



Les repas en camps scolaires

Une opportunité de sensibilisation à une alimentation savoureuse, variée et équilibrée...

Résumé

La cuisine de camps scolaires ne semble pas représenter une préoccupation majeure et apparaît souvent, pour des raisons pratiques ou budgétaires, comme une nécessité purement nutritive négligeant des approches pédagogiques, environnementales ou interculturelles (cf. Intentions du PER). Des pistes d'actions concrètes sont proposées ici pour enrichir le débat et contribuer au développement d'une cuisine de qualité favorisant la santé, le plaisir du goût et de la découverte.

Mots-clés : ateliers culinaires — développement du goût — produits locaux — repas équilibré et varié

Introduction

Pour toutes sortes de raisons qu'il resterait à identifier et à analyser, la cuisine de camps scolaires apparaît trop souvent comme le parent pauvre, comme une nécessité vitale, une obligation contractuelle purement nutritive et fonctionnelle. Les Intentions du PER (CIIP) précisent pourtant que le domaine Corps et mouvement contribue par le mouvement et les pratiques sportives au développement des capacités physiques, cognitives, affectives et sociales de l'élève et développe aussi les connaissances et les savoir-faire conduisant à une alimentation saine et équilibrée. Dès lors, comment envisager les nombreux bienfaits des activités en camps sans

inclure, de façon plus attentive, un contenu qualitatif des repas proposés ?

Une expérience personnelle

«- Tu vas faire la cuisine en camp ? La belle vie... !!! ». Sauf que la réalité n'est pas forcément idyllique et que le cliché du cuistot peinant sa popote date sérieusement... ! Or, depuis longtemps, la thématique de la cuisine de camp me questionne. Pour assumer cette noble fonction nourricière (mais pas que...), lors de divers camps de ski (10°) ou d'automne (7°), j'ai souvent été sollicité en tant que maître d'Éducation nutritionnelle passionné des cuisines d'Ici et d'Ailleurs. Et bien au-delà des difficultés

spécifiques liées aux contraintes de la cuisine collective, j'ai vite été confronté à de nombreux défis pratiques d'ordre financier, logistique, gustatif et diététique, mais également d'ordre culturel, voire éthique. Dit autrement, si la tâche requiert bien un certain nombre de compétences souvent acquises sur le tas et sans doute sous-estimées ou mal reconnues, elle nécessite également une belle dose d'énergie et d'abnégation au service du bien-être collectif.

Instaurer un espace de confiance et de découverte

Les traditions et les habitudes alimentaires sont le reflet identitaire d'une société et témoignent de valeurs culturelles transmises de génération en génération. Mais aujourd'hui, en période d'abondance, l'acte alimentaire, vital et social, ne « va plus de soi » et interroge. En effet, l'évolution sociétale a entraîné une profonde mutation de notre rapport à la consommation et à la nutrition sous l'influence de divers facteurs qui ont modifié nos goûts et habitudes alimentaires, induit une déconnexion progressive du mangeur – consommateur avec le monde de la production agricole ou artisanale et contribué à brouiller nos repères gustatifs et nutritifs.

De plus, la grande variabilité des systèmes culinaires vécu par nos élèves dans leur sphère domestique et la force des habitudes acquises peut engendrer, chez certains, une forme de méfiance à laquelle la cuisine de camp devrait pouvoir répondre. Ce phénomène de crainte et de rejet, la *néophobie*, a été développé par le sociologue de l'alimentation Claude Fischler (2001) ; celui-ci précise que la *palette culinaire* (l'ensemble des recettes et goûts connus et intégrés) sert à tranquilliser et normaliser le contenu du repas en limitant l'anxiété de l'incorporation par un dispositif tendant à résoudre le *paradoxe de l'omnivore* en « *introduisant du familier dans l'inédit et de la variation dans le monotone* » (p. 77). En camp, cette démarche permet de concilier l'innovation, la « néophilie » et le conservatisme ou méfiance, la « néophobie », en relevant que notre statut d'omnivore « *nous confronte à la contrainte entre l'obligation biologique de varier notre consommation et la contrainte culturelle de ne pouvoir absorber que*

des aliments (re)connus et socialement identifiés » (p. 77).

L'espace des repas en camp permet alors d'offrir aux élèves, dans un climat de confiance mutuelle soigneusement instauré, des préparations originales et conviviales qui se distinguent des préparations industrielles précuisinées et transformées (*convenience food*) auxquelles nous sommes tous plus ou moins habitués, bien trop riche en sel, graisses et sucres cachés sans oublier les multiples intrants ajoutés (exhausteurs de goût, agents conservateurs, colorants etc.). Les repas en camp sont donc l'occasion de proposer et de partager une cuisine de ménage savoureuse, équilibrée, concoctée avec soin, qui se distancie du marketing et des standards imposés par le monopole agro-industriel.

