



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Rapport d'activités 2016

Fourchette verte

Fribourg

Fourchette verte Fribourg

Service Santé – Croix-Rouge fribourgeoise

Rue Techtermann 2 – Case postale 279 – 1701 Fribourg – Tél. 026 347 39 65 – Fax 026 347 39 41 – fr@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse et des cantons

TABLE DES MATIERES

1	Les temps forts de l'année écoulée.....	3
2	Fonctionnement de la section cantonale	4
2.1	Fonctionnement	4
2.2	Liste des membres du comité FV-Fribourg	4
2.3	Nombre de collaborateurs/trices, fonction et taux d'occupation.....	5
3	Priorités et réalisations de la section cantonale	6
3.1	Objectifs de l'année écoulée	6
3.2	Activités réalisées avec les indicateurs:	8
4	Priorités opérationnelles Fourchette verte Fribourg 2017	11
5	Comptabilité de l'année écoulée	15
5.1	Comptes Fourchette verte 2016 - budget 2018.....	15
5.2	Commentaires	15
6	Fourchette verte Suisse.....	16
6.1	Fourchette verte se développe durablement.....	16
6.2	Partenariat avec SV Group :.....	16
6.3	Autres projets et collaborations :	17
6.4	Secrétariat général :	17
6.5	Financement de la Fédération	18
7	Remerciements.....	19
8	Annexes.....	20

1 Les temps forts de l'année écoulée

Le comité Fourchette verte Fribourg, créé en 2014, s'est réuni 4 fois en 2016. Sa composition a été quelques peu modifiée en début d'année en raison des congés maternité de Mmes Gander et Vuitel, mais cela n'a pas empêché la bonne marche du projet. Merci à leurs remplaçantes, respectivement Mmes Couturier et Zufferey.

Pour la coordination, 2016 a démarré avec la mise en application de la décision de fin 2015 de facturer des **frais de dossiers** ainsi qu'une **cotisation annuelle** aux établissements (sauf tout-petits et junior). Cette décision qui faisait craindre la perte de labels n'a finalement eu pour conséquence qu'un seul abandon pour ce motif. Un grand travail administratif a été effectué par Mme Couturier, coordinatrice remplaçante, afin de faciliter la gestion des données administratives de toutes les personnes gravitant autour du label sur le canton, en suscitant la création d'un **fichier central informatique de données**. Après quelques difficultés à la mise en place de ce fichier, notamment pour des problèmes de compatibilité de programmes informatiques, en décembre 2016 la solution définitive a enfin été trouvée ! Cet épisode fut éprouvant pour les nerfs de l'équipe, mais au final très bénéfique pour la gestion administrative et le travail de la coordinatrice.

Mme Fasel, **diététicienne germanophone**, a rencontré, dans un but promotionnel, 7 crèches alémaniques au cours de l'année. Sur ces 7 visites, 2 labels ont été décernés et un est en cours de labellisation. De nouvelles demandes de labellisation devraient arriver courant 2017. La promotion est donc payante et le bouche à oreilles commence à fonctionner outre-Sarine !

Le **système de tests** mis en place en 2014 continue de montrer ses preuves, et 80% des tests attendus ont été réalisé par les différents testeurs (testeurs FV, diététiciennes FV et testeurs FRC). Une note explicative, décrivant le système des tests, a toutefois été rédigée et adressée à tous les établissements afin de clarifier la situation.

En 2016, le nombre total d'établissements labellisés a légèrement augmenté sur le canton de Fribourg, en passant de 54 adresses à 55. Pourtant, les mouvements sont restés nombreux, avec **7 nouveaux labels** décernés (1 senior, 1 junior, 1 adulte et 4 tout-petits) et **6 labels retirés** (2 adultes, 1 senior, 1 tout-petits et 2 junior). Deux nouvelles demandes sont en cours pour une labellisation en 2017.

AMA TERRA : autre grand point de 2016, avec la formation des diététiciennes de l'équipe à ce label. Nous sommes en phase pilote sur le canton avec ce label, avec 2 établissements (un francophone et un alémanique) en cours de processus. Pas de labellisation aboutie pour 2016.

