contribuer à modifier certains comportements qui au bout du compte, auront un réel impact sur la santé des enfants.

De notre expérience, nous retenons une chose essentielle pour la réussite du projet : l'adhésion du groupe à celui-ci. Celle-ci ne se fera que si le groupe comprend pourquoi il se lance dans un tel défi.

En réussissant la sensibilisation des élèves, vous leur donnez un maximum de chances de réussir le défi et de modifier des comportements devenus mauvais pour leur santé.

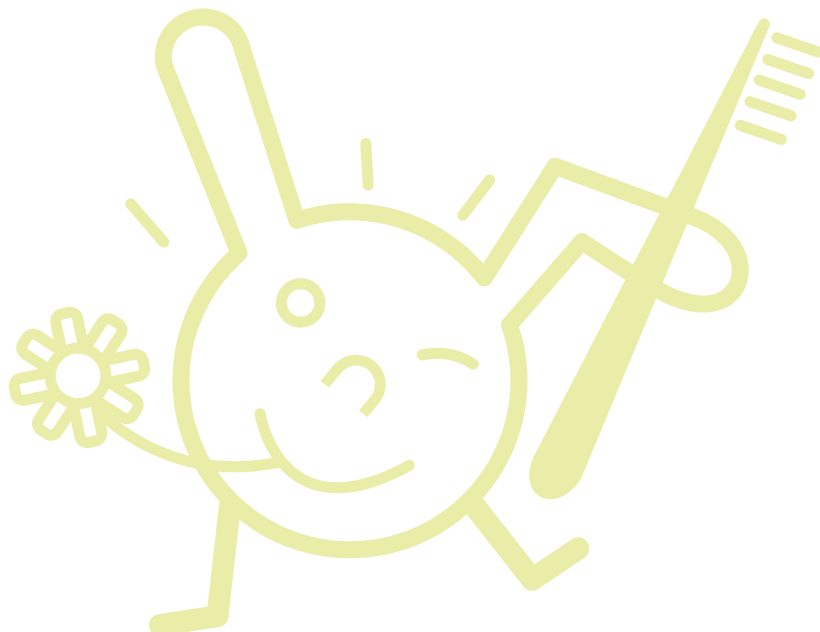
Changer **ENSEMBLE** nos comportements est bien moins ardu que de les changer tout seul.



* voir p 19

autres ont fait...

»»» La santé, cela se vit !



» Le constat » Le défi

Nous avons remarqué dans les classes des écoles visitées que seul un enfant ou 2 avaient de l'eau comme boisson. Et dans certaines classes : aucun !

Ces enfants isolés peuvent vivre cela avec difficulté. C'est un comble !

Ils peuvent passer pour être punis ou - pire - démodés.

Les parents de ces enfants sont-ils particulièrement motivés, voire exigeants ? Ces enfants viennent-ils à l'école avec de l'eau parce qu'ils suivent un régime prescrit pour lutter contre leur obésité ?

Ces parents pourraient finir par se culpabiliser ou être pointés du doigt pour tant de rigueur.

Il est bien connu que les enfants cherchent à imiter la majorité du groupe. « Il faut consommer pour exister ». Le marketing en a fait des cibles faciles. Les enfants sont sensibles à la marque consommée. Même pour l'eau !

Prendre ensemble la décision que TOUS les enfants boivent de l'eau rétablit l'égalité entre eux. Et tout devient plus facile : le comportement dominant, c'est boire de l'eau. Plus de difficulté à l'adopter.

Nous avons d'abord expliqué aux enfants la signification et la portée du terme « projet-pilote », à savoir son caractère « expérimental » et sa valeur d'exemple, de « conduite » pour les autres.

On décide d'essayer et de mettre tout en œuvre pour réussir pendant une période bien définie. Puis on évalue : comment le projet a-t-il été perçu par les enseignants, par les enfants, les problèmes rencontrés, etc.

Cette évaluation nous a permis de réaliser ce document.

Pour initier le projet-pilote, nous avons proposé aux classes de relever un défi. Nous pensons qu'il est utile et rassu-

rant pour les élèves de bien définir le cadre du projet dès le départ de celui-ci afin de bien comprendre à quoi l'on s'engage, de quelle manière, avec quels moyens, pour combien de temps...

Toutes les classes qui ont répondu à l'évaluation de fin de projet souhaitent adopter à plus long terme ce « comportement santé ». De même, les enseignants se disent prêts à reconduire un projet similaire avec une autre classe, lors de l'année scolaire suivante.

Dans les commentaires, nous pouvons lire aussi de nombreuses marques de soutien de la part des collègues enseignants ou de parents.

