

« La cuisine éducative, De la fourche à la fourchette, la santé en cuisinant »



Alimentation et développement durable

Initié en 2017, le dispositif « de la fourche à la fourchette, la santé en cuisinant » a cheminé 2 ans pour proposer aujourd'hui un parcours complet sur le développement des compétences psycho-sociales autour de l'alimentation et du développement durable aux bisontins.

L'idée est née de deux élus de la ville de Besançon, Adjoint délégué à la santé et Conseillère municipale déléguée à la restauration scolaire pour la Ville de Besançon, qui souhaitaient « aborder l'alimentation sous de multiples facettes, de la terre au traitement des déchets en passant par les nombreuses manières d'appréhender les aliments au quotidien. ».

Une éducation de prévention à l'intention des plus fragiles

Cette action d'éducation à la santé est intégrée dans la feuille de route (les missions et les objectifs) de la Direction Hygiène Santé et s'intéresse tout particulièrement aux publics « fragiles ».

Ce dispositif propose en effet à des élèves de CM1 et CM2 d'établissements scolaires de Quartiers Prioritaires de la Ville, mais aussi à des apprentis usineurs de l'Ecole de Production de Besançon, d'aborder l'alimentation de façon originale pour mieux en maîtriser les aspects du quotidien.

L'alimentation prise en compte dans sa globalité

Après un temps de présentation, sous forme de jeu et de réflexion collective, l'ensemble des 6 modules permet au public d'appréhender le cycle de l'alimentation dans sa globalité.

Le premier module, animé par un spécialiste du Jardin Botanique de Besançon, aborde *la production des aliments et la connaissance des saisons*. « Dans un monde où l'alimentation est de plus en plus standardisée, il est important de faire le point sur la provenance des aliments et le respect du rythme des saisons ! » explique l'Adjoint délégué à la santé.

Le thème suivant aborde avec l'aide des *5 sens, les perceptions corporelles* générées par l'alimentation, pour des découvertes toujours plus sensibles.

Pour suivre, c'est le chef de cuisine Benoît Rotschi qui prend les rênes avec un atelier de cuisine mené *comme dans un grand restaurant*, avec des brigades et un véritable « coup de feu » pour un résultat des plus réussis.

C'est Erasmus Student Network® de Besançon qui poursuit avec l'implication d'un étudiant étranger qui présente les coutumes culinaires de son pays, puis joue au loto des saveurs avec les plus petits ou réalise une recette typique « de chez lui » avec les plus grands, pour un module intitulé « *découverte du monde* ».

Pour *l'équilibre alimentaire*, les plus jeunes chantent une chanson leur permettant de s'imprégner des recommandations pour une alimentation saine puis éprouvent leurs connaissances sur un jeu de l'oie géant. Les plus âgés réalisent leurs courses en supermarché pour trouver le meilleur rapport qualité nutritionnelle - prix.

Enfin, une animatrice du SYBERT, spécialisée dans le recyclage de déchets, passe une journée pour expliquer la *lutte contre le gaspillage alimentaire* autour de jeux, d'un pique-nique zéro-déchet et la réalisation de recettes anti-gaspi.

Un programme complet qui permet au public d'appréhender l'alimentation dans sa globalité, bonne pour le corps et la planète.