Quelques chiffres en bref... L'équipe a donné 3 soirées de formation pour les testeurs, dont une en allemand, 1 cours pour les cuisiniers sur la thématique de l'alimentation végétarienne, 5 séances d'informations sur le label (personnel de l'établissement, parents, équipe de cuisine), 3 stands concours adultes et 2 interviews dans le Migros Magazine, pour un total de 213 personnes directement sensibilisées à la thématique de l'alimentation équilibrée.

2 Fonctionnement de la section cantonale

2.1 Fonctionnement

Depuis 2015, une troisième diététicienne a rejoint l'équipe Fourchette verte Fribourg, Madame Evelyne Fasel, qui s'occupe des établissements alémaniques du canton. Elle a rejoint Aurélie Demierre, qui s'occupe des établissements francophones et Murielle Gander, coordinatrice. En 2016, en raison du congé maternité de Mme Gander, Mme Anne Couturier a occupé la fonction de coordinatrice remplaçante (elle avait occupé ce poste de 2009 à 2013).

L'équipe Fourchette verte Fribourg est hébergée dans les locaux de la Croix-Rouge fribourgeoise (CRF) au sein du Service Santé (SSA). La responsable de ce service, Madame Pascale Zbinden, fonctionne comme référente auprès de la coordinatrice et des diététiciennes.

Madame Annick Rywalski, remplacée en cours d'année par Mme Fabienne Plancherel, déléguée à la prévention des dépendances et à la promotion de la santé, assure quant à elle la liaison entre la Direction de la Santé et des Affaires sociales (DSAS) du canton et Fourchette verte Fribourg, principalement par l'intermédiaire de la coordinatrice du programme cantonal fribourgeois « Je mange bien, je bouge bien », Madame Carine Vuitel, remplacée pour son congé maternité par Mme Christelle Zufferey.

Le comité Fourchette verte Fribourg, qui réunit différents partenaires (CRF, SSP-DSAS, SEJ, FRC) se rencontre 4 fois par année. Son rôle est de donner les directions à suivre pour l'équipe de terrain, et d'attribuer/retirer les labels. Cette formule est très enrichissante car elle permet une réelle collaboration entre les différents partenaires du réseau fribourgeois, et diminue la charge administrative de l'équipe FV-FR. La gestion et l'organisation de ces comités est dévolue à la coordinatrice.

2.2 Liste des membres du comité FV-Fribourg

Mme Nicole Bardet,	présidente de la FRC Fribourg
Mme Aurélie Demierre,	diététicienne Fourchette verte Fribourg
Mme Evelyne Fasel,	diététicienne Fourchette verte Fribourg
Mme Murielle Gander,	coordinatrice et diététicienne Fourchette verte Fribourg
Mme Anne Couturier,	coordinatrice remplaçante de janvier à mai
Mme Jessica Rosenast,	coordinatrice pour les structures d'accueil extrafamilial au Service de l'Enfance et de la Jeunesse
Mme Carine Vuitel,	coordinatrice du programme cantonal fribourgeois « Je mange bien, je bouge bien »
Mme Christelle Zufferey,	remplaçante de Mme Vuitel de janvier à avril
Mme Pascale Zbinden,	responsable du Service Santé de la Croix-Rouge fribourgeoise

2.3 Nombre de collaborateurs/trices, fonction et taux d'occupation

L'équipe Fourchette verte Fribourg se compose pour 2016 de 4 collaboratrices :

- Mme Anne Couturier, coordinatrice remplaçante de janvier à mai, à 20%
- Mme Murielle Gander, diététicienne-coordinatrice à 20%, congé maternité de janvier à mai
- Mme Aurélie Demierre, diététicienne francophone à 30%
- Mme Evelyne Fasel, diététicienne germanophone, 100 heures par année, au maximum



Stand concours à l'Hôpital Cantonal de Fribourg

Fourchette verte Fribourg

Service Santé – Croix-Rouge fribourgeoise

Rue Techtermann 2 – Case postale 279 – 1701 Fribourg – Tél. 026 347 39 65 – Fax 026 347 39 41 – fr@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse et des cantons