Voici le **défi** que nous leur avons demandé de relever :

Pendant une durée **d'un mois**, la classe s'engage à boire de l'eau, et **rien que de l'eau à l'école**. Les élèves peuvent disposer d'une bouteille d'eau près d'eux. Ils peuvent boire en classe, avec discrétion, sans que cela ne perturbe les activités de la classe. Lorsque la bouteille est vide, ils doivent avoir aisément la possibilité d'aller la remplir.



> Les réactions

Ce qu'en disent les **enseignants** qui ont participé...



- > Cela responsabilise les élèves
- > Réhabilitation de l'eau du robinet
- > Parents contents
- > L'effort de l'enfant
- > Enthousiasme de la plupart des élèves
- > Prolongement à la maison pour certains enfants
- > Les enfants s'encourageaient entre eux
- > Beaucoup de motivation
- > Les élèves sont plus conscients des bienfaits de l'eau
- > Les élèves associent plus facilement la limonade aux caries
- > Les enfants ont bien compris l'importance du projet



- > Plus de pauses pipi
- > Certains enfants n'ont pas respecté les règles



Ce qu'en disent les **enfants** qui ont participé...

- > Il n'y a pas de différence entre l'eau en bouteille et l'eau du robinet
- > On prend moins de sucre donc moins de risque de caries et moins de soins chez le dentiste
- > C'est meilleur pour la santé
- > Chouette de boire en classe quand on veut
- > On apprend à aimer l'eau
- > Une bonne hygiène de vie
- > Une association collective à un projet
- > C'est difficile mais ça en vaut la peine
- > On va continuer à boire de l'eau
- > Pas de sucre : pas de caries
- > L'eau est rafraîchissante et réhydrate
- > On aime les défis
- > Ca donne de bonnes habitudes

- > Obligés de boire de l'eau alors que les autres classes continuent de boire des jus
- > Pour certains, le projet était trop long
- > A la fin, on avait envie d'un autre goût que l'eau
- > On vend des boissons à l'école mais pas d'eau
- > Les parents donnaient autre chose
- > Remplir sa bouteille à l'école n'est pas facile



Mais quels sont les problèmes ?

➤ Sucres et acide... en chiffres : une consommation d'enfer...

Une canette de cola contient l'équivalent de 5 à 7 morceaux de sucre (1 morceau de sucre = 6,25 g, soit 25 Kcal. Dans un paquet d'1 kg de sucre, il y a 160 morceaux).

Une canette par jour pendant un an équivaut à plus de 2500 morceaux de sucre, soit près de 16 kilos de sucre ! Faites le calcul pour un enfant qui boit 3 verres de boisson sucrées, qui mange des céréales sucrées le matin avec du lait chocolaté ou fruité (sucrés), qui prend pour collation un en-cas gras sucré comme les chocolats, biscuits etc., qui mange au goûter une gaufre ou une crème, qui mange à la cour de récréation l'un ou l'autre bonbon,... Vous pouvez facilement imaginer la quantité de sucre que cela représente. C'est énorme et inadéquat pour un enfant. C'est trop de sucre sous forme de saccharose et pas assez de glucides sous forme complexe, tel le pain contenant amidon et fibres.

Les colas, les thés glacés et autres limonades contiennent des acides (phosphorique, citrique, etc.). Ces acides attaquent directement l'émail des dents des enfants et favorisent la déminéralisation (décalcification) des dents. En fragilisant ainsi les dents, on favorise l'apparition de caries. On voit ce qui se passe au niveau des dents, mais on commence à suspecter ce qui se passe au niveau des os.

Les «jus de fruits sans sucre ajouté» contiennent environ 10% de glucide (sucre) ainsi que de l'acide. Même s'ils contiennent encore quelques vitamines, ils restent à consommer avec modération. La plupart des briquettes de «jus» ont une teneur en fruit parfois dérisoire... Toute ressemblance avec un «vrai» jus d'orange pressée ne relève parfois que de l'imagination.

Un enfant doit boire sur sa journée environ 1,5 litres... d'EAU. Si toute cette eau est remplacée par des boissons sucrées, imaginez-vous les répercussions sur sa santé : dans l'immédiat, humeur versatile (insuline), à moyen terme dents abîmées, parfois totalement cariées, surcharge pondérale, prédisposition aux maladies chroniques.

Les boissons sucrées peuvent toutefois être consommées avec modération dans des circonstances spécifiques comme une fête, un anniversaire, ... Ce sont des consommations d'exception, pas du quotidien.

