GARDENS

Co-funded by the European Union



GARDENS

RAPPORT DE RECHERCHE COMPARATIVE

PROJET GARDENS

Promouvoir des attitudes alimentaires saines et durables chez les élèves grâce à des programmes éducatifs hybrides

Code du projet :

2023-1-FR01-KA220-SCH-000160068

UNISS
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI SASSARI

ACPELIA

NGO NEST Berlin

hypex

savremena
GIMNAZIJA I OSNOVNA ŠKOLA

Collège Archipel des Saintes

GARDENS

Co-funded by the European Union

SOMMAIRE

1.INTRODUCTION **3**

2.MÉTHODOLOGIE **4**

3. APERÇU DES PARTICIPANTS **5**

4.ANALYSE COMPARATIVE DES RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE **7**

4.1.Connaissances des enseignants sur le régime méditerranéen et une alimentation équilibrée 7

4.2.Macronutriments et tailles des portions 8

4.3.Aliments complets vs aliments transformés 10

4.4.Hydratation et sources d'énergie 11

4.5.Activité physique et habitudes de vie 13

4.6.Durabilité et compréhension des étiquettes alimentaires 14

4.7.Sensibilisation des élèves à la nutrition et à une alimentation équilibrée 16

4.8.Connaissances des élèves sur les macronutriments et les groupes alimentaires 17

4.9.Habitudes d'hydratation chez les élèves 18

4.10.Sensibilisation des élèves au développement durable, comportements écologiques et sains 18

4.11.Lecture des étiquettes alimentaires et pratiques de consommation durable 19

5.RÉSUMÉ DES RÉSULTATS **19**

6.RECOMMANDATIONS POUR L'ACTION **22**

7.CONCLUSION **26**

8.RÉSUMÉS GRAPHIQUES **28**

1. INTRODUCTION

Le projet *GARDENS* (fosterinG eco-heAlthy nutRitional attituDEs in the school population through hybrid educatioNal Schemes) est une initiative stratégique menée dans le cadre du programme Erasmus+ KA220-SCH, conçue pour répondre au besoin urgent d'améliorer les connaissances nutritionnelles et les pratiques alimentaires durables parmi la population scolaire européenne. En intégrant des méthodologies éducatives hybrides, notamment l'apprentissage par l'expérience, les outils numériques et l'enseignement interdisciplinaire, GARDENS vise à inculquer des habitudes alimentaires plus saines et à renforcer la conscience environnementale des élèves dès leur plus jeune âge. L'un des piliers fondamentaux du projet est la reconnaissance du rôle central joué par les enseignants dans le développement des ha, des connaissances et des comportements de leurs élèves. Les enseignants ne se contentent pas de transmettre le contenu du programme scolaire officiel, ils donnent également l'exemple en matière d'habitudes quotidiennes et de normes informelles qui influencent profondément les comportements à long terme des enfants. Par conséquent, il est essentiel d'évaluer les connaissances nutritionnelles des enseignants, leurs habitudes alimentaires personnelles, leur habitudes envers la durabilité et leur mode de vie afin d'identifier les points forts et les lacunes de l'écosystème éducatif actuel. Cette compréhension globale permet de concevoir des interventions plus ciblées et plus efficaces qui peuvent être intégrées de manière transparente dans les pratiques éducatives quotidiennes. En dotant les enseignants de connaissances précises et actualisées et d'outils pratiques, le projet GARDENS vise à créer un effet multiplicateur, dans lequel les enseignants deviennent des ambassadeurs de la santé, de la durabilité et du bien-être non seulement dans leurs classes, mais aussi au sein de la communauté scolaire au sens large et de la société dans son ensemble. Dans un contexte où l'obésité infantile, les maladies liées à l'alimentation et la dégradation de l'environnement sont des préoccupations de santé publique croissantes en Europe et au-delà, le projet GARDENS apporte une réponse proactive et systémique. Plutôt que de traiter l'éducation à la nutrition et à la durabilité comme des sujets isolés, GARDENS les envisage comme des priorités transversales intégrées à la vie scolaire dans son ensemble, à travers les matières enseignées, les repas scolaires, les activités extrascolaires et les partenariats communautaires. Le présent rapport d'analyse comparative constitue une pierre angulaire pour atteindre ces objectifs. En examinant les connaissances, les habitudes et les perceptions de base des enseignants dans cinq pays culturellement diversifiés (Italie, Guadeloupe (France), Serbie, Allemagne et Chypre), nous souhaitons mettre en évidence les tendances communes, les spécificités locales et les pistes d'action concrètes pour créer des environnements scolaires plus sains et plus résilients à travers l'Europe.

2. MÉTHODOLOGIE

Afin de garantir la fiabilité, la validité et la comparabilité des données dans différents contextes culturels et nationaux, un questionnaire standardisé a été élaboré et soumis aux enseignants des cinq pays participants : Italie, Guadeloupe (France), Serbie, Allemagne et Chypre.

Le questionnaire a été méticuleusement conçu pour obtenir une vue d'ensemble des connaissances, des attitudes et des comportements des participants sur les thématiques suivantes :

- Les concepts nutritionnels de base, notamment la compréhension du régime méditerranéen, des macronutriments et des portions saines.
- La durabilité dans les choix alimentaires, en mettant l'accent sur la sensibilisation aux régimes alimentaires durables, à la biodiversité alimentaire et à l'impact environnemental des habitudes alimentaires.
- L'hydratation et les habitudes de vie, en évaluant la consommation d'eau, le niveau d'activité physique et les comportements sédentaires.
- La compréhension des étiquettes alimentaires, en examinant les habitudes de lecture et d'interprétation des informations nutritionnelles sur les aliments emballés.

Le questionnaire combinait des approches quantitatives (questions fermées, à choix multiples et à échelle de Likert) et qualitatives (questions ouvertes pour les réflexions et les explications) afin de recueillir à la fois des indicateurs mesurables et des informations plus riches et adaptées au contexte.

Modalités administratives
Chaque organisation partenaire était chargée de :

- Traduire et adapter culturellement le questionnaire si nécessaire, en veillant à l'équivalence sémantique tout en préservant le contenu et le sens fondamentaux.
- Administrer l'enquête en ligne ou en personne, en fonction des possibilités logistiques locales et des préférences des participants.
- Encourager la participation volontaire et anonyme afin de garantir des réponses honnêtes et impartiales.

Tous les participants ont reçu une explication des objectifs, des procédures et des mesures de confidentialité de l'étude avant de remplir le questionnaire.

Gestion et analyse des données

Les données collectées ont été traitées à l'aide d'une combinaison des éléments suivants :

- Des statistiques descriptives (pourcentages, moyennes, distributions) pour présenter un profil global des réponses par pays.
- Analyse comparative entre pays afin de mettre en évidence les tendances, les points forts, les lacunes et les différences entre les cinq contextes nationaux.
- Analyse thématique qualitative des réponses ouvertes, identifiant les thèmes récurrents, les perceptions et les suggestions proposées par les enseignants.

Un accent particulier a été mis sur la pertinence culturelle et la comparabilité, afin que les résultats reflètent à la fois les points communs et les particularités propres à chaque pays, sans imposer un cadre unique.

3. APERÇU DES PARTICIPANTS

La recherche sur le terrain a porté sur un échantillon large et diversifié d'enseignants du primaire et du premier cycle du secondaire dans les cinq pays participants : Italie, Guadeloupe (France), Serbie, Allemagne et Chypre. Une attention particulière a été accordée au recrutement des participants afin de garantir un échantillon représentatif et équilibré, tant en termes de caractéristiques démographiques que de profils professionnels.

Équilibre entre les sexes et diversité

Des efforts ont été faits pour maintenir une représentation équilibrée des sexes parmi les répondants. Bien que de légères variations aient été observées en fonction des contextes nationaux, reflétant la répartition naturelle des sexes parmi le personnel enseignant de chaque pays, l'échantillon reflétait dans l'ensemble une proportion équitable d'enseignants femmes et hommes. Cet aspect était crucial, étant donné que le genre peut influencer les perceptions, les attitudes et les comportements à l'égard des pratiques en matière de santé et de durabilité.