3 Priorités et réalisations de la section cantonale

2016 marque une année de petite révolution pour Fourchette verte Fribourg, puisque depuis le 1er janvier, nous avons instauré un montant pour toute ouverture de nouveau dossier (donc nouvelle demande de label) et une cotisation annuelle pour les établissements labellisés. Sur demande du Canton, cette cotisation ne s'applique pas aux labels tout-petits et junior. Malgré quelques craintes de pertes d'établissements pour ce motif, seul un établissement adulte a renoncé au label pour cette raison. Les autres retraits de label de l'année n'y sont pas liés.

3.1 Objectifs de l'année écoulée

En 2016, l'accent était à nouveau mis sur les visites annuelles et le suivi des labellisés, mais également sur la promotion du label dans la partie alémanique du canton.

Promotion de la santé et du label

Cette année, le label et l'équipe de Fribourg s'est rendu visible dans les médias, par la parution de 2 articles dans le Migros Magazine avec interview de la coordinatrice sur les thématiques des collations et des refus alimentaires (Annexes).

Pour sensibiliser les cuisiniers à la santé et leur permettre de se former, Fourchette verte Fribourg organise chaque année un cours pour les cuisiniers des établissements labellisé. Cette année, le thème était : « l'alimentation végétarienne ». Il a réuni 13 participants.

Ce thème suscite un vif intérêt. Il est probable qu'il soit reproposé dans le futur.

Les consommateurs de 3 établissements ont été sensibilisés à la thématique de l'alimentation équilibrée et du label par la tenue de 3 stands concours adultes qui ont réunis au total 152 participants.

L'équipe était également présente lors de la 8^{ème} demi-journée réseau du programme cantonal fribourgeois « Je mange bien, je bouge bien ». Ces moments sont toujours propices aux échanges et à la promotion du label.

Concernant la promotion du label, le SEJ représente un relais efficace auprès des accueils extra-scolaires. De par cette promotion et la notoriété que le label acquiert au fil des ans, le démarchage proactif n'est pas nécessaire sur le canton sur la partie francophone. Il a toutefois été décidé de le rendre proactif du côté alémanique. Notre diététicienne a rencontré 7 structures de la petite enfance qui ont débouché sur 2 labellisations et 2 intérêts marqués (probables labels en 2017). Le bouche à oreilles commence à fonctionner outre-Sarine, mais nous devons poursuivre ce travail.

La visibilité du label dans les établissements est vérifiée à plusieurs reprises durant l'année, notamment par les testeurs, mais aussi par la diététicienne lors de sa visite annuelle.

Evaluation du label

Suite au remaniement du système des tests opéré en 2014, les 4 tests annuels sont désormais effectués par :

- Les testeurs Fourchette verte, 2 tests par an et par établissement, délai à fin mai et fin octobre
- Les testeurs FRC, 1 test par an et par établissement, réparti entre janvier et mi-décembre
- Les diététiciennes FV-FR, 1 test par an et par établissement, réparti tout au long de l'année

Fourchette verte Fribourg

Service Santé – Croix-Rouge fribourgeoise

Rue Techtermann 2 – Case postale 279 – 1701 Fribourg – Tél. 026 347 39 65 – Fax 026 347 39 41 – fr@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse et des cantons

Cette pluralité d'acteurs permet d'augmenter le nombre de tests réalisés sur l'année et de garantir que chaque établissement reçoive au moins une visite. Elle assure également une plus grande objectivité du système, en amenant une diversité des points de vue.

C'est ainsi qu'en 2016, 80% des tests planifiés ont été réalisés (168 tests effectués sur les 211 planifiés, dont 86 par les testeurs FV, 39 par un membre de la FRC et 38 par nos diététiciennes) et 1 seul établissement s'est retrouvé sans test à fin 2016, par un malheureux concours de circonstance. La nouvelle formule est donc toujours aussi concluante et sera poursuivie à l'avenir.

