

# L'école du marché

## Une école hors les murs pour (ré)apprendre à bien s'alimenter

enfant nouvelles-habitudes-alimentaires  
les-produits-du-marché bio plaisir  
local-frais-vivant alimentation-et-santé voir-sentir-goûter  
saisons-diversité-équilibre naturel  
découverte-sensibilisation



Les habitudes alimentaires ont considérablement évolué depuis 50 ans.

La manipulation génétique du vivant, l'industrialisation des productions et le marketing, qui a transformé les aliments en objets de consommation et sources de profits, ont bouleversé notre façon de nous nourrir.

Notre mode de vie s'accommode, voire profite de ce bouleversement, mais ...

La richesse de cette alimentation en énergie, graisses animales, sucre, sel, voire en certains additifs, affecte notre forme et notre santé, et constitue un important facteur de risque pour les maladies cardiovasculaires et métaboliques, et probablement le cancer.

La hausse de la demande en produits transformés et la convergence des régimes alimentaires vers ces produits au niveau mondial conduisent à un changement d'affectation des terres, à un appauvrissement des sols et de la ressource en eau, et à une diminution de la biodiversité et des cultures vivrières.

La principale piste pour sortir de l'ultra transformation et de l'uniformisation alimentaire est d'agir sur la demande, en changeant les habitudes de consommation. Ce changement est peut-être plus facile à opérer chez ceux dont les habitudes peuvent encore être modifiées.

D'où l'idée de sensibiliser en priorité les enfants à une autre forme d'alimentation par la (re)découverte des aliments sains, non transformés, riches en éléments essentiels et en goût, comme les marchés nous en proposent.



### L'école du marché a été créée à Saint-Maur-des-Fossés pour sensibiliser le jeune public

- à la (re)découverte et à la consommation de produits sains, non traités, non transformés,
- à la diversité des aliments de saison, à l'intérêt de leur complémentarité (ex : céréales + légumineuses),
- à la pluralité des formes et couleurs, parfums et saveurs, aux expériences gustatives,
- aux bonnes pratiques culinaires, au gaspillage, à l'empreinte environnementale de nos choix alimentaires.

### Faire de la prévention, se maintenir en forme et en bonne santé - Soutenir une agriculture qui respecte le sol et le vivant.

Complémentaires aux programmes scolaires, les ateliers, adaptés à l'âge, sont d'abord dédiés aux enfants de 6 à 10 ans (école élémentaire).

Partout dans le monde, le marché est le lieu de proximité où l'on trouve, entre autres marchandises, les produits frais du moment, et, avec eux, les nutriments sains indispensables, les goûts et les couleurs du naturel.

S'approvisionner au marché, auprès des AMAP et des coopératives bio, c'est apporter chez soi une matière authentique propice à la fois à la tradition culinaire, à la recherche de l'équilibre, et à la créativité sensorielle.



## L'école fixe - un espace dédié au sein du marché d'Adamville

L'école du marché bénéficie, au sein du marché d'Adamville, d'un espace réservé pour recevoir un petit groupe d'enfants dans le but d'animer des ateliers de découverte, le plus possible de façon ludique et sensorielle. Un thème différent est abordé chaque semaine. Des ateliers parents-enfants sont également organisés.

## L'école buissonnière - un stand itinérant pour des actions de proximité

Le stand mobile tracté par un vélo à assistance électrique permet

- l'itinérance de L'école du marché sur d'autres marchés de Saint-Maur, sa présence sur différents événements,
- la mise en œuvre de l'action sur le quartier Politique de la Ville Les Rives de la Marne,
- l'organisation d'actions prochaines vers les adolescents avec « le comptoir à jus de fruits & légumes frais »
- l'intervention future de L'école du marché dans les écoles dans le cadre des Ateliers soleil (2022-23).

## Objectifs

- Faire connaître la diversité des produits, légumes et fruits frais, légumineuses, céréales, poissons, plantes comestibles, épices, fromages du terroir, œufs, miel, ...  
**à travers un atelier thématique hebdomadaire dont le programme sur l'année sera lié aux saisons.**
- Retrouver les bonnes habitudes alimentaires et culinaires.
- Découvrir le bio et les labels de qualité des produits.
- Apprendre à choisir les produits en fonction des besoins.
- Prendre conscience de l'impact de nos comportements de consommation sur les filières de production.
- Approcher les notions de consommation responsable : circuits courts, lutte contre le gaspillage...
- Faire comprendre en quoi la tradition culinaire fait partie du patrimoine d'ici, mais aussi d'ailleurs, à travers les cuisines traditionnelles, goûteuses et souvent équilibrées.
- Montrer par l'exemple qu'un faible pouvoir d'achat, s'il est discriminant, n'est pas le seul frein à la bonne façon de se nourrir. L'apport de bons nutriments n'est pas forcément inabordable.
- Laisser libre court à l'imagination et à l'expression de l'enfant au-delà des stéréotypes, à travers les goûts, sensations et arômes, textures et couleurs, l'appréciation étant subjective.



Lien vers le site Internet

**Contact :** Denis Brochet – Courriel : denis\_brochet@outlook.fr – Tél.: 06 62 47 56 59

2022-02-22