

# Les repas des cantines scolaires sont-ils assez sains?

Par Ariane Kandilaptis

il y a 2 jours

**Vous êtes nombreux à vous tourner vers la cantine afin que votre enfant mange sur le temps de midi. D'années en années, le secteur tente de s'améliorer afin de proposer des plats d'une meilleure qualité.**



Bio, local, nutritif, produits sains,... de nombreux arguments sont mis en avant par les "restaurateurs pour enfants", afin d'être choisis par les écoles pour distribuer leur nourriture.

## Un coût en balance

La plus grosse difficulté dans le secteur, c'est évidemment l'aspect financier. Il faut que la nourriture soit bonne, mais qu'elle ne dépasse pas un certain prix. *"Les parents ne sont pas prêts, ou dans l'impossibilité de payer 8 euros pour avoir un repas, en tout cas en Wallonie et à Bruxelles. Je ne sais pas ailleurs. Peu importe que vous serviez vraiment de la qualité, en dehors à mon avis de quelques écoles privées ou autres, les parents ne sont pas prêts à payer plus cher. Et donc, on a beau vendre la qualité qu'on veut, si on est impayable aux yeux des gens et des écoles, on ne vend pas les repas"*, explique Benoît Leplae, fondateur d'Ekilibre, une start-up de cantine scolaire. Son entreprise fait le lien entre des traiteurs et des écoles de la région, en Wallonie et à Bruxelles. Son objectif? Il veut contrer la *"nourriture industrielle et surgelée distribuée par certaines entreprises"* et favoriser les produits frais utilisés par les traiteurs locaux. Aujourd'hui, ce sont 6.500 repas qui sont livrés chaque jour dans plus de 160 écoles par l'entreprise.

Mais évidemment, les cantines, c'est avant tout un repas qui doit rester accessible pour tous les enfants. *"L'avantage de la cantine, je dirais qu'elle offre un certain accès à une assiette équilibrée, à un coût relativement raisonnable. Pour une partie de la population, c'est un upgrade par rapport à ce qu'ils pourraient manger ailleurs. Et pour une autre partie de la population, c'est un nivellement par le bas car elle peut se permettre d'avoir une qualité d'aliments supérieure à ce qui est servi à la cantine"*, explique Nicolas Guggenbühl, diététicien, nutritionniste et professeur à la Haute Ecole Léonard de Vinci.

À noter que depuis quelques années, les écoles de la Fédération Wallonie-Bruxelles distribuent des repas complets gratuits dans les écoles accueillant des enfants moins favorisés. Cette mesure concerne la maternelle jusqu'à la 2e primaire.

## Des menus réfléchis

On le dit souvent, mais peut-être pas assez. Il faut manger divers aliments afin d'être en bonne santé, c'est ce que les sociétés tentent de mettre dans les assiettes de vos enfants. *"Le menu de base c'est viande, légumes et un féculent. On fait une fois toutes les deux semaines du poisson"*, explique Benoît Leplae. Et dans tous les cas, ce type d'entreprise travaille avec des nutritionnistes afin de combler les besoins des enfants. *"Si c'est un traiteur qui travaille avec une diététicienne, il peut faire ses propres menus. Si par contre c'est un traiteur qui ne travaille pas forcément avec une diététicienne, là on lui impose notre menu élaboré par notre diététicienne et il le suit."*

Et dans beaucoup de cas, la nourriture servie par les cantines est parfois meilleure que ce que certains enfants peuvent avoir dans leur boîte à tartine. *"Je pense que souvent, un enfant aura une alimentation plus équilibrée à la cantine que dans sa boîte à tartines. Certains parents vont soigner le repas et avoir quelque chose de tout à fait équilibré. Mais parfois, si l'on examine le contenu des boîtes à tartines des enfants, il y a des choses vraiment catastrophiques. Un manque de diversité, avec parfois des produits gras, on a déjà trouvé des frites froides, des frites de la veille"*, Nicolas Guggenbühl.

La start-up Ekillibre tente au mieux d'avoir de bons produits pour que les enfants puissent en profiter. *"Les plats sont très simples, très sains, avec un maximum de produits frais, toujours préparés le jour même. La grosse différence avec la majorité des cantines est qu'il y a un vrai traiteur, de métier, qui fait ça tous les jours, et qui fait réellement de la cuisine maison. Et bien, c'est le même repas qui est servi aux enfants. Et donc en fait, les enfants aiment beaucoup les plats. Il y a un vrai goût dans ce qu'on leur propose"*, se réjouit Benoît Leplae.

## D'où proviennent les aliments?

De plus en plus, de nombreux acteurs dans le domaine alimentaire tentent de rester dans le local afin de sélectionner leurs produits. Pourquoi? Nous connaissons tous la réponse: éviter des pollutions liées aux longs trajets d'aliments, la surexploitation industrielle et agricole de certains endroits, etc. *"L'enfant a des besoins nutritionnels afin d'assurer son bien-être. Que les protéines animales proviennent d'une distance de 10 km ou 1000 km de l'endroit où il se trouve, ça ne va rien changer. On ne va pas pouvoir dire que c'est meilleur ou moins bon pour l'enfant. C'est meilleur ou moins bon pour la planète, ce qui est important, c'est un élément à prendre en compte dans l'alimentation, mais il ne faut pas mélanger les deux. Je suis en faveur d'un sourcing, c'est-à-dire de trouver des aliments locaux, même si certains aliments, comme la banane, ne pourront jamais être trouvés chez nous. Ça n'empêche pas de réfléchir à une offre de fruits qui soit quand même locale idéalement de Belgique et même d'Europe et de saison. C'est quelque chose qui est important. Je dirais: commençons par privilégier ces produits belges et complétons-les avec ceux qui manquent ou ceux qui peuvent être utiles pour l'équilibre alimentaire"*, explique Nicolas Guggenbühl.

## Une ambiance pas toujours optimale

Ce qui donne parfois une mauvaise image des cantines, ou du moins qui laisse un mauvais souvenir de certains plats, c'est le contexte dans lequel l'enfant va manger. Mais le contenu des assiettes au niveau strictement diététique *"a une conception qui offre un certain équilibre, pour autant que l'enfant mange effectivement ce qui lui est servi. Souvent le repas à la cantine n'a pas très bonne presse parce qu'il y a une odeur de pommes de terre bouillies ou de soupe déjà qui flotte dans l'air depuis la matinée, il y a du bruit, c'est un peu à la chaîne, etc. Ce n'est pas le cadre idéal pour apprécier la nourriture. Mais globalement, il y a quand même une base d'équilibre qu'il faut souligner."*

Categories: [Actu](#), [Belgique](#), [Enseignement](#), [Famille](#), [Santé](#), [Société](#)