Comment faire mieux... ?

Afin de dépasser le débat relatif aux disparités logistiques et budgétaires, de la politique d'achat ou du niveau de savoir-faire culinaire, mon propos n'est pas ici de dresser un état des lieux critique, stigmatisant telles ou telles pratiques. La démarche vise à proposer quelques pistes d'exploitation concrètes et réalistes, applicables pour le plaisir de tous, en adéquation avec les préoccupations actuelles de santé publique, environnementales et interculturelles.

Proposer des ateliers culinaires

Le camp offre l'opportunité d'ouvrir aux élèves un « espace cuisine » lors d'ateliers divers même si cette démarche participative nécessite l'apport d'un matériel spécifique qui n'est pas forcément à disposition

dans une cuisine de camp (planches à découper, couteaux-éplucheurs, récipients divers ...). Ces activités, organisées et gérées en concertation avec les enseignants (en lien avec les objectifs généraux du domaine Corps et Mouvement du PER), visent aussi, par une pédagogie du goût en action, à une sensibilisation émotionnelle des sens qui valide le fait que « *le goût n'est pas une propriété intrinsèque des aliments, mais bien le résultat d'une interaction entre l'aliment et les récepteurs sensoriels du mangeur* » (Poltzer, p. 421).

Les ateliers de cuisine favorisent également la connaissance de produits de saison régionaux qui mettent en œuvre, par l'expérimentation, la



réalisation des diverses étapes d'élaboration d'une soupe aux légumes ou de tartes aux fruits minutieusement agencés ; de plus, ces moments d'éveil contribuent à la mise en acte du tri des déchets (recyclage) et d'éco gestes au quotidien. Ils permettent aussi aux élèves d'exercer une relation intime « au geste et à la matière » (Schneider, p. 27) en pétrissant diverses pâtes de céréales moulues (froment, épeautre, engrain, seigle...) pour la production de pains, pizza ou biscuits et contribuent ainsi au développement de leur habileté (soin et minutie), de leur autonomie et de leur capacité de création.

On peut également prévoir des ateliers « sandwiches » dans lesquels les élèves sont en charge de penser et réaliser leur casse-croûte à l'emporter. Cette démarche favorise la notion du choix personnel et leur permet de s'interroger sur leurs habitudes et goûts. C'est aussi l'occasion d'innover en leur proposant un panel de produits variés, qui sortent de l'ordinaire, qu'ils pourront assembler à leur guise. Dans cette optique, on peut aussi envisager une cuisine d'inspiration « street food » en confectionnant des tacos en crêpe de maïs ou des kebabs de crudités en pain pita.

La gestion d'un grand Buffet collectif est aussi une activité qui stimule et valorise les élèves ; la réalisation de ce projet nécessite la coordination de nombreuses étapes à partir du choix concerté des divers éléments gustatifs qui le composent tels la préparation et le calibrage des légumes de saison, le choix des pains, la découpe de fromages régionaux, le roulage de charcuteries, la création de divers assaisonnements allégés et l'agencement esthétique des différentes préparations. En outre, peler et râper des légumes, laver des salades, tailler des bâtonnets de poivron ou des quartiers de fruits, trancher des rondelles de radis ou disposer des peluches de persil, des brins de ciboulette ou quelques pétales de fleurs séchées, c'est aussi, au-delà d'une apparente banalité, participer à la découverte de nouveaux produits, textures et saveurs.

Pour enrichir la démarche thématique du buffet, de nombreuses recettes de « tartinades » sur pains frais ou grillés peuvent être réalisées par simple mélange à la spatule, comme un tsatsiki de concombre ou de radis, un guacamole (purée

d'avocat au citron) ou un tartare de petits légumes au fromage frais ou, à l'aide d'un pilon-mortier (mixer-blender), d'élaborer un pesto aux noix et sbrinz, un houmous (purée de pois chiche) ou une crème de carotte aux épices orientales.