Expériences professionnelles et matières enseignées

Les participants représentaient un large éventail de disciplines enseignées, notamment, mais sans s'y limiter :

- Sciences de la vie et la terre (essentielles pour l'intégration directe de l'éducation nutritionnelle)
- Éducation physique et sportive (lien entre alimentation, hydratation et modes de vie actifs)
- Éducation civique (où concepts de durabilité et responsabilité environnementale sont abordés)
- Enseignement général à l'école primaire (où l'éducation holistique à la santé est intégrée dans diverses matières)

Cette diversité a enrichi l'étude, permettant d'explorer comment les différents domaines du programme scolaire et les spécialisations professionnelles influencent les connaissances des enseignants en matière de nutrition et leur sensibilisation à la durabilité.

Répartition géographique

Les personnes interrogées provenaient de zones urbaines, périurbaines et rurales de chaque pays participant, ce qui a permis de garantir que l'échantillon reflète différentes réalités environnementales, économiques et culturelles susceptibles d'influencer à la fois les comportements individuels et les pratiques pédagogiques en matière d'alimentation et de santé.

Par exemple :

- En Italie, des enseignants provenant tant du continent que des régions insulaires (par exemple, la Sardaigne) ont participé.
- En Guadeloupe, les participants ont apporté des perspectives ancrées dans le contexte d'une île tropicale avec une forte tradition culinaire créole.
- Les participants serbes représentaient un mélange de zones métropolitaines comme Belgrade et de petites villes de province.
- Les participants allemands étaient principalement concentrés dans la région de Berlin-Brandebourg, offrant des perspectives issues d'un environnement éducatif fortement urbanisé.
- Les enseignants chypriotes ont apporté une perspective insulaire méditerranéenne, avec un accent particulier sur la culture alimentaire traditionnelle.

4. ANALYSE COMPARATIVE DES RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE

4.1 Connaissances des enseignants sur le régime méditerranéen et l'alimentation équilibrée

Compréhension de la pyramide alimentaire méditerranéenne

La pyramide alimentaire méditerranéenne représente non seulement un modèle nutritionnel, mais aussi un héritage culturel d'alimentation durable et saine. L'analyse menée dans les cinq pays a révélé des différences significatives dans la connaissance et la compréhension de ce modèle par les enseignants : l'Italie et Chypre ont enregistré les niveaux de sensibilisation les plus élevés, la majorité des enseignants démontrant une bonne connaissance des catégories d'aliments, des fréquences de consommation recommandées et des éléments liés au mode de vie (par exemple, l'activité physique quotidienne, les repas pris en société) intégrés dans le modèle méditerranéen. Cela reflète le fait que dans ces pays, le régime méditerranéen fait partie à la fois de l'identité culturelle et des politiques de santé publique.

En Allemagne, bien que la connaissance des principes d'une alimentation saine soit élevée, la familiarité spécifique avec la structure de la pyramide alimentaire méditerranéenne était limitée. Les enseignants connaissaient souvent les groupes d'aliments sains (comme les fruits et légumes), mais ne comprenaient pas les aspects holistiques du régime, tels que la priorité accordée aux aliments d'origine végétale et la réduction de la consommation de viande rouge et de produits transformés.

La Serbie a montré une sensibilisation partielle. Si les enseignants reconnaissaient la valeur des fruits, des légumes et des légumineuses, ils accordaient moins d'importance à la différenciation entre les types de graisses ou aux éléments liés au mode de vie, tels que les repas pris en commun.

En Guadeloupe, la connaissance du régime méditerranéen était minime, ce qui est compréhensible compte tenu du contexte culturel et culinaire créole distinct de l'île. Les modèles alimentaires des enseignants étaient plutôt basés sur les aliments traditionnels locaux et les produits tropicaux.

Sensibilisation à une alimentation équilibrée

Interrogés sur les principes d'une alimentation équilibrée :

Les enseignants italiens et chypriotes ont démontré la compréhension la plus complète, citant souvent les proportions correctes de glucides, de protéines et de graisses.

Les enseignants allemands ont fait preuve d'une bonne compréhension théorique, mais ont admis avoir des difficultés à la mettre en pratique dans les repas quotidiens en raison des contraintes liées au mode de vie.

Les participants serbes et guadeloupéens ont démontré une connaissance de base, mais ont souvent mal interprété le rôle de certains groupes alimentaires (par exemple, importance excessive accordée aux protéines, sous-estimation du rôle des graisses saines).

Application pratique dans la vie quotidienne

Malgré des variations dans les connaissances théoriques, l'application pratique des principes d'une alimentation équilibrée était plus nuancée :

En Italie et à Chypre, de nombreux enseignants ont déclaré aligner leurs habitudes alimentaires personnelles sur le modèle méditerranéen, en incorporant fréquemment des fruits, des légumes, des légumineuses, de l'huile d'olive et des céréales complètes dans leur alimentation.

En Allemagne, le manque de temps et la commodité ont souvent conduit à privilégier les plats transformés ou rapides à préparer, malgré la connaissance d'options plus saines.

En Serbie et en Guadeloupe, les facteurs économiques et la disponibilité de certains aliments influençaient les choix alimentaires quotidiens, limitant parfois l'application des recommandations alimentaires optimales.

4.2 Macronutriments et taille des portions

Il est essentiel de comprendre le rôle des macronutriments (glucides, protéines et lipides) pour promouvoir une alimentation équilibrée et prévenir les maladies chroniques liées à l'alimentation. De plus, la connaissance des portions appropriées est un facteur clé qui influence l'apport calorique et la santé globale. L'enquête GARDENS a révélé des variations significatives entre les pays en ce qui concerne les connaissances des enseignants et l'application pratique de ces concepts.

Connaissance des macronutriments

L'Italie et Chypre ont obtenu d'excellents résultats dans l'identification des sources alimentaires riches en macronutriments spécifiques. La plupart des enseignants ont correctement classé les aliments de base tels que les pâtes et le pain comme sources de glucides, l'huile d'olive et les noix comme sources de graisses, et les légumineuses et le poisson comme

sources de protéines. Cela reflète à la fois la familiarité culturelle avec ces aliments et l'intégration réussie des recommandations nutritionnelles dans les campagnes éducatives et les programmes de santé publique.

En Allemagne, si la sensibilisation générale était bonne, une certaine confusion persistait quant à la classification des glucides complexes et simples. Les enseignants sous-estimaient parfois les différences nutritionnelles entre les produits raffinés et les produits à base de céréales complètes.

La Serbie présentait des connaissances partielles. Les enseignants associaient souvent la viande comme principale source de protéines, mais se montraient moins sensibilisés aux protéines végétales telles que les haricots et les lentilles, un aspect essentiel d'une alimentation durable.

La Guadeloupe présentait les lacunes les plus prononcées. Les enseignants avaient souvent du mal à associer correctement les aliments courants à leur catégorie de macronutriments dominante, ce qui reflète un besoin d'éducation nutritionnelle fondamentale, éventuellement adaptée aux produits alimentaires et aux traditions locales.

Connaissance des portions

La connaissance des portions était généralement moins bonne dans tous les pays que celle des groupes d'aliments :

En Italie et à Chypre, un nombre modéré d'enseignants ont été capables de décrire les portions standard pour les fruits, les légumes et les céréales, mais ont éprouvé des difficultés à estimer les portions pour les graisses et les huiles.

Les enseignants allemands ont démontré une compréhension théorique, mais ont souligné les difficultés pratiques liées à la mise en œuvre du contrôle des portions, en particulier dans un contexte de modes de vie trépidants et de dépendance aux aliments préemballés.

La Serbie et la Guadeloupe ont montré une connaissance limitée des recommandations en matière de contrôle des portions. Cet écart suggère un domaine prioritaire pour les interventions, en particulier compte tenu de la préoccupation croissante concernant l'obésité et le surpoids dans ces deux régions.

Les enseignants de tous les pays ont convenu que des supports visuels (par exemple, des guides pratiques sur les portions alimentaires, des modèles d'assiettes) aideraient à renforcer l'estimation correcte de la taille des portions chez les élèves et les familles.