Contrôler le respect des critères passe également par une bonne formation des nouveaux testeurs, c'est pourquoi nous organisons chaque année une à deux soirées à leur attention. En 2016, 3 soirées ont été mises sur pied (2 en français et 1 en allemand) et ont permis la formation de 16 nouveaux testeurs (11 francophones et 5 alémaniques).

En 2016, les diététiciennes ont pu rencontrer 50 des 55 établissements labellisés. Lors de ces visites annuelles, elles reprennent les tests de l'année écoulée et en donnent un retour aux cuisiniers. Ils servent de base de discussion dans le sujet de l'amélioration du respect des critères sur le terrain. Ils permettent aussi de féliciter les établissements qui font un excellent travail avec le label. Ce taux de visite est excellent et permet un bon suivi des établissements. Les établissements sans visites en 2016 seront visités prioritairement en 2017.

Recherche de fonds

En plus de la demande de subvention annuelle adressée au Service de la santé publique, chaque année, une demande est adressée à la Loterie Romande (LoRo). Le montant accordé par la LoRo permet de compléter l'apport financier du canton et d'assurer ainsi la pérennité de la section fribourgeoise.

Financement du label

Depuis plusieurs années, la Fédération FV suisse observe que les montants accordés par les pouvoirs publics pour le financement des sections cantonales tendent à stagner, alors que le nombre de labellisés augmente. C'est pourquoi, lors de l'Assemblée générale 2015, la Fédération a voté l'introduction de deux nouvelles mesures :

1. L'introduction de frais d'ouverture de dossier, qui d'appliqueront à chaque nouvelle demande de labellisation, pour toutes les déclinaisons.
2. L'introduction d'une cotisation annuelle, qui s'appliquera à toutes les déclinaisons, à l'exception des labels tout-petits et junior, afin d'éviter un double financement par les pouvoirs publics des établissements accueillant des enfants de 0 à 15 ans.

Pour Fribourg, ces mesures ont été annoncées à tous les détenteurs à fin 2015 et ont pris effet au 1^{er} janvier 2016. Malgré les craintes de renoncement au label sur ce motif, seul 1 label adulte a été perdu pour cette raison. L'équipe est donc soulagée. Il est vrai que le fait que la cotisation annuelle ne touche pas les labels tout-petits et junior a été un soulagement pour grand nombre de structure de la petite enfance (exigence du canton). Ce nouveau financement a également demandé à l'équipe fribourgeoise un gros travail administratif, puisqu'un règlement a dû être créé et adressé à tous les labellisés (Annexe).

Fourchette verte Fribourg

Service Santé – Croix-Rouge fribourgeoise

Rue Techtermann 2 – Case postale 279 – 1701 Fribourg – Tél. 026 347 39 65 – Fax 026 347 39 41 – fr@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse et des cantons

3.2 Activités réalisées avec les indicateurs:

Nombre d'établissements

Au 31 décembre 2016, le nombre total d'établissements labellisés sur le canton de Fribourg s'élevait à 55 adresses, c'est-à-dire un de plus qu'en 2015. Une fois n'est pas coutume, les retraits de labels ont été moins nombreux que les attributions.

Déclinaisons : 4 labels senior,
2 labels affiliation adulte,
12 labels adulte,
15 labels junior,
22 labels tout-petits,
ainsi que 6 fournisseurs de repas.

Sur l'année, 7 nouveaux labels ont été décernés :

1. Alters- und Pflegeheim Kerzers (EMS)
2. Rosière Café (restaurant)
3. Crèche Le Château des Enfants
4. Crèche Les Pitchounes, livrée par BG Gastronomie
5. Kita Zouberhuet Flamatt
6. Kita Zouberhuet Wünnewil
7. AES Le Bosquet

Dans le même temps, 6 labels ont été retirés :

1. Restaurant de l'Hôtel de Ville de Semsales, renonce au label après l'introduction de la cotisation annuelle
2. Restaurant de Meggitt, Eldora, changement de cuisinier et mise en place d'un concept santé propre à Eldora
3. Home St-François, changement de cuisinier et réorganisation de la cuisine
4. Kita Zouberhuet Flamatt, changement de cuisinière
5. Co de Bulle, Eldora, renonce au label
6. Co de La Tour-de-Trême, Eldora, renonce au label

À la fin de l'année, deux nouvelles demandes étaient en cours : une crèche francophone et un AES alémanique, en bonne voie pour obtenir la labellisation en 2017.