Des repas thématiques peuvent aussi rythmer la semaine de camp en faisant office de fil rouge ; chaque repas du soir est dédié à un continent et à sa céréale fondatrice (blé, maïs, riz, mil...) associée à une légumineuse et à un mélange d'épices, pour proposer des plats emblématiques : pour l'Asie, un *curry massala* (riz basmati et dhâl de lentilles/poudre de curry), pour l'Amérique, un *chili con carne* (maïs et haricots rouges/poudre de chili), pour l'Afrique du Nord, un *tajine dial kefta* (semoule de couscous et pois chiches/ras el hanout) et l'Europe du Sud, un *minestrone alla genovese* (ditali de blé dur et haricot borlotti/pesto) ; on peut aussi représenter le patrimoine culinaire alpin en proposant une *choupa dou tsale* (soupe de chalet) des Préalpes fribourgeoises (cornettes – dés de pomme de terre et fève/moutarde à l'ail des ours).



C'est aussi l'opportunité d'organiser une dégustation de produits locaux ou régionaux souvent labellisés IGP ou AOP : girolles de tête de moine (JU), tarte au vin cuit, rebibes de l'Etivaz, taillé aux greubons (VD), cuchaule et moutarde de Bénichon (FR), viande séchée, lard sec et pain de

seigle (VS), mais c'est aussi l'occasion de réaliser des recettes de soupes ou de desserts collectés auprès de parents d'origines diverses afin de pouvoir appréhender la richesse des divers patrimoines culinaires.

Rôle du maître responsable de camps et démarche de formation – information

Idéalement, le maître responsable de camps au sein d'un établissement devrait pouvoir prendre contact avec la cuisinière ou le cuisinier pour préciser, dans la mesure du budget disponible, l'importance du choix et de la provenance des produits. Il préciserait également l'obligation de respecter les prescriptions religieuses, morales ou médicales (allergies/intolérances...) et s'enquiert de l'équilibre et de la variété des menus et collations proposés, prenant en compte la tendance à diminuer ou substituer la part carnée des préparations culinaires.

À ce jour, aucune charte ou catalogue de bonnes pratiques et recommandations ne sont disponibles pour orienter et encadrer la cuisine en camp scolaire. Il existe cependant un site de **Promotion Sante Vaud : Alimentation et Activité physique** (cf. bibliographie) qui permet de planifier des menus équilibrés en fonction du nombre et de l'âge des élèves et qui offre des recettes pratiques avec les quantités adaptées.

Une demi-journée de formation continue pourrait être proposée aux enseignants d'Éducation physique/responsables de camp afin d'initier une réflexion et d'enrichir le débat. Conçue comme un espace de concertation et d'échanges entre possibles et souhaitables, elle permettrait aussi d'envisager une mobilisation des pouvoirs publics (communes et canton) et des directions scolaires pour une réelle prise de conscience de l'importance d'une alimentation de qualité, à l'utilisation de produits de proximité, d'ajuster la somme attribuée à l'achat des denrées certifiées et enfin, de proposer un défraiement attractif au responsable de la cuisine. De plus, on pourrait établir une forme de check-list concertée afin de préciser les demandes et les attentes des divers acteurs de camps

scolaires : commune, direction, responsable de camp, responsable de la cuisine, parents, élèves et enseignants du camp.

Pour une Semaine du Goût

Pour le sociologue de l'alimentation J.-P. Poulain (2001), « *manger* » est un acte vital qui permet de se maintenir en bonne santé et de renouveler son énergie, mais aussi un acte de désir, soutenu par le plaisir et enfin un acte social qui tisse du lien entre les mangeurs ». Pour conclure, ce constat démontre l'importance de pouvoir et savoir servir, lors des repas en camps scolaires, une cuisine variée, adaptée à notre époque et à la diversité interculturelle de nos élèves, capable de valoriser l'esprit convivial du repas partagé, la santé, l'environnement et le développement du goût.

Yvan Schneider
UER-AT, HEP Vaud

Contact : yvan.schneider@hepl.ch



Bibliographie

Fischler, C. (2001). *L'omnivore : Le goût, la cuisine et le corps*. Poches Odile Jacob : Vol. 43. Paris : O. Jacob.

Poulain, J.-P. (2002). Les modèles alimentaires. In J.-C. Poulain (Éd.), *Penser l'alimentation. Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques* (pp. 23–38). Toulouse : Privat. Retrieved from http://www.lemangeur-ocha.com/wp-content/uploads/2012/05/03_Chapitre1_01.pdf

Polizer, N. (2012). Éducation au goût. In J.-P. Poulain (Éd.), *Quadrige. Dicos-poche. Dictionnaire des cultures alimentaires* (1st ed., pp. 421–430). Paris : PUF.

Schneider, Y. (2018). Essai sur le modelage dans les pratiques culinaires. *Modelage, cahier 03* : HEP, UER A&T.

Pour en savoir plus :

Plate-forme de planification de repas en camp : manger-bouger

<https://mangerbouger.promotionsantevaud.ch/planificateurmenus/index/?module=creationprofil>