



Alimentation et obésité : une avancée prometteuse pour la promotion de la santé en milieu scolaire

Sion, le 8 février 2012 - De 2006 à 2011, une centaine d'enfants de la ville de Sion ont suivi, en classe, le programme d'éducation à l'alimentation Senso5. A l'issue du projet, le taux d'obésité des enfants Senso5 est plus bas que celui des enfants qui n'ont pas participé au projet. Les effets de cette éducation ont été mesurés tout au long de l'étude par une équipe de scientifiques et de pédagogues. Ces premiers résultats constituent une première scientifique dans le domaine de la promotion de la santé et de la prévention de l'obésité en milieu scolaire.

Durant cinq ans, des enseignants formés des écoles de Sion ont dispensé à une centaine d'élèves une éducation à l'alimentation Senso5. Chaque année, ces enfants ainsi qu'une centaine d'enfants au profil sociodémographique correspondant mais ne recevant pas cette éducation, ont subi une batterie de tests. Alors que la part d'obésité au départ du projet était comparable dans les deux groupes, les résultats obtenus après cinq ans montrent que la part d'obésité du groupe d'enfants ayant suivi le programme est plus basse que celle du groupe d'enfants qui n'a pas participé au projet. C'est la première fois que des scientifiques mettent en évidence une corrélation positive entre une telle méthode et le taux d'obésité des enfants - une avancée remarquable dans le domaine de la promotion de la santé. Il s'agira maintenant de faire confirmer cette avancée par des analyses complémentaires et des recherches plus approfondies.

Le programme Senso5, une approche sensorielle

Les programmes de promotion santé traitant des problèmes d'alimentation sont basés majoritairement sur une approche nutritionnelle qui peut se résumer par : *bouger plus, manger moins, manger mieux*. Le projet Senso5 est différent: il propose une éducation basée sur l'expérimentation plutôt que sur l'apprentissage de théories nutritionnelles. L'enfant, par l'intermédiaire de ses cinq sens, devient un explorateur du monde alimentaire. Il mémorise les expériences vécues, verbalise ce qu'il perçoit et apprivoise les aliments rebutants à première vue comme par exemple les légumes verts très éloignés du lait maternel initial.

Senso5 est une approche simple et concrète, déclinée pour tous les degrés de la scolarité initiale (4 à 12 ans) afin de garantir des résultats à long terme sur la santé des enfants. Elle a été développée à la lumière des dernières connaissances scientifiques et pédagogiques par des experts en pédagogie, en évaluation sensorielle, en alimentation, en psychologie et en sociologie. Le programme Senso5 consiste en huit à dix leçons annuelles régulièrement réparties sur l'année scolaire et dispensées par les enseignants eux-mêmes. Il n'y a pas d'ajout d'heures au programme scolaire. Des leçons, déjà présentes dans les programmes scolaires, sont remaniées rigoureusement pour répondre aux objectifs de promotion de la santé sans péjorer les objectifs pédagogiques. Par exemple, au cours de dessin, la peinture d'une nature morte s'effectue après dégustation et description sensorielle des fruits utilisés. Senso5 collabore étroitement avec le réseau européen des classes du goût.

Un programme reconnu

Senso5 est un programme déjà reconnu puisqu'il est recommandé dans le cadre des nouveaux programmes pédagogiques romands (PER) et qu'il a gagné, en 2005, le prix « santé entreprise » de l'association européenne pour la promotion de la santé.



Le projet Senso5 est un mandat du Conseil d'Etat valaisan par ses départements de l'éducation (DECS), de la santé (DFIS) et de l'économie (DEET) par le service de l'agriculture. Ce projet a pu ainsi bénéficier d'un soutien financier du canton, soutien complété par une contribution de la Loterie romande.

Renseignements :

Anne-Claude Luisier

Cheffe de projet

079 795 42 71

aclaude.luisier@senso5.ch

www.senso5.ch