Nombre des places assises

Sur le canton de Fribourg, le nombre de places assises disponibles pour manger un menu Fourchette verte est de 4332 (240 en senior, 238 en affiliation adulte, 120 en cafés-restaurants, 280 en self-services, 1023 en restaurants de collectivités, 1647 en junior, 784 en tout-petits).

Nombre des menus FV par jour

Le nombre de menus FV servis par jour sur le canton de Fribourg est estimé à 3302 (432 en senior, 476 en affiliation adulte, 10 en cafés-restaurants, 65 en self-services, 272 en restaurants de collectivités, 1338 en junior et 743 en tout petits).

Fourchette verte Fribourg

Service Santé – Croix-Rouge fribourgeoise

Rue Techtermann 2 – Case postale 279 – 1701 Fribourg – Tél. 026 347 39 65 – Fax 026 347 39 41 – fr@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse et des cantons

Nombre des repas test effectués

En 2016, 2 diététiciennes Fourchette verte, 62 testeurs Fourchette verte et 12 testeurs FRC ont dégusté 168 menus Fourchette verte, sur les 210 tests attendus. Cela représente un taux satisfaisant de 80% de tests effectués. Seul un établissement n'a reçu aucune visite pour repas-test (Arche des Enfants). Il s'agit d'un concours de circonstances malheureuses qui sera corrigé en 2017.

Nombre d'analyses d'une semaine de menus

Les diététiciennes ont analysé 193 semaines de menus, fournies avec les tests ou en supervision, soit pour des labellisations, soit pour des pointages dans les établissements montrant des lacunes quant aux respects des critères. Ce marqueur montre une nette diminution pour 2016, puisque 130 semaines de menus en moins ont été analysées sur l'année (323 en 2015).

Nombre des formations continues

En 2016, un cours à destination des cuisiniers labellisés sur la thématique de l'alimentation végétarienne a été donné le 29 novembre, avec 13 participants.

Ce thème suscite un grand intérêt qu'il sera vraisemblablement reproposé en 2017.

Nombre des séances d'information

3 cours testeurs, en avril, en octobre et en décembre (en allemand), ont permis de former 16 nouveaux testeurs FV, dont 5 alémaniques.

La diététicienne francophone a profité du lancement de 3 nouveaux labels, 2 tout-petits (crèches Pitchounes et Château des enfants) et 1 adulte (Rosière Café) pour transmettre des informations sur le label aux équipes de cuisine ainsi qu'au personnel encadrant et aux parents des enfants de la crèche (Pitchounes). Cela a permis de sensibiliser 21 personnes à la thématique.

La diététicienne alémanique a profité de la labellisation du Home de Kerzers pour animer une formation sur le label Fourchette verte en général, avec un focus sur la déclinaison senior. Elle a ainsi pu sensibiliser 10 personnes (équipe de cuisine et du service) à l'alimentation équilibrée.

Une formation a été donnée par la diététicienne francophone, à l'attention d'une cuisinière qui est entrée au service d'un établissement déjà détenteurs du label. Il s'agit de la crèche des Poucetofs à Marly.

Fourchette verte Fribourg

Service Santé – Croix-Rouge fribourgeoise

Rue Techtermann 2 – Case postale 279 – 1701 Fribourg – Tél. 026 347 39 65 – Fax 026 347 39 41 – fr@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse et des cantons

Nombre des stands

3 stands concours adultes ont été animés en 2016 par la diététicienne francophone. Ces animations ont permis de sensibiliser 152 personnes au total. Les établissements qui l'ont accueilli sont :

- HFR Fribourg le 30.05.2016 avec 68 participants
- HFR Riaz le 6.6.16 avec 62 participants
- Institut Les Peupliers le 6.10.2016 avec 22 participants.

