

Fabienne Bochatay Morel, diététicienne ASDD, Senso5

Laetitia Carrera, animatrice pédagogique Education nutritionnelle, HEPVS

L'ENVIRONNEMENT ALIMENTAIRE DE L'ÉLÈVE : UN TRAJET QUOTIDIEN RICHE EN INFLUENCES

JOURNÉE CANTONALE DE PROMOTION DE LA SANTÉ

26.11.2025

www.senso5.ch

- Chaque jour, entre la maison et l'école, l'élève évolue dans un environnement alimentaire dense et varié : commerces, kiosques, publicités, espaces verts... autant de sollicitations qui façonnent ses choix et comportements. Comment perçoit-il cet univers ?

Objectif d'apprentissage

- découvrir une activité destinée à accompagner les élèves dans l'observation et l'analyse critique de leur environnement alimentaire. → *chemin de l'école*
- *Constat : multiples sollicitations*
- *Proposition : élargir la réflexion de l'atelier sur l'environnement alimentaire de l'élève*

Nouveaux objectifs d'apprentissages

- Prendre conscience de la multiplicité des situations d'exposition à l'alimentation dans la journée d'un élève
- Faire émerger les trois principaux milieux d'influence
- Réfléchir à sa zone d'influence dans les trois milieux de l'environnement alimentaire de l'élève

L'environnement alimentaire ?

- Selon vous, qu'est-ce qui influence les aliments que nous consommons au quotidien ?

L'environnement alimentaire ?

- L'environnement alimentaire désigne l'ensemble des conditions dans lesquelles une personne a accès aux aliments, les achète et les consomme.

a) Accessibilité géographique aux aliments :

b) Disponibilité des aliments nutritifs :

c) Coût abordable :

d) Diversité et qualité des aliments :

D'après vous, où et à quels moments de la journée les élèves sont-ils exposés à l'alimentation ?

- Une idée par post-it
- Pensez à toute la journée

**Si vous deviez regrouper toutes ces situations,
dans quels grands lieux ou environnements se
déroulent-elles ?**

DANS LESQUELS DE CES MILIEUX LES ENSEIGNANTS ET L'ÉCOLE ONT-ILS LE PLUS D'IMPACT ?

SE QUESTIONNER SUR SON PROPRE ENVIRONNEMENT ALIMENTAIRE

- un exemple de réflexion et activité avec les étudiants PIRACEF

UNE RESSOURCE POUR

CHEMIN DE L'ÉCOLE

L'activité	Parcours dans le quartier de l'école ou du domicile à l'école. Réflexion sur l'environnement alimentaire (cf. définitions).
Les objectifs	Se questionner pour comprendre son environnement alimentaire et ses caractéristiques. Percevoir, identifier et analyser l'influence de cet environnement sur le comportement alimentaire.
Préparation avant l'activité	<p>Lire la présentation générale et le déroulement de l'atelier</p> <p>Réaliser une reconnaissance du quartier ou du trajet domicile-école, en fonction de l'âge des élèves : définir un point de départ et d'arrivée et quelques lieux spécifiques.</p> <p>Imprimer un plan correspondant à l'environnement défini.</p> <p>Prévenir les gérants et les propriétaires des commerces, restaurants en cas de visites</p> <p>Regrouper le matériel nécessaire à l'atelier : plan, feutres, feuilles de route pour les élèves</p>
Liens	<p>Larpin, D., Martignoni, V., Ramilon, S., Fierz, S., Awais, N., Gigon, P., Pache, A. (s.d.). Moyens d'enseignements romands. Récupéré sur Plan d'études romand: http://www.plandetudes.ch/web/mer/</p> <p>www.senso5.ch/</p> <p>https://map.geo.admin.ch</p>

Questions du géographe



Qui ?
Pour QUOI ?
Pourquoi là ?
Où ?

Questions de l'historien

Quand ?
Qui ?
Quoi ?
Où ?



Comment peut-on dire ça ?
Comment ça se passe ?