Ce sont les habitudes
quotidiennes qui font et
défont la santé

L'enfant passe une grande partie de son temps à l'école : elle est son lieu de référence. D'où l'importance d'un projet qui y est mené. Même si ces projets ne réduisent pas significativement la consommation de sodas et autres boissons sucrées des plus grands consommateurs, ils offrent sans équivoque et sans aucun doute un modèle de consommation, des balises claires à chacun des enfants de l'école.

Observez, questionnez...

Que boivent vos élèves quand ils sont en classe, à la récré, au réfectoire...

Combien d'entre eux consomment de l'eau ?

Face à tout ce qui a été observé, on peut se poser un certain nombre de questions... L'enfant qui consomme presque exclusivement des sodas ou qui ne boit jamais de l'eau n'est plus une exception dans nos classes. Certains enfants ne se rendent pas compte de leur consommation en sucre et n'y voient pas de mal. La prise de sucre n'a pas ou peu d'effet immédiat (si ce n'est la sensation de plaisir et les répercussions difficilement mesurables sur les rythmes alimentaires et rythmes de vie) et c'est sur le long terme que le mal se fait.

Ces enfants vont développer des habitudes délétères, souvent de manière inconsciente, mais qui seront souvent difficiles à changer par la suite. Prendre conscience de ces comportements inadéquats et de ces dangers contribuera à motiver l'enfant à adhérer au projet-pilote. Il est aussi certainement important de tenir les parents au courant du projet mené en classe.

Des questions. Se les poser c'est y répondre !

- Est-il bon de consommer beaucoup de sucres ? Pourquoi ?
- Pourquoi trouve-t-on des colorants dans certaines boissons ?
- Est-ce que je peux boire du jus de fruits toute la journée ?
- Est-ce qu'il n'y a «rien» dans l'eau ?
- Pourquoi faut-il boire ?
- Qu'est-ce que je risque en buvant des boissons acides ?
- Est-ce que je peux boire de la grenadine avec mon eau ?
- Est-ce que c'est bien de boire «souvent» sur la journée ?
- L'eau de source, l'eau minérale et l'eau du robinet, quelle différence ?
- Quel est le prix des boissons ?
- Quel est le prix de l'eau en bouteille par rapport à l'eau du robinet ?
- Que coûte sur une année la consommation quotidienne d'un berlingot, d'une canette, des boissons prises ce jour ?
- Quelle est la différence en terme de déchets produits par les cannettes, berlingots, bouteilles ou ... l'eau du robinet ?
- Les enfants connaissent-ils le cheminement de l'eau du robinet par rapport à l'eau en bouteille ?
- Quels aspects écologiques sont liés à l'emballage des boissons et à leur transport ?



Le projet dans votre classe

➤ Démarrer le projet

Pour initier le projet dans votre classe, différentes approches sont possibles. Nous vous en proposons une ici que vous pouvez éventuellement choisir de suivre ou non selon le vécu du groupe. Il nous paraît essentiel de faire part de votre projet à l'infirmière scolaire qui est une personne ressource au sein de votre école.

Annoncez...

Dites à vos élèves que vous avez un défi à leur proposer.

Expliquez-leur que ce défi est une expérience-pilote, qu'ils vont tenter quelque chose afin d'en mesurer l'impact et peut-être d'aller plus loin après.

Expliquez leur que le défi a un rapport avec l'eau et la santé. Laissez mijoter...

L'observation de ce qui est consommé

Au moment de la collation, rassemblez ce qui est bu en classe par les élèves. Si on travaille avec des plus grands, on peut leur demander de remplir une fiche d'identité de leur boisson ou de compléter un tableau de classe (Voir annexe 4).

Observez tous ensemble les différentes boissons et tirez-en les premières conclusions. Vous pouvez répéter cette observation le lendemain : elle peut être anonyme car le but n'est pas ici de dénoncer un enfant qui aurait de mauvaises habitudes alimentaires.

La seconde étape serait de classer les différentes boissons par famille et de donner les principales caractéristiques de chaque famille (sucre, colorant, acides, vitamines, additifs, édulcorants, minéraux ...).

Peut venir ensuite la notion de quantité et de fréquence. En repartant du premier tableau, on peut faire une classification : par exemple sur 25 boissons, autant sont des jus, autant des limonades, autant de l'eau,...

On peut aussi se poser la question, parmi toutes ces boissons, lesquel-



les puis-je consommer en plusieurs fois (choix entre un berlingot et une petite bouteille qui se referme ou une gourde).

Compétences transversales

L'observation de ces boissons, leurs coûts, teneurs en sucre sera prétexte à des exercices de calcul bien motivants.