Matériel promotionnel

Fourchette verte Fribourg dispose pour 2016 d'un montant octroyé par Fourchette verte Suisse de 540.- CHF (54 établissements x CHF 10.-).

Les montants des demandes qui excèdent cette limite devront être pris en charge par les établissements eux-mêmes ou Fourchette verte Fribourg. Nous craignons en 2015 que les stands concours et d'information soient dès lors beaucoup moins demandés, car ils supposent en principe d'offrir du matériel promotionnel au participants. Cela n'a pas été le cas en 2016, puisque 3 stands ont été demandés. En effet, nous avons opté pour offrir les stylos aux participants et demander aux établissements de fournir des prix pour le tirage au sort des gagnants (notamment des bons-repas FV dans leur établissement). Cela a très bien fonctionné ainsi. Pour le reste du matériel, les diététiciennes ont très bien géré la quantité de matériel offert aux établissements. Sur proposition du comité, la coordinatrice a proposé des packs matériels selon les déclinaisons afin de continuer à gérer le budget matériel.

Nombre des parutions dans les médias

Cette année, le label Fourchette verte s'est rendu visible dans le canton de Fribourg et au-delà surtout au travers des médias, avec 2 articles parus dans le Migros Magazine. La coordinatrice de l'équipe s'y est exprimée à deux reprises, une fois en été sur les collations, et en octobre sur les refus alimentaires (Annexes).



Fourchette verte Fribourg

Service Santé – Croix-Rouge fribourgeoise

Rue Techtermann 2 – Case postale 279 – 1701 Fribourg – Tél. 026 347 39 65 – Fax 026 347 39 41 – fr@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse et des cantons

4 Priorités opérationnelles Fourchette verte Fribourg 2017

Le but du programme Fourchette verte est de contribuer à réduire les problèmes d'obésité et l'incidence des maladies chroniques influencées par le comportement (maladies cardio-vasculaires, cancers), en promouvant une alimentation équilibrée consommée dans un environnement sain et agréable, à une population captive, dans l'objectif d'induire un changement de comportement individuel.

Domaine 1	Objectifs	Opérations à réaliser	Moyens	Collaborateurs
Promotion de la santé	Sensibiliser le public à un label de promotion de la santé	Participer à des manifestations publiques sur demande du SSP.	Animations pour les familles (SSP)	Coordinatrice Diététiciennes
	Encourager des comportements sains et positiver l'image « santé » auprès du public	Animer un cours pour les restaurateurs labellisés en vue d'augmenter leur motivation. Création d'un matériel à l'issue du cours (recettes, propositions concrètes) à mettre à la disposition de tous les cuisiniers.	Coordinatrice Diététiciennes	
		Répondre aux demandes d'intervention pour les labellisés (au maximum une par établissement et par année). Proposer une activité spécifique par déclinaison (TTP et junior)	Stands concours Atelier découverte Formation pour les équipes de cuisine ou d'encadrement	

Fourchette verte Fribourg

Service Santé – Croix-Rouge fribourgeoise

Rue Techtermann 2 – Case postale 279 – 1701 Fribourg – Tél. 026 347 39 65 – Fax 026 347 39 41 – fr@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse et des cantons

Domaine 2	Objectifs	Opérations à réaliser	Moyens	Collaborateurs
Promotion du label	Développer le label dans les établissements prenant en charge les 0-12 ans	Participation ou animation d'un stand d'information ou d'un atelier lors d'un événement organisé pour les professionnels du réseau.	Rencontres de réseau, PCS, formation continue	Coordinatrice Diététiciennes
	Entretenir les contacts avec les partenaires susceptibles d'influencer le label	Maintenir la collaboration avec : - la Fédération romande des consommateurs, - le Service de l'Enfance et de la Jeunesse, - le Service de la Santé Publique, - la Croix-Rouge fribourgeoise	Comités FV FR Tests FRC Mise en réseau des informations	
	Continuer à développer le recrutement de nouveaux lieux de restauration	Pour les demandes spontanées de 2017, donner la priorité aux déclinaisons junior et tout-petits, dans la limite du quota (maximum de 58 labels attribués). Mettre l'accent sur les établissements alémaniques. Réaliser une note explicative à l'attention des crèches et AES pour l'obtention du label	Dossiers Marche à suivre	
	Assurer la visibilité du label dans les établissements labellisés	Fournir les établissements en matériel promotionnel. Quota instauré à CHF 10.- par établissement et par an.	Matériel promotionnel	