4.3 Aliments complets vs aliments transformés

Il est essentiel de faire la distinction entre les aliments complets, c'est-à-dire ceux qui sont peu transformés et proches de leur état naturel, et les aliments transformés, souvent plus riches en sucres ajoutés, en sel et en graisses malsaines, afin de promouvoir une alimentation saine et de prévenir les maladies chroniques. L'enquête menée dans le cadre du projet GARDENS a examiné la compréhension et les pratiques personnelles des enseignants concernant cette distinction cruciale, révélant des différences marquées entre les pays.

Connaissance des aliments complets par rapport aux aliments transformés
L'Italie et Chypre ont affiché les niveaux de sensibilisation les plus élevés au concept d'aliments complets.

Les enseignants italiens et chypriotes ont facilement reconnu des exemples d'aliments complets (par exemple, les fruits frais, les légumes, les céréales complètes, les légumineuses) et d'aliments transformés (par exemple, les collations emballés, les boissons sucrées, les plats préparés).

Cela s'explique probablement par les fortes traditions culinaires qui mettent l'accent sur les ingrédients frais et peu transformés, ainsi que par les campagnes de santé publique promouvant les principes du régime méditerranéen.

En Allemagne, les enseignants ont montré une compréhension modérée. S'ils associaient souvent les aliments frais à des bienfaits pour la santé, ils ont montré une certaine ambiguïté quant à la classification de certains produits, tels que les « collations saines » emballées dans le commerce ou les viandes transformées, ce qui reflète la complexité du marketing alimentaire dans les économies hautement développées.

La Serbie a présenté des résultats mitigés. Si les enseignants reconnaissaient les produits hautement transformés tels que les bonbons et les sodas, ils étaient moins précis concernant les aliments transformés de manière plus subtile, tels que le pain blanc ou les légumes en conserve.

La Guadeloupe a révélé les écarts les plus importants. Les enseignants ont montré une différenciation limitée entre les aliments complets et les aliments transformés, souvent en raison de la forte présence d'aliments importés et emballés dans l'alimentation locale et d'une moindre exposition à des campagnes d'éducation nutritionnelle structurées.

Préférences et habitudes alimentaires personnelles
Les enseignants d'Italie et de Chypre ont indiqué une forte préférence pour les aliments complets dans leur propre alimentation, citant une consommation fréquente de fruits frais, de légumes, de légumineuses et de céréales complètes. En Allemagne, malgré une prise de conscience, la commodité et les contraintes de temps ont souvent conduit à une consommation plus élevée d'aliments transformés, en particulier chez les enseignants vivant en milieu urbain.

La Serbie et la Guadeloupe ont fait état d'une plus grande dépendance à l'égard des aliments transformés, en raison de leur prix abordable, de leur accessibilité et, dans certains cas, d'habitudes alimentaires profondément ancrées.

De plus, tous les pays partageaient la même préoccupation concernant l'exposition croissante des élèves aux aliments ultra-transformés par le biais des distributeurs automatiques dans les écoles, de la publicité et des réseaux sociaux, soulignant la nécessité de mettre en place des politiques systémiques à l'échelle de l'école pour promouvoir un environnement alimentaire plus sain.

4.4 Hydratation et sources d'énergie

Une hydratation adéquate et une bonne compréhension des principales sources d'énergie du corps sont des éléments fondamentaux d'un mode de vie sain et d'une éducation nutritionnelle efficace.
Dans le cadre de l'enquête du projet GARDENS, ces aspects ont été évalués afin de déterminer les connaissances théoriques et les habitudes pratiques des enseignants dans les cinq pays.

Compréhension de l'importance de l'hydratation
Dans tous les pays participants, les enseignants ont systématiquement reconnu le rôle essentiel de l'eau dans le maintien de la santé.

En Italie et à Chypre, pratiquement tous les répondants ont souligné que l'hydratation était essentielle pour les fonctions physiologiques, les performances cognitives et le bien-être physique.

L'Allemagne a montré un niveau de sensibilisation tout aussi élevé, soutenu par des campagnes nationales de santé préconisant l'eau comme boisson de choix.

En Serbie et en Guadeloupe, bien qu'il y ait eu une prise de conscience générale, les pratiques d'hydratation étaient parfois sous-estimées, en particulier dans le contexte des longues heures de travail et de la promotion limitée de l'hydratation dans les écoles.

Cette solide base de connaissances théoriques constitue un fondement positif pour renforcer davantage les habitudes d'hydratation chez les élèves grâce à des politiques scolaires et à des modèles quotidiens.

Consommation quotidienne d'eau chez les enseignants

Malgré la reconnaissance généralisée de son importance, les comportements réels en matière de consommation d'eau variaient :

En Italie, en Allemagne et à Chypre, une proportion importante d'enseignants ont déclaré consommer la quantité recommandée de 1,5 à 2 litres d'eau par jour.

En Serbie et en Guadeloupe, des taux de consommation quotidiens plus faibles ont été observés, de nombreux enseignants consommant moins d'un litre par jour.
Parmi les facteurs contributifs figuraient la disponibilité de boissons sucrées, l'insuffisance des infrastructures d'approvisionnement en eau dans les écoles et les préférences culturelles en matière de boissons.

Les enseignants de tous les pays ont noté que des rappels et un meilleur accès à l'eau potable à l'école faciliteraient une meilleure hydratation du personnel et des élèves.

Connaissance des principales sources d'énergie

Il est essentiel de comprendre les principales sources d'énergie du corps, essentiellement les glucides, pour promouvoir des habitudes alimentaires équilibrées.

Les enseignants en Italie et à Chypre ont démontré une bonne compréhension, identifiant avec précision les glucides complexes (tels que les céréales complètes, les légumineuses, les fruits et les légumes) comme des sources d'énergie quotidiennes essentielles.

Les enseignants allemands ont également montré de bonnes connaissances, mais ont parfois sous-estimé la distinction entre les « bons » et les « mauvais » glucides, reflétant ainsi les défis plus larges du discours public sur la nutrition.

Les enseignants serbes et guadeloupéens ont fait preuve d'une grande confusion, certains participants citant à tort les vitamines ou les protéines comme sources principales d'énergie quotidienne.

Cette perception erronée a de graves implications éducatives, pouvant conduire à des idées fausses sur l'équilibre énergétique et la planification adéquate des repas dans le contexte scolaire.

4.5 Activité physique et habitudes de vie

La relation entre l'activité physique, les comportements sédentaires et les habitudes de vie en général est cruciale pour promouvoir la santé et le bien-être à long terme.
Dans l'enquête du projet GARDENS, une attention particulière a été accordée à l'évaluation de la sensibilisation des enseignants à l'importance de l'activité physique et à leur propre engagement en faveur d'un mode de vie sain.

Conscience de l'importance de l'activité physique
Dans les cinq pays, les enseignants ont systématiquement reconnu le rôle essentiel de l'activité physique dans le maintien de la santé physique et mentale :

En Italie, en Allemagne et à Chypre, les enseignants ont démontré un niveau élevé de connaissances théoriques, établissant souvent un lien entre l'exercice physique et la santé cardiovasculaire, la réduction du stress et l'amélioration des fonctions cognitives.

Les enseignants serbes et guadeloupéens ont également reconnu l'intérêt d'une activité physique régulière, tout en mettant légèrement moins l'accent sur son rôle dans la santé mentale.

Cette prise de conscience généralisée constitue une base solide pour promouvoir des initiatives scolaires qui intègrent l'activité physique dans le quotidien des élèves et des enseignants.

Activités physiques saines pratiquées par les enseignants
Interrogés sur leur pratique personnelle d'une activité physique :

Les enseignants italiens, allemands et chypriotes ont déclaré avoir des habitudes d'exercice régulier, notamment la marche, la natation, le yoga et les sports organisés.
Les infrastructures urbaines, l'appréciation culturelle des activités de plein air et les politiques d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée ont probablement contribué à ces comportements positifs.

En Serbie, la pratique d'une activité physique était moins régulière. Des obstacles tels que les longues heures de travail, l'accès limité aux installations de loisirs et les contraintes économiques ont été fréquemment cités.

En Guadeloupe, bien que certains enseignants pratiquaient la marche et des sports de plein air, les défis environnementaux et infrastructurels (par exemple, le climat chaud, le manque de sentiers pédestres sécurisés) limitaient la régularité de l'exercice.