Questions du scientifique

Quoi ?
Comment prouver ce
que l'on dit ?
Comment ?
Pour quelle raison ?



Feuille de route CYCLE 2

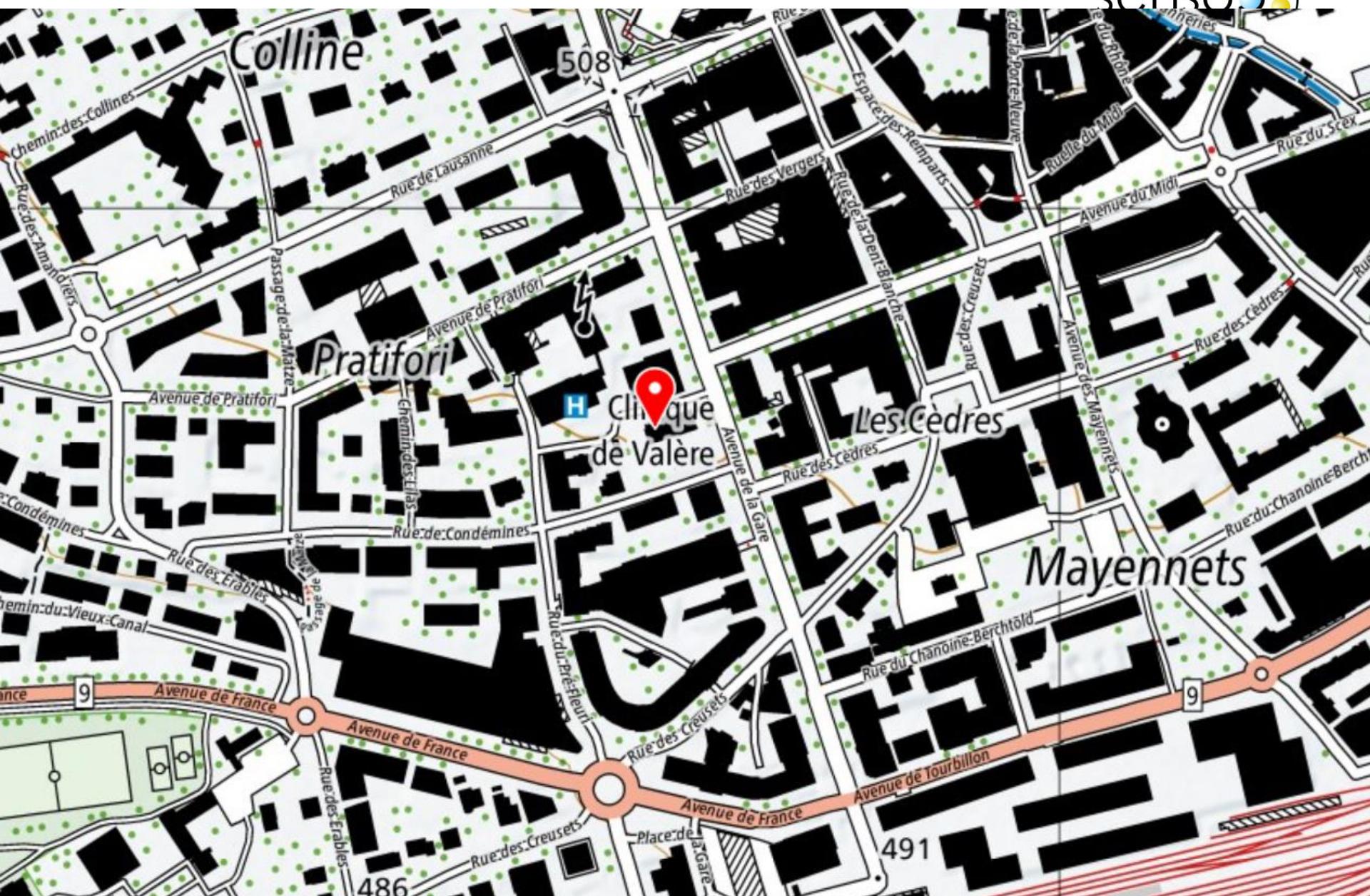


Observation de l'environnement alimentaire

Consignes : Les élèves partent avec l'enseignant-e sur le tracé prédefini. Chaque élève relève :