➤ Le défi

Vous pouvez, pour votre défi, partir de ce que nous avons proposé pour les classes pilotes. Néanmoins, selon votre classe, l'âge des enfants, leur capacité à s'impliquer, à se projeter, vous pouvez rédiger le défi seul ou en groupe, en partant de tout ce que vous avez observé.



► Décider de relever le défi

Faites part aux élèves du défi qu'ils auront à relever

Pendant une durée d'un mois, la classe s'engage à boire de l'eau, et rien que de l'eau à l'école.

Les élèves peuvent disposer d'une bouteille d'eau près d'eux.

Ils peuvent boire en classe, avec discrétion, sans que cela ne perturbe les activités de la classe.

Lorsque la bouteille est vide, ils doivent avoir aisément la possibilité d'aller la remplir.



De type bidon de cycliste...



... Ou plus facile pour les plus jeunes

Un des aspects importants à régler est de choisir un récipient agréable et pratique pour l'eau du robinet.

Les gobelets ne nous semblent pas les plus pratiques; à chacun de s'organiser. Nous avons choisi de distribuer à chaque enfant une petite bouteille d'eau. Nous en avons retiré les étiquettes afin de ne pas faire de publicité pour l'une ou l'autre marque. Une étiquette neutre la remplaçait pour personnaliser la bouteille de chaque enfant. On peut choisir de personnaliser les étiquettes dans un atelier artistique. Ces bouteilles existent en 33 ou 50 cl. Les moins chères coûtent environ 0,25 €.

Nous avons choisi des bouteilles avec une ouverture facile pour les enfants.

Les enfants peuvent facilement remplir ce type de bouteille à un robinet de l'école. Il s'agit de faire l'inventaire des points d'eau à l'école, avec des robinets faciles à manœuvrer.



Que faire des enfants qui disent qu'ils n'aiment pas l'eau? Oser essayer nous paraît essentiel; essayer ensemble est plus facile. Très vite, les enfants réticents rejoignent les autres; le fait d'avoir essayé, d'avoir participé au projet les a entraînés à boire de l'eau fréquemment durant plusieurs jours. Et ils y prennent goût.

Chacun doit absolument être inclus dans le projet; l'adulte propose de jouer la carte du projet de classe et leur explique à quel point leur rôle est important et difficile. Nous avons constaté presque à chaque expérience qu'un des principaux moteurs du projet était l'effet de groupe, l'émulation que le groupe jouait sur chacun des élèves.



› L'évaluation

En fin de projet, il est indispensable d'évaluer celui-ci afin d'en tirer un maximum d'informations. Cette évaluation est double : il y a l'évaluation de l'enseignant et l'évaluation des enfants. Toutes les deux ont leur importance. De ces évaluations naîtront d'éventuelles nouvelles mesures, des améliorations à apporter au projet, des suggestions : le projet se poursuit-il ? Est-il jeté aux oubliettes ?...

Entre les deux, une multitude de possibilités s'offre. En voici quelques unes :

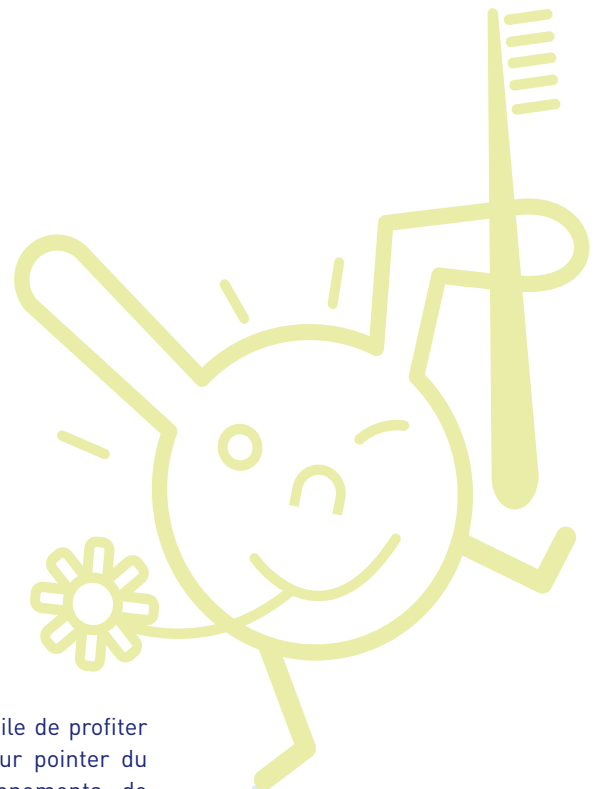
- Mettre des carafes d'eau à table au réfectoire
- Ne plus permettre la consommation de canettes à l'école
- Permettre aux élèves qui le souhaitent d'avoir leur bouteille d'eau près d'eux
- Installer un robinet fontaine dans l'école / des points d'eau
- Réhabiliter un point d'eau un peu oublié dans l'école
- Aller expliquer son expérience dans une autre classe, voire une autre école. Faire un parrainage
- Modifier la charte de la classe et peut-être, le règlement de l'école sur les boissons
- Elargir le projet en réfléchissant à la problématique des collations