Les enseignants plus actifs physiquement avaient également tendance à adopter des comportements plus sains pour leurs élèves, renforçant ainsi leur rôle de modèles en matière de santé.

Habitudes malsaines identifiées

Malgré une prise de conscience générale, plusieurs habitudes de vie malsaines ont été observées :

La sédentarité (longues périodes en position assise pendant le travail ou les loisirs) était un problème courant, en particulier chez les enseignants de Serbie et de Guadeloupe.

Dans tous les pays, certains enseignants ont déclaré souffrir de stress lié au travail, d'horaires de sommeil irréguliers et d'une dépendance excessive aux plats préparés, ce qui peut avoir un effet négatif sur l'inactivité physique et amplifier les risques pour la santé. Les participants ont suggéré la mise en place de programmes de bien-être en milieu scolaire, notamment des pauses actives, des cours de fitness pour le personnel et des réunions en marchant, ce qui pourrait favoriser des comportements plus sains chez les éducateurs.

4.6 Durabilité et compréhension des étiquettes alimentaires

L'intégration des principes de durabilité dans les choix alimentaires et la promotion de la compréhension des étiquettes alimentaires sont des éléments essentiels de l'éducation nutritionnelle moderne.
Ces compétences permettent aux individus de faire des choix alimentaires éclairés qui sont non seulement plus sains, mais aussi plus respectueux de l'environnement.
L'enquête GARDENS a examiné le niveau de connaissances et les comportements des enseignants dans ces deux domaines essentiels, révélant des différences significatives entre les pays.

Compréhension des régimes alimentaires durables

L'Allemagne et Chypre se sont révélées les plus avancées en matière de connaissances sur la durabilité.
Les enseignants allemands, souvent influencés par de forts mouvements nationaux en faveur de l'agriculture biologique et de l'environnementalisme, ont démontré une compréhension claire des liens entre les choix alimentaires, l'empreinte carbone, la biodiversité et la santé.
De même, les enseignants chypriotes ont fait preuve d'une prise de conscience croissante, notamment en ce qui concerne les caractéristiques intrinsèquement durables du régime méditerranéen (par exemple, la consommation élevée d'aliments locaux et d'origine végétale).

L'Italie a fait preuve d'une bonne sensibilisation, mais légèrement moins structurée. Si de nombreux enseignants italiens associaient intuitivement l'alimentation locale et saisonnière à la durabilité, ils étaient moins nombreux à être capables d'articuler des concepts plus larges tels que l'analyse du cycle de vie ou l'impact du système alimentaire mondial.

La Serbie et la Guadeloupe ont montré une compréhension limitée des régimes alimentaires durables. Dans ces régions, les avantages immédiats des choix alimentaires pour la santé étaient mieux connus que leurs implications environnementales. Des facteurs structurels, tels que l'accès limité aux produits biologiques et la moindre importance accordée à la durabilité dans les programmes scolaires nationaux, ont probablement contribué à ces lacunes.

Les enseignants de tous les pays ont convenu que la durabilité devrait être intégrée de manière plus systématique dans les programmes scolaires, en établissant un lien entre la santé personnelle et la

santé de la planète.

Habitudes de lecture des étiquettes alimentaires

La lecture et l'interprétation des étiquettes alimentaires, en particulier les tableaux nutritionnels et les certifications de durabilité, sont essentielles pour permettre aux consommateurs de faire des choix éclairés.

- Les enseignants en Allemagne et en Italie ont signalé des taux élevés de lecture des étiquettes, vérifiant souvent la teneur nutritionnelle, la liste des ingrédients et les certifications de durabilité (par exemple, les labels biologiques et équitables) avant d'acheter.

- Chypre a affiché un niveau modéré d'intérêt pour les étiquettes. Si de nombreux enseignants vérifiaient les informations nutritionnelles de base (par exemple, la teneur en sucre et en matières grasses), ils étaient moins nombreux à rechercher systématiquement les indicateurs de durabilité.

- En Serbie et en Guadeloupe, la connaissance des étiquettes alimentaires était moins bonne. Les enseignants ont signalé des difficultés à comprendre les étiquettes complexes et ont noté que les pratiques d'étiquetage claires et normalisées seraient utiles.

En outre, dans tous les pays, les enseignants ont indiqué qu'une formation à la lecture des étiquettes serait utile, tant pour leur vie personnelle que pour mieux éduquer les élèves à s'y retrouver dans un marché alimentaire complexe.

Les résultats de l'analyse comparative GARDENS réaffirment une vérité fondamentale : l'éducation est le germe de la transformation.
Dans les salles de classe à travers l'Europe et au-delà, les enseignants ont l'opportunité unique — et la profonde responsabilité — de former une génération capable de faire des choix éclairés et conscients pour leur santé et pour la planète.

Les résultats montrent que, même si la sensibilisation à la nutrition et à la durabilité s'améliore, il est nécessaire d'approfondir les connaissances, de renforcer les habitudes et d'étendre le soutien systématique.
Pour combler le fossé entre la connaissance et la pratique, entre la sensibilisation et l'action, il faut plus que des initiatives isolées ; il faut une approche intégrée et systémique.

Grâce à des investissements stratégiques dans la formation des enseignants, l'innovation curriculaire, l'engagement communautaire et le développement des infrastructures, les écoles peuvent devenir des pôles dynamiques de promotion de la santé et de leadership en matière de durabilité.
Dans cette vision, les enseignants ne sont pas seulement des transmetteurs de connaissances, mais des acteurs actifs du changement, qui inspirent les élèves, les familles et les communautés à cultiver des modes de vie fondés sur le bien-être, la responsabilité et la résilience.

Le projet GARDENS montre que cette transformation est non seulement possible, mais qu'elle est déjà en cours.
En nous appuyant sur les points forts identifiés, en comblant les lacunes révélées et en favorisant la collaboration au-delà des frontières, nous pouvons faire en sorte que les graines que nous semons aujourd'hui donnent naissance à un avenir où les attitudes nutritionnelles écologiques et saines seront la norme et non l'exception.

Ensemble, grâce à l'éducation, à l'action et à l'espoir, nous avançons vers un avenir plus sain et plus durable pour tous.

4.7 Sensibilisation des élèves à la nutrition et à une alimentation équilibrée

Une compréhension approfondie de ce qui constitue une alimentation saine chez les élèves est la pierre angulaire de la promotion de la santé et du bien-être à long terme. L'enquête GARDENS a exploré les connaissances théoriques et l'application pratique des principes nutritionnels chez les élèves des cinq pays participants.

Compréhension des concepts d'alimentation saine
En Italie, environ 70,6 % des élèves ont démontré qu'ils étaient conscients de l'importance de consommer quotidiennement des fruits et légumes. Cependant, seuls 32,7 % d'entre eux ont été capables de décrire avec précision les caractéristiques d'une alimentation équilibrée, ce qui révèle un écart entre les connaissances générales et la compréhension globale de la nutrition.

En Allemagne, les élèves ont démontré de solides connaissances de base, en particulier en ce qui concerne l'importance des aliments d'origine végétale et de l'hydratation. Néanmoins, certaines idées fausses persistaient, notamment sur le rôle énergétique des glucides par rapport aux vitamines.

À Chypre, les élèves reflétaient une adhésion culturelle aux valeurs du régime méditerranéen, mais montraient des incohérences dans la mise en pratique quotidienne de ces valeurs, souvent en raison de l'influence des aliments transformés modernes.

En Serbie, les élèves avaient des connaissances partielles, souvent limitées à des slogans comme « mangez plus de légumes » sans compréhension claire de la répartition des groupes alimentaires ni de la planification de repas équilibrés.

En Guadeloupe, les élèves avaient la bonne habitude de consommer des fruits tropicaux, mais manquaient d'une conscience plus large de la composition équilibrée de l'alimentation, largement influencée par les habitudes alimentaires occidentalisées.

Habitudes alimentaires pratiques

Alors que 34,4 % des élèves italiens ont déclaré « manger sainement », les données sur la consommation alimentaire ont révélé des niveaux élevés de consommation de collations transformés, ce qui suggère un écart entre les comportements perçus et réels.

