Programme umami

Éducation à l'alimentation saine et durable à l'école primaire

1. Pourquoi agir sur l'alimentation des enfants ?

Les habitudes alimentaires se construisent dès l'enfance et persistent à l'âge adulte. Agir tôt est donc un levier essentiel de prévention.

17 mia CHF	**Env. 1/4**	**2030 / 2050**
Coûts de santé annuels liés à une alimentation déséquilibrée[1]	De l'impact environnemental lié à notre consommation alimentaire [2]	Objectifs ODD et zéro émissions nettes à atteindre

Malgré ces enjeux, le temps consacré à la nutrition et à l'éducation au développement durable à l'école primaire en Suisse est marginal.

2. Le programme umami en bref

Umami est un programme éducatif suisse destiné au primaire. Ses objectifs sont de développer la littératie alimentaire des élèves, et donner aux enseignant·es les moyens d'agir en matière d'éducation à l'alimentation.

Le programme umami s'inscrit pleinement dans la Stratégie Climat-Alimentation-Agriculture 2025, portée conjointement par l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), l'Office fédéral de l'agriculture (OFAG) et l'Office fédéral de l'environnement (OFEV).

Umami est porté par la Fondation Senso5 et co-développé avec :

HEPVS | PHVS
Haute école pédagogique du Valais
Pädagogische Hochschule Wallis

Berner Fachhochschule
Haute école spécialisée bernoise

Soutenu par :
Service de l'enseignement du Valais – Agenda2030 – Promotion Santé Suisse- Fondation LVPP - Promotion santé Valais – Seedling Fundation – OFEV - Loterie Romande - Minoterie Schenk.

3. Les thématiques abordées

Huit thématiques couvrent l'ensemble du système alimentaire, définies sur la base de revues de littérature et de la consultation d'expert·e·s :

- Être un·e consommateur·trice averti·e
- Gaspillage alimentaire
- Alimentation intuitive et consciente

[1] De Luca, K. et Muller, A. (2025). *Hidden costs of the Swiss agrifood system: Case study for the State of Food and Agriculture Report of the FAO – SOFA 2024.* Institut de recherche de l'agriculture biologique (FiBL), Frick. Mandaté par l'Office fédéral de l'agriculture (OFAG) et la FAO.
[2] Office fédéral de l'environnement (OFEV). (2022). *Environnement Suisse 2022. Rapport du Conseil fédéral*. OFEV. https://www.bafu.admin.ch/fr/ub22

11.06.2026

- Recommandations alimentaires
- Préférences alimentaires et cultures
- Pratiques culinaires
- Origines des aliments
- Choix alimentaires et santé planétaire

Chaque séquence intègre des concepts transversaux : plaisir, sensorialité, saisonnalité/régionalité et alimentation équilibrée.

4. Apports pour la santé des enfants

Le programme s'appuie sur des approches validées, directement en lien avec les objectifs de promotion de la santé :

Approche expérientielle située et holistique
Favorise des décisions alimentaires éclairées en intégrant santé humaine, santé planétaire et bien-être psychosocial, tout en tenant compte du contexte individuel.

Approche sensorielle
Réduit la néophobie alimentaire (peur des aliments nouveaux), développe la curiosité et élargit le répertoire alimentaire de l'enfant.

Limitation des outils numériques
Les activités sont concrètes et ancrées dans le réel (cuisiner, goûter, cultiver), en accord avec la prévention des risques numériques chez l'enfant.

5. Ce que propose le programme

32 séquences pédagogiques (16 en français et 16 en allemand)

Des séquences clé-en-main pour les cycles 1 et 2 (4 à 12 ans). Chacune peut être mise en œuvre de façon indépendante et est adaptée aux objectifs du PER et du LP21.

Formation des enseignant·e·s

Des formations continues, réalisées conjointement par la Fondation Senso5 et la HEP-VS, permettent aux enseignant·e·s de s'approprier la posture et les outils du programme.

Pour plus d'informations : veuillez consulter les catalogues de formation continue des enseignant·e·s du canton concerné.

6. Pour toute information complémentaire

Véronique Michelet (directrice de la fondation Senso5)
veronique.michelet@psvalais.ch / 027/566.52.10

Fabienne Bochatay Morel (collaboratrice pour le projet école de Senso5)
fabienne.bochatay@psvalais.ch / 027/566.52.11

11.06.2026