Il est peut-être aussi utile de profiter de cette expérience pour pointer du doigt certains fonctionnements de notre société dont celui du marketing et de la publicité. La publicité nous dicte ce qu'il est bon de boire, ce dont nous avons besoin, ce que nous devons avoir dans notre frigo ou notre cartable...

- Est-ce que tout ce qu'on nous dit est vrai ou faux ?
- Qui nous délivre les messages ?
- Pourquoi ?

Derrière la multitude de messages publicitaires diffusés se cache un et un seul objectif : vendre toujours plus !



Des remarques, réflexions, suggestions, conclusions, réactions à propos de cette brochure et de cette expérience - pilote ?

Ecrivez-nous :
info@sourirepourtous.be



Merci de ce que vous faites pour moi ...



Les annexes

Annexe 1

> Pour aller plus loin...

Voici un petit tableau reprenant les teneurs en sucre (glucides) de différentes boissons :

Sucre et acide

POUR 100 ML

Jus de fruits pressés (rayon frais)	9 g
Petit complément fruits/légumes (rayon frais)	13 g
Berlingot de jus d'orange sans sucre ajouté	de 8,6 g à 11,6 g selon la marque
Berlingot de jus de pomme	9,7 g
Berlingot de limonade à base de jus de fruits	de 10,2 g à 12,7 g
Eau aromatisée	4,8 g
Eau	0 g
Cola	10,6 g
Cola Cherry	11,2 g
Thé glacé	entre 6,9 g et 7,2 g

A la présence de sucre, il faut ajouter celle d'acide dans la plupart de ces boissons.

Dernier point à soulever : les boissons light. Le sucre de remplacement dans ces boissons n'est pas cariogène : il ne sera donc pas transformé en acide par les bactéries. Cependant, ces boissons contiennent au même titre que les autres des acides qui attaquent directement les dents. Une dernière chose concernant les édulcorants (sucres de remplacement) : leur consommation doit être limitée chez l'enfant car ils peuvent provoquer des diarrhées lorsqu'ils sont consommés en grande quantité. La dose maximale peut très vite être dépassée chez un enfant de 30 kilos.

Ces chiffres ont été obtenus sur des produits de consommation courante. On peut en déduire immédiatement que le taux de sucre présent dans ces boissons n'est pas anodin. Il tourne en moyenne

autour de 10%. Votre classe pourrait elle aussi procéder à un relevé comme celui-ci : rien ne vaut l'expérience. Vous pouvez aussi envisager l'aspect coût des boissons et l'aspect déchets.

>> L'achat de boissons représente un budget annuel non négligeable pour les parents et oblige l'école à gérer des quantités impressionnantes de déchets (de l'ordre de la tonne pour une école de 200 élèves).

Prix et déchets

½ litre/jour de boisson	Coût pour 185 jours d'école	Kg déchets / élève / an	Kg déchets / 200 élèves / an
1,5 canette 33 cl	De 55,78 à 139 €	8,4	1667
2 berlingots 25 cl	De 78 à 146 €	4,6	925
1 soda en bouteille plastique de 50 cl	De 87 à 160,50 €	6,1	1221
1 bouteille plastique d'eau de 50 cl	De 64 à 87 €	3,7	740
Eau du robinet	0 €	0	0

> A savoir...

L'eau est le premier composant de l'organisme humain. Sa place dans la composition corporelle est de 75% à la naissance, puis se réduit progressivement à 70% chez le nourrisson. Chez l'enfant et l'adolescent, elle représente comme chez l'adulte environ 60% du poids du corps. Tout comme l'oxygène, l'eau est un élément vital.

La sensation de soif est un moyen d'alerte décalé par rapport à l'état réel d'hydratation: le déficit hydrique est déjà présent quand apparaît la soif.

En cas d'absence prolongée (vacances), laisser couler l'eau du robinet quelques instants avant de la consommer afin d'éviter de boire l'eau qui a stagné dans les tuyaux.

[D'après : Société Wallonne des Eaux - Toute la clarté sur l'eau du robinet - mars 2005]

L'eau du robinet est-elle potable ?