Les élèves allemands et chypriotes consommaient beaucoup de fruits et légumes pendant les jours d'école, mais sautaient souvent le petit-déjeuner, en particulier les adolescents, ce qui nuisait à l'équilibre alimentaire global.

Les élèves serbes et guadeloupéens ont révélé une consommation plus élevée de boissons sucrées et de collations transformés, le petit-déjeuner étant le repas le plus souvent sauté.

4.8 Connaissances des élèves sur les macronutriments et les groupes alimentaires

Il est essentiel de comprendre le rôle des macronutriments pour aider les adolescents à adopter des habitudes alimentaires saines. L'enquête GARDENS a examiné la capacité des élèves à reconnaître la valeur nutritionnelle des aliments courants dans les cinq pays.

En Italie, seuls 27,5 % des élèves ont correctement associé les aliments à leur macronutriment dominant, révélant ainsi d'importantes lacunes en matière de connaissances alimentaires appliquées. Les élèves allemands ont obtenu de meilleurs résultats, distinguant les graisses des protéines avec plus de précision, mais ils ont tout de même montré une certaine confusion entre les glucides complexes et les glucides simples. Les élèves chypriotes ont démontré une bonne connaissance des aliments de base locaux tels que les légumineuses et l'huile d'olive, mais beaucoup d'entre eux n'étaient pas conscients de la présence de sucres et de graisses cachés dans les collations transformés.

Les élèves de Serbie et de Guadeloupe ont obtenu les résultats les moins bons, beaucoup d'entre eux identifiant à tort les protéines comme la principale source d'énergie et ne parvenant pas à faire la distinction entre les graisses bénéfiques et les options transformées malsaines. Ces résultats soulignent le besoin urgent d'une éducation structurée sur les sciences nutritionnelles de base, soutenue par des activités de classification des aliments et des outils d'apprentissage visuels.

4.9 Habitudes d'hydratation chez les élèves

L'hydratation est essentielle au bon fonctionnement du métabolisme et aux performances cognitives, en particulier chez les adolescents en pleine croissance. Si la plupart des élèves comprenaient l'importance de boire de l'eau, leurs habitudes variaient considérablement.

En Italie, 92 % des élèves ont reconnu l'importance de l'eau, mais près d'un sur quatre a déclaré boire moins d'un litre par jour. En Allemagne, les élèves ont déclaré avoir de meilleures habitudes d'hydratation, en partie grâce aux politiques scolaires qui encouragent la consommation d'eau plutôt que de boissons sucrées. Chypre a présenté un tableau mitigé : une consommation élevée d'eau en été, mais une consommation régulière de boissons gazeuses tout au long de l'année.

La Serbie et la Guadeloupe ont affiché les pratiques d'hydratation les plus médiocres. Les élèves de ces pays consommaient souvent des boissons sucrées ou aromatisées à la place de l'eau, influencés par les normes culturelles et le marketing. Il est essentiel de promouvoir la disponibilité de l'eau dans les écoles et d'intégrer la sensibilisation à l'hydratation dans les programmes d'éducation à la santé.

4.10 Sensibilisation des élèves au développement durable

Comprendre l'impact environnemental des choix alimentaires est une compétence essentielle pour être un citoyen responsable. L'enquête GARDENS a évalué si les élèves établissaient un lien entre leurs habitudes alimentaires et des principes de durabilité plus larges.

L'Allemagne s'est révélée être le pays le plus sensibilisé à la durabilité, les élèves faisant référence à des concepts tels que les kilomètres alimentaires, les produits de saison et les régimes alimentaires respectueux du climat. À Chypre et en Italie, la sensibilisation était présente, mais souvent liée à la culture alimentaire méditerranéenne traditionnelle plutôt qu'aux cadres environnementaux mondiaux.

En Serbie et en Guadeloupe, la sensibilisation à la durabilité était faible, de nombreux élèves ne connaissant pas ce terme ou étant incapables de le relier à leurs choix alimentaires. Cela met en évidence une lacune critique lacune dans l'éducation à la citoyenneté et appelle à des approches pédagogiques interdisciplinaires qui intègrent la durabilité à la fois dans l'enseignement des sciences et dans l'éducation civique.

4.11 Lecture des étiquettes alimentaires et pratiques de consommation durable

Savoir lire et interpréter les étiquettes alimentaires est une compétence essentielle pour les consommateurs, qui aide les adolescents à faire des choix alimentaires éclairés. Le projet GARDENS a étudié la fréquence et l'efficacité avec lesquelles les élèves de différents pays s'intéressaient aux étiquettes alimentaires.

En Allemagne et en Italie, de nombreux élèves ont déclaré lire les étiquettes alimentaires, en se concentrant particulièrement sur la teneur en sucre et la composition en matières grasses. Les élèves allemands ont également reconnu les certifications biologiques et de durabilité. Les élèves chypriotes ont montré une certaine familiarité avec les étiquettes nutritionnelles, mais un intérêt limité pour les logos environnementaux.

En revanche, les élèves de Serbie et de Guadeloupe lisaient rarement les étiquettes alimentaires ou en comprenaient la signification. Beaucoup ont exprimé leur confusion ou ont admis sauter cette étape lorsqu'ils achetaient des aliments emballés. Ces résultats soulignent la nécessité d'organiser des ateliers de lecture des étiquettes dans les écoles, idéalement intégrés aux cours de sciences et de santé par le biais d'exercices pratiques.

5. RÉSUMÉ DES RÉSULTATS

L'analyse comparative GARDENS révèle une image multiforme des connaissances en matière de nutrition et de durabilité chez les enseignants et les élèves dans cinq contextes différents : Italie, Guadeloupe, Serbie, Allemagne et Chypre.

Points forts identifiés

- Les enseignants et les élèves de tous les pays ont reconnu l'importance des fruits et légumes dans une alimentation saine.
- La sensibilisation à l'hydratation était élevée chez les enseignants et les élèves, en particulier en Italie, en Allemagne et à Chypre.
- L'activité physique était valorisée de manière générale, en particulier chez les enseignants en Allemagne et à Chypre.
- Les enseignants en Allemagne et à Chypre, ainsi que les élèves en Allemagne, ont démontré une compréhension avancée de la durabilité et des comportements alimentaires écologiques et sains.
- Les enseignants et les élèves en Italie et à Chypre ont montré qu'ils connaissaient bien les principes du régime méditerranéen et qu'ils avaient une préférence culturelle pour les aliments complets.
- Les enseignants ont souvent servi de modèles positifs, leurs propres habitudes influençant la culture alimentaire à l'échelle de l'école.

Principaux domaines à améliorer

- Les élèves présentaient des lacunes importantes en matière de connaissances sur les macronutriments, avec une confusion généralisée sur le rôle des glucides, des lipides et des protéines, en particulier en Serbie et en Guadeloupe.
- Les habitudes d'hydratation n'étaient pas systématiquement respectées, malgré une prise de conscience, en particulier chez les élèves de Guadeloupe et de Serbie.
- La compréhension des étiquettes alimentaires était limitée chez les élèves de tous les pays, à l'exception de l'Allemagne et de l'Italie.
- Les enseignants et les élèves de Serbie et de Guadeloupe étaient les moins sensibilisés aux régimes alimentaires durables et à l'impact environnemental de l'alimentation.
- Les élèves surestimaient souvent la qualité nutritionnelle de leur alimentation, la consommation d'aliments transformés et la consommation de boissons sucrées restant élevées.

Observations transversales

La comparaison montre que, bien que les élèves et les enseignants soient sensibilisés à ces questions, les connaissances exploitables et la cohérence des comportements restent un défi. Les enseignants occupent une position unique pour aider les élèves à améliorer leurs résultats, mais ils ont besoin d'outils, de formations et d'un soutien institutionnel pour y parvenir.

Une meilleure harmonisation des efforts de formation des enseignants et des élèves, ainsi que l'intégration de la culture alimentaire dans les programmes scolaires, seront essentielles pour instaurer une culture alimentaire véritablement durable dans les systèmes éducatifs.

L'analyse comparative de l'enquête du projet GARDENS menée en Italie, en Guadeloupe, en Serbie, en Allemagne et à Chypre a révélé un paysage riche et complexe de forces, de faiblesses et de besoins éducatifs en matière de connaissances nutritionnelles, de sensibilisation à la durabilité et de comportements liés au mode de vie des enseignants.