- ✓ les lieux où on peut trouver ou acheter à manger
- ✓ les aliments disponibles
- ✓ le sens qui est le plus sollicité sur ce lieu
- ✓ Le constat est discuté en classe

LISTER LES LIEUX où l'on peut trouver ou acheter à manger et/ou prendre des photos	Lieu 1 :	Lieu 2 :	Lieu 3 :	Lieu 4 :	Lieu 5 :	Lieu 6 :
ENTOURER LES ALIMENTS DISPONIBLES	PAIN FRUIT – LEGUME FROMAGE- LAIT BONBON VIANDE	PAIN FRUIT – LEGUME FROMAGE- LAIT BONBON VIANDE	PAIN FRUIT – LEGUME FROMAGE- LAIT BONBON VIANDE	PAIN FRUIT – LEGUME FROMAGE- LAIT BONBON VIANDE	PAIN FRUIT – LEGUME FROMAGE- LAIT BONBON VIANDE	PAIN FRUIT – LEGUME FROMAGE- LAIT BONBON VIANDE
EXPÉRIENCE SENSORIELLE Entourer le sens le plus sollicité	   	   	   	   	   	   



UNE REFLEXION POUR

L'ECOLE

Déployer un environnement scolaire favorable à des choix alimentaires sains par la mise à disposition d'aliments adéquats mais aussi par le développement de l'esprit critique des élèves.

A l'école: qui peut faire quoi?

- Direction?
- Enseignant-e?
- Infirmier-ère scolaire?
- Bibliothécaire?
- ...