Sans aucun doute. Aucun produit n'est contrôlé aussi souvent et aussi sévèrement que l'eau de distribution. Ce sont d'abord et surtout les sociétés

de distribution elles-mêmes qui effectuent ces contrôles. En outre, des laboratoires indépendants sont chargés par des communes, des provinces et les Régions wallonne, flamande et bruxelloise de réaliser régulièrement des contrôles supplémentaires.

L'eau de distribution doit satisfaire à pas moins de 48 critères de qualité. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) fixe les normes de base. L'Union Européenne a encore renforcé ces exigences et la Wallonie, Bruxelles et la Flandre appliquent scrupuleusement ces réglementations.

Le consommateur peut donc être rassuré. Au moindre problème, les sociétés de distribution d'eau donneraient immédiatement l'alarme.

Au cours des dernières années, la publicité a peut-être amené une partie des consommateurs à se détourner de l'eau de distribution pour la boisson. A tort. Buvez l'eau de distribution en toute tranquillité. Elle est saine.

[Source : Belgaqua - Le grand livre Bleu]



Un litre d'eau par jour et par enfant offert gratuitement aux écoles primaires

L'Intercommunale Bruxelloise de Distribution d'Eau (IBDE) procure de l'eau gratuitement à toutes les écoles primaires de la Région bruxelloise, à raison d'un litre par enfant et par jour (200 jour/an) depuis le 1^{er} janvier 2005. A partir de septembre 2005, l'IBDE distribuera 80 000 gourdes à 400 écoles primaires.

Les distributeurs d'eau potable wallons réunis au sein de l'union professionnelle AQUAWAL, proposent l'eau également gratuitement aux écoles situées sur leurs zones d'activités (95 % du territoire de la Région wallonne),

[D'après www.ibde.be et www.aquawal.be]



> Campagne de publicité française pour l'eau du robinet.



> En Belgique, c'est 250 fois !

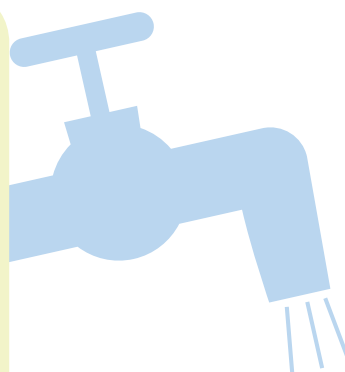


Annexe 2

> Nos conseils pour déguster l'eau du robinet ... avec le sourire

A la maison

- > Garder 2 bouteilles d'eau minérale en plastique. Enlevez-en l'étiquette.
- > Remplissez-les à un robinet qui connaît beaucoup de débit: le robinet de la cuisine, par exemple.
- > Ne fermez pas les bouteilles. Laissez-les aérer 1/2 heure, le temps que le chlore s'évapore.
- > Remettez le bouchon, et zou : au frigo!
- > Il ne reste plus qu'à déguster une eau délicieuse, très économique, saine, éco-responsable.
- > Changez de temps en temps les bouteilles.



A l'école



- > On peut faire pareil pour emporter de l'eau à l'école : avec une petite bouteille ou une gourde. Ou la remplir... à l'école!
- > Mettez en valeur les points d'eau de l'école : par leur bon entretien et leur décoration.

- > Pas convaincu? Organisez un test «en aveugle»: goutez différentes eaux (eaux minérales, eau du robinet préparée comme ci-dessus), toutes transvasées dans des bouteilles identiques, numérotées, à même température.

- > Pour un usage domestique, les filtres à eau sont -le plus souvent- inutiles. Si on les utilise, il faut respecter des règles précises.

(Voir : www.ecoconso.be/page.php?ID=34)



- > Ne buvez pas une eau qui est passée par un adoucisseur d'eau ou le circuit d'eau chaude. Ce passage fait perdre à l'eau sa potabilité.

Robinet-fontaine, Fontaine à eau, Bouteilles ou ... Robinet tout court ?

Chaque école fera ses choix en matière d'équipement. Pourvu que l'eau toute pure soit disponible en abondance et gratuitement!

Le robinet-fontaine permet de boire sans gobelet, mais demande un peu d'entretien.

Les fontaines à eau avec bonbonnes délivrent de l'eau aussi coûteuse que de l'eau en bouteille, mais rafraîchie.

Les fontaines réfrigérantes branchées sur l'eau de distribution sont un must, mais demande un peu de travaux de raccordement.

En final, de bons robinets traditionnels sont peut-être déjà disponibles à l'école. A vous de les mettre en valeur! L'eau qui en coule est fraîche.



