

# Ensemble pour bien manger et bien grandir à l'école de Soulvache



## L'école promotrice de santé

Depuis plusieurs mois, l'école de Soulvache, la municipalité, les parents d'élèves et plusieurs partenaires travaillent main dans la main pour améliorer le bien-être des enfants autour de trois grands axes :

- une alimentation saine et équilibrée,
- un temps de repas apaisé,
- et une éducation à l'alimentation durable

### Un projet né de constats partagés

Tout est parti d'échanges entre Antoine Michel, parent d'élève et médecin à la Maison de Santé de Martigné-Ferchaud, Pauline Beunet, directrice de l'école, et Laurence Grégoire, diététicienne de santé publique de l'association Du Pain sur la Planche et Marie Jolivel, parent d'élève et agricultrice.

Tous trois ont observé des difficultés sur le temps du déjeuner, mais aussi un fort potentiel éducatif : les repas, le jardin et les moments de détente sont autant d'occasions d'apprendre à mieux vivre et mieux manger.

**L'idée : créer un projet collectif qui relie santé, éducation et environnement, où les enfants deviennent acteurs de leur bien-être.**



## Mieux manger, et de manière plus durable

Les 22 élèves du CP au CM2 ont bénéficié de trois séances d'éducation à l'alimentation.

Ils y ont découvert :

- l'origine des aliments,
- le transport de produits comme le riz, la banane ou la pomme,
- les ressources nécessaires à leur production,
- l'impact du gaspillage alimentaire,
- et surtout, des solutions concrètes pour agir dès le plus jeune âge.

Les 17 élèves de maternelle ont participé à deux ateliers d'éveil sensoriel alimentaire : ils ont pu mobiliser leurs cinq sens et développer le plaisir de découvrir des fruits et légumes de saison.

🍏 En parallèle, les collations matinales ont progressivement été remplacées par des fruits bio et locaux et des oléagineux.



### 🌱 Un jardin pédagogique a vu le jour

On y trouve des plantes comestibles et perpétuelles, cultivées par les enfants.

Ce jardin deviendra un lieu privilégié d'apprentissage pour les sciences, les sens et la nature, tout en sensibilisant les élèves à la saisonnalité et au respect de l'environnement.

# Ensemble pour bien manger et bien grandir à l'école de Soulvache



## L'école promotrice de santé

### Aller vers les familles

Le MarSOINS, un dispositif d'unités mobiles présent sur le territoire de Châteaubriant-Derval, propose à tous des programmes de prévention gratuits autour de la santé. Leur approche est familiale, bienveillante et non stigmatisante.

Le 7 février 2025, Laurence Grégoire (diététicienne) et Émilie Rétif (orthophoniste) sont venues à la rencontre des familles pour échanger autour de l'alimentation et du langage.

Un moment convivial et riche en conseils pour les petits et les grands !

### Mieux vivre ensemble

Les enseignants ont constaté que certains enfants rencontraient des difficultés dans la gestion de leurs émotions.

Pour y répondre, des activités autour des compétences psychosociales (CPS) et de la communication bienveillante vont être mises en place, avec l'aide de Lydie Monteiro, médecin et parent d'élève.

### Améliorer le temps du déjeuner

Le restaurant scolaire est au cœur du projet.

Avec la mairie, les ATSEM et les parents, plusieurs actions sont engagées pour améliorer la qualité du temps de repas :

- mise en place de temps calmes,
- sensibilisation au bruit et au gaspillage alimentaire,
- co-construction d'une charte de la cantine avec les enfants et les adultes.

Sous l'impulsion de Pauline Beunet, les enfants ont même dessiné leur cantine idéale : une salle calme, colorée, avec des rires, des chansons, des guirlandes... et du temps pour savourer !

### Défi "Une semaine sans écran"

Un atelier pour sensibiliser les enfants aux effets des écrans sur le corps, y compris leur impact sur la posture, le sommeil et même les habitudes alimentaires. À l'issue de la rencontre, un défi "Une semaine sans écran" a été réalisé pour encourager d'autres activités et réfléchir à nos habitudes numériques.

### Un vrai travail d'équipe

- Le projet repose sur une coopération étroite entre :
- l'école et ses enseignants,
- la mairie et les ATSEM,
- les parents d'élèves,
- et des partenaires spécialisés comme Du Pain sur la Planche (éducation nutritionnelle et promotion de la santé) et Le MarSOINS.

Ce projet bénéficie du soutien financier de l'Agence Régionale de Santé (ARS) des Pays de la Loire.

Une **commission restauration** se réunira régulièrement pour suivre les avancées, partager les idées et maintenir la belle dynamique initiée par toute la communauté éducative. La municipalité s'assurera également que les engagement du prestataire de restauration Convivio respectera ses engagements (qualité des repas, quantité, PAI...).

### En résumé

Grâce à l'engagement de tous, les enfants de Soulvache apprennent à bien manger, bien vivre ensemble et prendre soin de leur santé — aujourd'hui et pour demain.