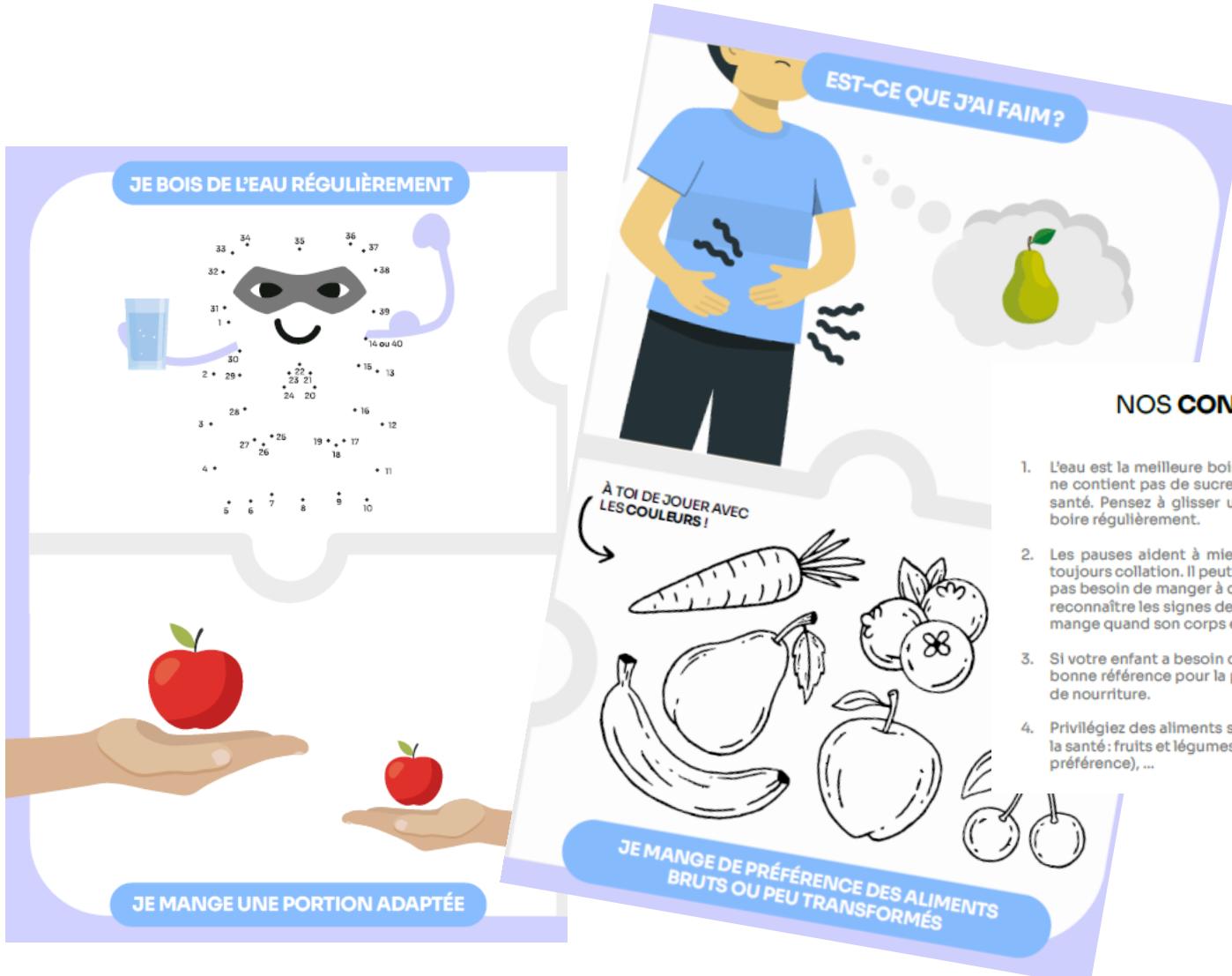

 Page suivante 

UN GUIDE

2022 RECOMMANDATIONS SANTE ECOLE.PDF



UNE RESSOURCE POUR
LA MAISON



JE BOIS DE L'EAU RÉGULIÈREMENT

Illustration of a smiling water drop character with numbers 1 to 40 around it.

EST-CE QUE J'AI FAIM?

Illustration of a boy with a thought bubble containing a pear.

NOS CONSEILS AUX PARENTS

1. L'eau est la meilleure boisson pour votre enfant. Elle étanche la soif, ne contient pas de sucre, et est idéale pour protéger les dents et la santé. Pensez à glisser une gourde dans son sac pour qu'il puisse boire régulièrement.
2. Les pauses aident à mieux apprendre, mais elles ne signifient pas toujours collation. Il peut en profiter pour jouer, bouger. Un enfant n'a pas besoin de manger à chaque récré s'il n'a pas faim. Apprenez-lui à reconnaître les signes de la faim (ventre vide, gargouillis...) pour qu'il mange quand son corps en a vraiment besoin.
3. Si votre enfant a besoin d'une collation, la paume de sa main est une bonne référence pour la portion, elle correspond à la quantité idéale de nourriture.
4. Privilégiez des aliments sans sucre ajouté pour protéger les dents et la santé : fruits et légumes, produits laitiers, farineux (pain complet de préférence), ...

À TOI DE JOUER AVEC LES COULEURS !

Illustration of various fruits and vegetables: a red apple, a banana, a green apple, a blueberry, a plum, a red pepper, and a green pepper.

JE MANGE UNE PORTION ADAPTÉE

JE MANGE DE PRÉFÉRENCE DES ALIMENTS BRUTS OU PEU TRANSFORMÉS

Point à retenir

- L'établissement scolaire peut avoir un impact sur la réflexion, les mesures et sur la qualité de l'environnement alimentaire offert dans l'école
- Créer un espace pour échanger sur l'alimentation
- Se questionner et créer une vision commune
- Laisser au vestiaire ses propres pratiques
- Etre conscient du phénomène de stigmatisation et en tenir compte dans sa pratique quotidienne

MERCI POUR VOTRE ATTENTION