> Sources... d'information



> www.reajc.be/fr/spip.php?article112



> <http://environnement.wallonie.be/education/eau/boisson/action/soif-ecole.html>



> www.brabantwallon.be/documents/environnement/leaudurobinet.pdf



> www.robinetfontaine.be



> www.ecoconso.be/IMG/pdf/fontaines_ecoles.pdf



> www.aquawal.be/xml/fiche-IDC-12-IDD-73-.html



> www.vivaqua.be



> www.oivo-crioc.org/textes/1407.shtml



> www.ibde.be



> www.belgaqua.be



> <http://www.bouchesaine.ch>



> www.sourirepourtous.be



Annexe 4

➤ Fiche d'identité d'une boisson

(pour le 3ème degré)

FICHE D'IDENTIFICATION

NOM:

Quantité / volume:

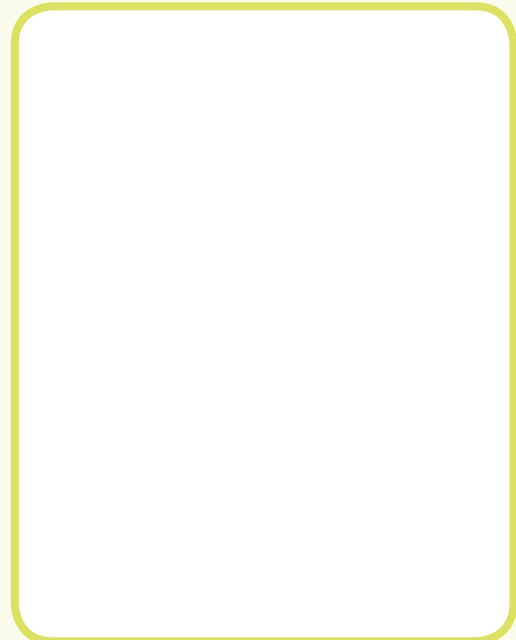
Prix: prix au litre.

Sucre. oui nonAcide. oui nonColorant oui nonConservateur oui nonVitamine(s) oui non

autres

autres

autres


PORTRAIT ROBOT

➤ Tableau récapitulatif

	Quantité jour 1	Quantité jour 2	Quantité jour 3	...
Eau				
Eau aromatisée				
Lait				
Lait chocolaté				
Lait fruité				
Jus de fruit sans sucre ajouté				
Limonade non pétillante				
Limonade pétillante				

▪ Défi sourire
1
▪ 6-8 ans

Les boissons sucrées attaquent mes dents! Je préfère boire de l'eau.



▪ Défi lancé
"Pendant une semaine,
ma classe boude les limonades!"

▪ Description du défi

Durant une semaine, les élèves limitent, à l'école, la consommation de boissons contenant du sucre ou des édulcorants. Ils prennent conscience de leur comportement face à la soif.

▪ Socles de compétences

p. 9 - Compétences transversales • attitudes relationnelles • se connaître • prendre confiance • se prendre en charge.

▪ Matériel

- Tableau (support carton, papier, tableau noir...)



Jour >	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Prénom v					

- Aujourd'hui, à l'école, je n'ai bu que de l'eau
- Aujourd'hui, à l'école, j'ai bu 1 boisson sucrée
- Aujourd'hui, à l'école, j'ai bu plusieurs boissons sucrées

▪ Déroulement

1. Un panneau d'enregistrement des consommations est réalisé en classe selon le modèle du tableau ci-contre. Il comprend le prénom de chaque enfant, les jours de la semaine et une légende en couleur.



Qu'est-ce qu'il (elle) m'a fait boire aujourd'hui?

2. Pour chaque enfant, à la fin de la journée d'école, la case du jour est coloriée en bleu si l'enfant a bu exclusivement de l'eau, en orange s'il a pris une boisson sucrée, en rouge s'il en a pris plus d'une. L'enfant peut donner un peu de goût à de l'eau, sans la sucrer, en y plongeant une feuille de menthe. Un slogan peut être appliqué près des points de ravitaillement en limonade ("Distributeur de caries", ...)



> Distributeurs automatiques à l'école : entre incohérence et duperie

Si l'école veut pleinement jouer son rôle éducatif dans le domaine de l'alimentation saine, elle doit mettre en pratique ses enseignements. Les bons comportements de santé, cela ne s'apprend pas dans des livres. Ce n'est pas de la théorie. Cela doit se VIVRE au quotidien. Comment voulez-vous convaincre un enfant que sa boisson habituelle et quotidienne, c'est l'eau, si à peine sorti de la classe, il tombe nez à nez sur un distributeur automatique de sodas aux couleurs chatoyantes ? Ou si à la cantine, on lui sert de la grenadine. Quelle incohérence !