Plusieurs tendances clés sont apparues de manière cohérente dans tous les pays participants, fournissant une base solide pour des interventions ciblées et des réformes éducatives plus larges.

Points forts identifiés

- <u>Forte sensibilisation à l'importance des fruits et légumes</u>
  Dans tous les pays, les enseignants ont reconnu le rôle central que jouent les fruits et légumes dans une alimentation saine. L'Italie et Chypre, en particulier, ont démontré un lien culturel profond avec les aliments frais d'origine végétale, reflétant l'héritage du régime méditerranéen.

- <u>Compréhension généralisée des besoins en hydratation</u>
  Les enseignants ont unanimement reconnu l'importance cruciale d'une hydratation adéquate. L'Italie, l'Allemagne et Chypre ont montré de bonnes habitudes personnelles en

matière d'hydratation, tandis que la Serbie et la Guadeloupe accusaient un retard dans la consommation quotidienne d'eau.

- Reconnaissance générale des bienfaits de l'activité physique
  La sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique pour la santé était élevée chez les enseignants de tous les pays. L'Allemagne, l'Italie et Chypre ont fait état d'une plus grande adéquation entre les connaissances et les comportements personnels, tandis que la Serbie et la Guadeloupe ont cité des obstacles liés aux infrastructures et au mode de vie.

- Prise de conscience émergente des concepts d'alimentation durable
  L'Allemagne et Chypre ont fait preuve de progrès significatifs dans la mise en relation des choix alimentaires avec les impacts environnementaux, ce qui suggère que la culture de la durabilité fait désormais partie intégrante de l'éducation nutritionnelle dans ces pays.

- Engagement en faveur d'environnements scolaires sains
  De nombreux enseignants ont exprimé leur soutien sans faille à l'intégration de choix alimentaires plus sains et de principes de durabilité au sein de leurs communautés scolaires, reconnaissant leur double rôle d'éducateurs et de modèles.

Principaux domaines à améliorer

- Compréhension incomplète des macronutriments et des sources d'énergie
  Malgré une sensibilisation générale à la nutrition, une confusion persistait dans tous les pays, en particulier en Serbie et en Guadeloupe, concernant les fonctions des glucides, des protéines et des lipides, ainsi que les principales sources d'énergie quotidienne.

- Lacunes dans la connaissance pratique des portions
  Les enseignants de tous les pays ont démontré une compréhension modérée des portions recommandées, en particulier pour les graisses, les huiles et les aliments riches en énergie.

- Idées fausses concernant les aliments complets et les aliments transformés
  Alors que l'Italie et Chypre ont obtenu d'excellents résultats, l'Allemagne, la Serbie et la Guadeloupe ont montré divers degrés d'incertitude lorsqu'il s'agissait de distinguer les aliments peu transformés des aliments ultra-transformés.

- Connaissance limitée des étiquettes alimentaires dans certaines régions
  L'Allemagne et l'Italie étaient en tête en matière de lecture et d'interprétation régulières des étiquettes, mais un engagement moindre a été constaté à Chypre, en Serbie et en Guadeloupe. La capacité à décoder les étiquettes alimentaires complexes reste une priorité éducative.

- Intégration partielle de la durabilité dans les pratiques alimentaires
  Bien que la sensibilisation théorique et l'éducation à la durabilité alimentaire soient en augmentation, en particulier en Allemagne et à Chypre, l'intégration pratique dans les comportements alimentaires quotidiens reste incomplète dans tous les pays.

- Inactivité physique et sédentarité

  Le comportement sédentaire, exacerbé par les exigences du travail moderne et les défis infrastructurels, a été identifié comme une préoccupation croissante, en particulier en Serbie et en Guadeloupe.

Observations transversales

Dans l'ensemble, les résultats indiquent une sensibilisation générale positive des enseignants aux concepts de santé et de durabilité. Cependant, il reste essentiel de combler le fossé entre la théorie et la pratique, en veillant à ce que les enseignants non seulement comprennent les principes d'une vie saine et durable, mais les incarnent également de manière cohérente dans leur vie quotidienne et leurs pratiques pédagogiques. En outre, les différences entre les pays soulignent l'importance d'interventions adaptées à la culture, aux besoins locaux spécifiques, aux infrastructures et aux traditions culinaires.

6. RECOMMANDATIONS POUR L'ACTION

La mise en place d'une culture de la nutrition et de la durabilité dans les écoles nécessite des interventions systémiques à plusieurs niveaux qui s'adressent à la fois aux enseignants et aux élèves, et impliquent activement les familles et la communauté au sens large.

1. Renforcer la formation des enseignants et des élèves en matière de nutrition pratique et de durabilité

- Proposer des programmes de formation à deux niveaux qui forment les enseignants et responsabilisent les élèves.
- Inclure des modules clairs sur les macronutriments, l'hydratation, les étiquettes alimentaires et la consommation écologique.
- Intégrer du matériel interactif et adapté à l'âge des élèves, en utilisant des applications ludiques, des sessions dans les jardins scolaires et un apprentissage basé sur des projets.

2. Encourager l'hydratation quotidienne et l'activité physique

- Installer des fontaines à eau et veiller à ce que tous les élèves aient accès à de l'eau potable tout au long de la journée scolaire.
- Promouvoir des activités de suivi de l'hydratation pour les élèves, sous la direction des enseignants.
- Intégrer l'activité physique dans l'emploi du temps quotidien de l'école : pauses pour s'étirer en classe, jeux en plein air, « cours actifs ».
- Organisez des événements sportifs ou de bien-être communautaires pour les élèves, le personnel et les familles.

3. Intégrer les connaissances en matière d'alimentation et de durabilité dans l'ensemble du programme scolaire.

- Développer des modules interdisciplinaires abordant les systèmes alimentaires dans les cours de sciences, d'éducation civique, de géographie et d'éducation à la santé.
- Intégrer des exercices de lecture d'étiquettes et d'interprétation nutritionnelle dans les activités mathématiques et linguistiques.
- Utiliser des stratégies d'éducation par les pairs où les élèves plus âgés guident les plus jeunes dans des modules d'éducation alimentaire.

4. Encourager la collaboration entre l'école et la famille

- Créer des engagements nutritionnels entre l'école et la famille ou des objectifs communs en matière d'alimentation saine.
- Organiser régulièrement des ateliers pour les parents sur les boîtes à lunch saines, les systèmes alimentaires locaux et l'interprétation des étiquettes.
- Mettez en place des « semaines de défis familiaux » sur des thèmes tels que la consommation d'eau, les collations zéro déchet ou la cuisine à base de légumineuses.
- Établissez des partenariats entre les jardins scolaires et les jardins familiaux afin que les élèves puissent reproduire chez eux les habitudes durables apprises à l'école.

5. Promouvoir l'engagement dans la vie réelle grâce à des initiatives scolaires et communautaires.

- Développer les programmes de jardins scolaires et les relier aux marchés fermiers locaux, aux projets de biodiversité et aux centres de santé.
- Collaborer avec les services municipaux et les ONG pour mettre en œuvre des campagnes de sensibilisation du public plus larges, ancrées dans les activités scolaires.
- Reconnaître les élèves et les écoles comme des leaders locaux en matière de durabilité alimentaire, afin d'amplifier l'impact au-delà de la salle de classe.

Ces actions contribueront à créer des écosystèmes scolaires résilients et sensibilisés à l'alimentation, où les connaissances se traduisent par des comportements durables soutenus par les enseignants, renforcés par les familles et maintenus par la communauté.

Sur la base des conclusions de l'analyse comparative de l'enquête, les recommandations stratégiques suivantes sont proposées afin de renforcer le rôle des enseignants en tant que catalyseurs pour des environnements scolaires plus sains et plus durables en Europe et au-delà.

Renforcer les programmes de formation des enseignants sur la nutrition pratique et la durabilité
Afin de garantir que les enseignants soient pleinement équipés pour dispenser un enseignement de haute qualité en matière de nutrition et de durabilité, il est essentiel de renforcer les programmes de formation initiale et continue des enseignants.
La formation doit aller au-delà des connaissances théoriques et mettre l'accent sur des compétences pratiques et applicables, notamment :

- Reconnaître et enseigner les macronutriments, l'équilibre énergétique et les besoins en hydratation.

- Comprendre les systèmes alimentaires durables, l'étiquetage des aliments et l'impact environnemental des choix alimentaires.

- Utiliser des méthodes d'apprentissage interactives et expérientielles telles que des démonstrations culinaires en classe, des activités dans les jardins scolaires et des défis alimentaires écologiques.

Investir dans des modules certifiés sur la nutrition et la durabilité, intégrés dans des cours de développement professionnel, permettrait aux enseignants de montrer l'exemple et d'intégrer ces thèmes dans l'ensemble du programme scolaire.

Encourager l'hydratation quotidienne et l'activité physique

Si les connaissances théoriques sur l'hydratation et l'activité physique étaient largement répandues, leur mise en pratique variait considérablement.

Les écoles devraient mettre en œuvre des initiatives structurées pour encourager des habitudes quotidiennes plus saines, notamment :

- Installer des fontaines à eau et fournir des bouteilles d'eau réutilisables aux élèves et au personnel.
- Intégrer des pauses hydratation dans les emplois du temps quotidiens.
- Mettre en place des programmes « d'école active » qui intègrent le mouvement dans les cours (par exemple, séances de « marche et discussion », récréations actives, pauses danse ou yoga).
- Promouvoir des programmes de bien-être pour le personnel qui accordent la priorité à une activité physique régulière et à la santé mentale.

Ces mesures améliorent non seulement la santé personnelle des enseignants et des élèves, mais créent également une culture scolaire dynamique et favorable à la santé.

Intégrer la culture alimentaire dans les programmes scolaires

La culture alimentaire, qui englobe la nutrition, la durabilité, les systèmes alimentaires et l'éducation des consommateurs, devrait être systématiquement intégrée dans plusieurs matières scolaires, notamment les sciences (science de la nutrition, écosystèmes, impacts environnementaux de la production alimentaire).

- Éducation civique (droits alimentaires, sécurité alimentaire, justice sociale dans l'agriculture).
- Géographie (systèmes alimentaires mondiaux, commerce alimentaire local vs mondial, impacts climatiques).
- Économie (consommation durable, production alimentaire éthique).

Des projets interdisciplinaires, des semaines thématiques et des approches pédagogiques interdisciplinaires pourraient aider les élèves à développer leur esprit critique en matière de choix alimentaires, en établissant un lien entre leurs actions personnelles et les défis mondiaux.

Encourager les initiatives communautaires telles que les jardins scolaires et les marchés fermiers

Pour transformer les connaissances théoriques en pratique quotidienne, il est essentiel d'ancrer les expériences d'apprentissage dans des contextes communautaires réels :

- Développer les programmes de jardins scolaires où les élèves et les enseignants cultivent des légumes de saison, apprennent la santé des sols, la biodiversité et les traditions alimentaires locales.

- Établir des partenariats avec les agriculteurs, les coopératives et les associations écologiques locales afin de créer des marchés fermiers dans les cours d'école ou d'organiser des visites de fermes.

- Organiser des festivals alimentaires communautaires célébrant les aliments traditionnels, locaux et durables, afin de favoriser un sentiment de fierté et d'appropriation des pratiques alimentaires saines.

Ces projets communautaires favorisent l'apprentissage par l'expérience, l'échange de connaissances intergénérationnel et le renforcement des liens entre les écoles, les familles et les économies alimentaires locales.

7. CONCLUSION

Le rapport comparatif GARDENS souligne le rôle essentiel que jouent les écoles, et en particulier leurs éducateurs et leurs élèves, dans la transformation profonde de la culture alimentaire. Les enseignants ne sont pas seulement des transmetteurs de contenu pédagogique, mais aussi des modèles qui façonnent la manière dont la nutrition, la durabilité et le bien-être sont perçus et pratiqués dans la vie quotidienne.

Ce rapport montre également clairement que les élèves eux-mêmes sont de puissants acteurs du changement. Lorsqu'ils disposent de connaissances alimentaires, d'outils pratiques et d'opportunités d'engagement, ils peuvent influencer leurs familles, inspirer leurs pairs et apporter des innovations significatives aux communautés scolaires.

De plus, l'intégration des familles en tant que partenaires actifs dans l'éducation à la nutrition et au développement durable est essentielle pour renforcer les habitudes positives en dehors de l'école. Lorsque les écoles, les élèves et les familles travaillent ensemble, l'impact se multiplie et dépasse largement les murs de la classe.

Pour un avenir durable et soucieux de la santé, nous devons continuer à construire un écosystème éducatif dans lequel :
- Les enseignants sont formés et soutenus
- Les élèves sont responsabilisés par la connaissance et l'action
- Les familles sont impliquées en tant qu'alliées
- Les communautés considèrent les écoles comme des centres de bien-être écologique

Cette approche collective et intergénérationnelle est la véritable force du projet GARDENS, qui sème les graines d'un changement durable tant pour les personnes que pour la planète.

Les résultats de l'enquête comparative du projet GARDENS le montrent clairement : les enseignants sont des agents de changement essentiels pour promouvoir des habitudes alimentaires plus saines,

des choix alimentaires durables et des modes de vie actifs auprès des jeunes générations.
Leur influence va bien au-delà de l'enseignement formel : les enseignants façonnent les normes, les comportements et les attentes culturelles par leurs actions quotidiennes, leurs pratiques en classe et leurs interactions avec les élèves et les familles.

Dans les cinq pays participants — Italie, Guadeloupe, Serbie, Allemagne et Chypre — les enseignants ont fait preuve d'un niveau remarquable de sensibilisation générale à la nutrition, à l'hydratation, à l'activité physique et à la durabilité.
Cependant, des lacunes importantes ont également été mises en évidence en matière de connaissances détaillées, d'application pratique et d'intégration systématique dans les pratiques éducatives.

Investir dans la formation et le renforcement des capacités des enseignants n'est donc pas une simple mesure accessoire, mais une priorité stratégique essentielle pour parvenir à un changement culturel systémique à long terme vers un mode de vie plus sain et plus durable.
Des programmes de développement professionnel, des boîtes à outils pratiques, des réformes curriculaires interdisciplinaires et des partenariats entre les écoles et les communautés doivent être conçus pour soutenir les enseignants en tant que leaders, modèles et multiplicateurs de changements positifs.

S'ils sont correctement habilités, les enseignants ont le potentiel de :

- Inspirer les élèves à faire des choix alimentaires éclairés et conscients.

- Normaliser l'activité physique et l'hydratation en tant que parties intégrantes de la vie quotidienne.

- Construisez une génération qui relie la santé personnelle à la santé planétaire.

- Créer des environnements scolaires résilients et favorables à la santé, profondément ancrés dans les cultures locales et les responsabilités mondiales.

À une époque où le changement climatique, les maladies chroniques et l'insécurité alimentaire posent des défis mondiaux interdépendants, la mission de GARDENS revêt une urgence renouvelée : cultiver non seulement des connaissances, mais aussi des valeurs, des compétences et des habitudes qui favoriseront l'épanouissement de communautés écologiques, durables et prospères à travers l'Europe et au-delà.

8. RÉSUMÉS GRAPHIQUES

Afin de compléter et de renforcer l'analyse comparative présentée tout au long de ce rapport, une série de résumés graphiques a été générée.
Ces graphiques fournissent un aperçu visuel des principales conclusions, mettant en évidence les points forts, les lacunes et les tendances comparatives dans les cinq pays participants : l'Italie, la Guadeloupe, la Serbie, l'Allemagne et Chypre.