Une prise de conscience sur la place des distributeurs au sein des écoles primaires s'est faite jour durant l'année scolaire 2004-2005.

Les bonnes questions ont été posées :

■ Quelle est la justification de la place de ces machines dans une école primaire dans le cadre de la promotion d'une alimentation saine ?

Les distributeurs ne vendent que des en-cas. Rien comme aliments qui fait partie des aliments à consommer quotidiennement.

■ La présence de façades publicitaires éclairées de ces distributeurs ne sont-elles pas des publicités interdites dans l'enceinte de l'école ?

■ Ces distributeurs éclairés 24h/24 et mal isolés sont énergivores : qui paye l'électricité ?

■ Il y a des distributeurs. Mais y a-t-il accès à l'eau de distribution, gratuitement ?

■ Qui a proposé de placer ce distributeur ? C'est une demande de l'école, ou c'est le démarchage d'une firme qui a proposé de le mettre à l'essai ?

■ L'ingénierie marketing des grandes firmes est de s'insinuer dans les éco-

les pour fidéliser dès le plus jeune âge les consommateurs. Investir le lieu de l'école est pour une firme une grande victoire dans sa stratégie marketing.

■ A entendre certains, cette présence serait même devenue indispensable dans l'équilibre financier de l'école. Connaissez-vous les chiffres ? Qui est le GRAND bénéficiaire de cette vente par distributeur ? L'école ? La firme ? Les éventuels intermédiaires ? Les kilos et les caries des enfants ? Serez-vous complice de cela ?

La France a décidé d'interdire les distributeurs dans les écoles. La Belgique francophone mise davantage sur l'éducation, la sensibilisation, le sens des responsabilités du monde de l'enseignement.

Soyez digne de cette confiance qui est placée en vous.



> 2004



> 2005

Bouteille en verre : attention, DANGER !

Les bouteilles en verre ont fait leur réapparition dans certains distributeurs. Si écologiquement c'est une initiative intéressante, boire à la bouteille en verre dans une cour de récré où les enfants courent et se bousculent représente un danger très important pour les dents.



Une fracture d'incisive définitive aura des répercussions sur le sourire la vie durant.



Suite à la prise de conscience, la réponse des firmes ne s'est pas fait attendre : On change les façades. On « adapte » le contenu. Serez-vous dupe de ces changements uniquement cosmétiques ?



> Le projet «Sourire pour Tous»

Les plus récentes enquêtes de Santé publique montrent que les soins dentaires font partie des soins où l'on enregistre le plus de renoncements. Egalement mis en évidence, le faible recours aux visites chez le dentiste chez les enfants, particulièrement pour les populations les plus fragilisées. L'action «Sourire pour Tous» a été initiée par les ministres fédéraux de la Santé et des Affaires sociales, et financée par le Comité de l'assurance de l'INAMI. Sa concrétisation a été confiée à la Fondation pour la Santé Dentaire pour la partie francophone du pays.

Deux volets dans l'action

Rendre les soins dentaires plus accessibles par la gratuité de ceux-ci. En tout cas supprimer toute barrière financière à l'accès au soin. Une expérience-pilote de gratuité a été menée sous forme d'un «Denti Pass».

Ce ne sont pas moins de 12000 enfants en Wallonie et à Bruxelles qui ont pu bénéficier d'un Denti Pass, document personnel remis à l'enfant lui permettant de se rendre chez le dentiste de son choix pour y recevoir des soins dentaires gratuits. Pour la phase expérimentale, ce document a été remis via une sélection d'écoles en discrimination positive dont on peut objectivement penser qu'elles drainent une population issue de milieux défavorisés.

Après la phase expérimentale, il y a généralisation du remboursement complet (ou gratuité) des soins dentaires à l'ensemble des enfants de moins de 12 ans à partir du 1^{er} octobre 2005. Ceci sous l'impulsion du Ministre fédéral de la Santé et de la Commission Nationale Dento-Mutualiste auprès de l'INAMI.



>>> Des animations



Un site internet <<<

www.sourirepourtous.be

Le curatif ne pourra jamais compenser le manque de préventif

Mais «une bouche pleine de soins n'est pas une bouche en pleine santé». Bien plus que des soins curatifs, ces enfants ont surtout besoin de préventif. C'est pourquoi l'action «Sourire pour Tous» c'est aussi de la sensibilisation, de l'information à la santé dentaire: du brossage précoce, efficace et régulier. La lutte contre la malbouffe et... les boissons sucrées.



Des documents <<<





www.sourirepourtous.be

Les boissons sucrées attaquent mes dents!
Je préfère boire de l'eau.