La représentation visuelle des données permet une compréhension immédiate et intuitive :

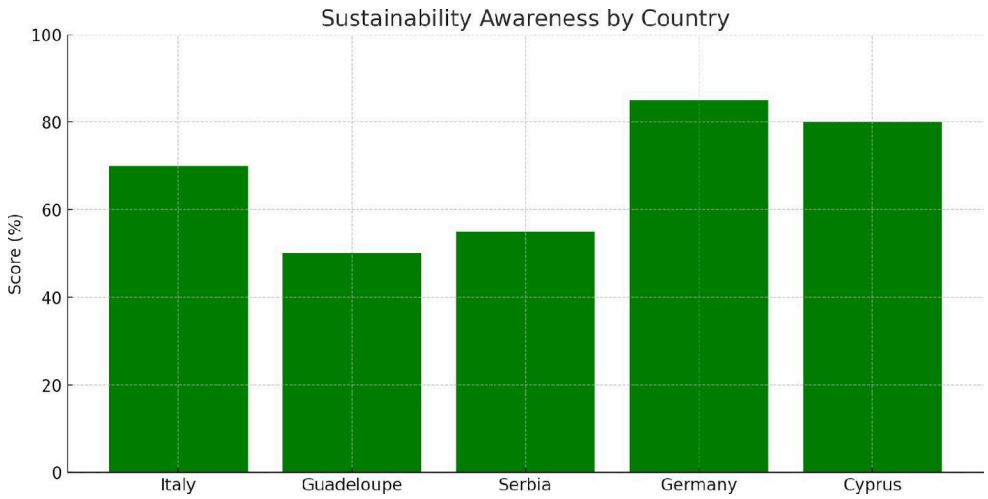
- Disparités en matière de connaissances nutritionnelles
- Niveaux de sensibilisation à la durabilité
- Habitudes d'hydratation
- Pratiques en matière d'activité physique
- Taux de compréhension des étiquettes alimentaires

Grâce à ces graphiques, les lecteurs peuvent rapidement appréhender les tendances communes et les différences spécifiques à chaque pays, ce qui facilite l'identification des domaines d'intervention prioritaires et des meilleures pratiques potentielles à partager au-delà des frontières.

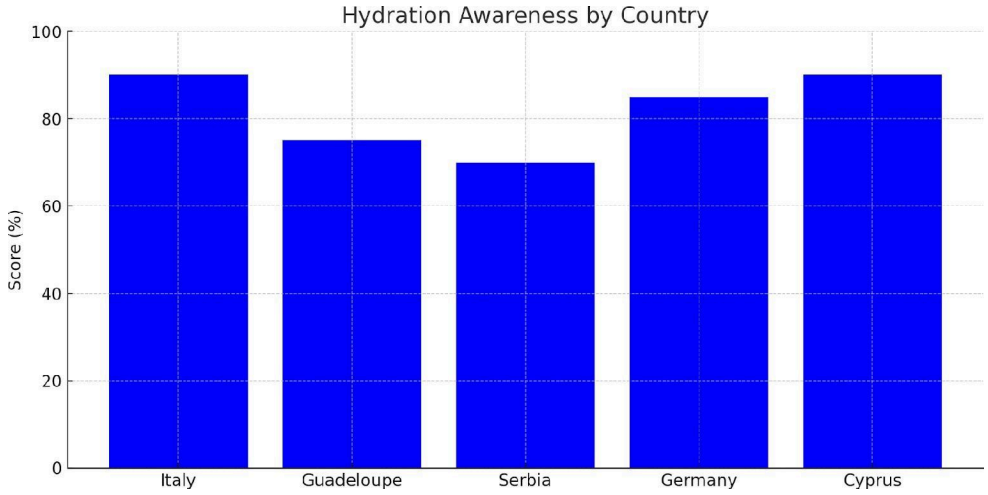
Les graphiques et tableaux ci-dessous illustrent :

- La sensibilisation à la durabilité par pays
- La sensibilisation à l'hydratation et consommation d'eau
- Les connaissances nutritionnelles par pays
- Le niveau de compréhension des macronutriments, des sources d'énergie et des portions alimentaires.
- La sensibilisation à l'impact environnemental des choix alimentaires et la connaissance des principes d'une alimentation durable.
- Reconnaissance de l'importance de l'hydratation et comportements réels en matière de consommation d'eau.
- Pratique d'une activité physique
- Fréquence de la participation personnelle des enseignants à des activités physiques régulières.
- Compréhension des étiquettes alimentaires
- Pourcentage d'enseignants qui lisent et comprennent régulièrement les étiquettes alimentaires, y compris les tableaux nutritionnels et les certifications de durabilité.

Sensibilisation au développement durable par pays



Sensibilisation à l'hydratation par pays



Conclusion : vers un avenir plus sain et plus durable

Tableau comparatif des connaissances alimentaires des élèves

Le tableau ci-dessous résume les principaux indicateurs issus de l'enquête menée auprès des élèves dans tous les pays participants. Il met en évidence le pourcentage d'élèves démontrant des connaissances en matière de nutrition, de macronutriments, d'hydratation, de durabilité et de lecture des étiquettes alimentaires. L'Allemagne obtient systématiquement de bons résultats dans toutes les catégories, tandis que la Serbie et la Guadeloupe affichent des niveaux de sensibilisation et de compréhension plus faibles, en particulier en ce qui concerne la lecture des étiquettes alimentaires et les questions liées à la durabilité. L'Italie et Chypre font preuve d'une forte sensibilisation à l'hydratation et de connaissances de base en matière de nutrition, mais doivent encore améliorer leur compréhension des macronutriments appliqués.

Pays	Connaissances Nutritionnelles	Connaissances sur les macro-nutriments	Sensibilisation à l'hydratation	Sensibilisation à la durabilité (%)	Lectures des étiquettes (%)
Italie	70,6	27,5	92	51,7	45
Allemagne	68	40	90	78	60
Chypre	65	35	85	60	38
Serbie	50	22	70	30	20
Guadeloupe	48	20	65	25	15

Résumé

Rapport d'analyse comparative – Projet GARDENS

Ce rapport présente une analyse comparative complète des connaissances nutritionnelles, des habitudes alimentaires, de la sensibilisation à la durabilité et des comportements liés au mode de vie des enseignants et des élèves de cinq pays participant au projet Erasmus+ GARDENS : l'Italie, la Guadeloupe (France), la Serbie, l'Allemagne et Chypre.

Sur la base d'enquêtes standardisées menées dans les écoles primaires et les collèges, le rapport évalue les indicateurs clés liés à la connaissance des aliments, à l'hydratation, à l'activité physique, à la compréhension des macronutriments et aux pratiques de consommation durable.

Principales conclusions :

- Les enseignants ont montré une grande sensibilité aux principes d'une alimentation saine, en particulier en Italie, en Allemagne et à Chypre. Cependant, l'application pratique des connaissances (par exemple, la taille des portions, l'intégration de la durabilité) reste inégale selon les contextes.

- Les élèves ont démontré une bonne compréhension générale des fruits et légumes, mais ont révélé des idées fausses importantes concernant les macronutriments, les sources d'énergie et la transformation des aliments.

- La sensibilisation à la durabilité était la plus avancée en Allemagne et à Chypre, tandis qu'elle reste limitée en Guadeloupe et en Serbie.

- La compréhension des étiquettes alimentaires est un domaine dans lequel des lacunes apparaissent tant chez les enseignants que chez les élèves, en particulier en dehors de l'Allemagne et de l'Italie.

- Les habitudes d'hydratation et l'activité physique ont été reconnues comme essentielles, mais elles ne sont pas systématiquement mises en pratique, en particulier chez les élèves de Guadeloupe et de Serbie.

Recommandations stratégiques

Le rapport propose les actions transversales suivantes :

- Renforcer la formation des enseignants et des élèves sur la nutrition pratique et la durabilité.

- Intégrer la littératie alimentaire et la lecture des étiquettes dans les programmes scolaires de toutes les disciplines.

- Promouvoir les partenariats entre l'école et la famille à travers des défis communs, des ateliers et des projets de jardinage.

- Soutenir l'hydratation et l'activité physique grâce à des programmes structurés et à des infrastructures.

- Encourager l'engagement communautaire par le biais de jardins scolaires et de réseaux alimentaires locaux.

Réflexion finale

Le projet GARDENS confirme le rôle essentiel des écoles dans le développement d'attitudes écologiques et saines. Les enseignants sont les piliers du savoir, les élèves les moteurs du changement et les familles les alliés de la durabilité.

Ensemble, ils forment une communauté capable de promouvoir l'éducation alimentaire et des modes de vie résilients au changement climatique à travers l'Europe et au-delà.



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés sont toutefois ceux des auteurs uniquement et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.