Fourchette verte Fribourg

Service Santé – Croix-Rouge fribourgeoise

Rue Techtermann 2 – Case postale 279 – 1701 Fribourg – Tél. 026 347 39 65 – Fax 026 347 39 41 – fr@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse et des cantons

Domaine 3	Objectifs	Opérations à réaliser	Moyens	Collaborateurs
Evaluation du label	Contrôler le respect des critères et assurer la qualité du label	Tester les établissements FV 2 fois par an par un testeur FV, 1 fois par an par la diététicienne et 1 fois par an par un testeur FRC.	Formations Grilles de test	Testeurs FV Testeurs FRC Diététiciennes
		Rendre la présence d'au moins un testeur FV par établissement obligatoire pour la reconduite annuelle du label.		
		Rendre visite aux établissements qui n'ont pas reçu de visite en 2016 en priorité. Visites annuelles/entretiens téléphoniques.	Grilles de test remplies	Diététiciennes
		Former les testeurs FV (en priorité les nouveaux) pour toutes les déclinaisons du label Formation spécifique aux testeurs FRC	Salles de cours	Diététiciennes Coordinatrice
		Superviser les menus des nouveaux établissements (3 mois) et des établissements le nécessitant (selon cas)	Semaines de menus fournies	Diététiciennes

Fourchette verte Fribourg

Service Santé – Croix-Rouge fribourgeoise

Rue Techtermann 2 – Case postale 279 – 1701 Fribourg – Tél. 026 347 39 65 – Fax 026 347 39 41 – fr@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse et des cantons

Domaine 4	Objectifs	Opérations à réaliser	Moyens	Collaborateurs
Recherche de fonds	Assurer financièrement le maintien du label dans le canton	Démarchage Courriers Demandes de soutien	Coordinatrice Secrétaire de la Fédération	Coordinatrice
	Réaliser une facturation pour les frais administratif d'ouverture de dossier et de cotisation annuelle selon le règlement	Facturation pour la cotisation à adresser en mars aux établissements selon règlement, réglable à 30 jours.	CRF, coordinatrice	
		Facturation pour les frais d'ouverture de dossier au fur et à mesure des nouvelles demandes.	CRF, coordinatrice	

Domaine 5	Objectifs	Opérations à réaliser	Moyens	Collaborateurs
Développement de l'offre Fourchette verte Nouvelle déclinaison FV-Ama terra	Mise en place de la nouvelle déclinaison sur le canton	Formation de l'équipe FV-FR au nouveau label.	Formation de la Fédération suisse	Diététiciennes
	Labellisation de 3 établissements-pilotes	Démarchage des établissements labellisés.	Labellisés	Coordinatrice Diététiciennes
	Médiatisation de FV-Ama terra	Communication dans les médias et lors de manifestations publiques.	Médias et manifestations	

Fourchette verte Fribourg

Service Santé – Croix-Rouge fribourgeoise

Rue Techtermann 2 – Case postale 279 – 1701 Fribourg – Tél. 026 347 39 65 – Fax 026 347 39 41 – fr@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse et des cantons

5 Comptabilité de l'année écoulée

5.1 Comptes Fourchette verte 2016 - budget 2018

LIBELLE	Comptes * 2016	Budget 2017	Budget 2018
CHARGES			
Salaires et charges sociales	63'499.66	58'898.50	59'800.00
Divers testeurs	4'281.90	5'000.00	5'000.00
Loyer	4'200.00	4'200.00	4'200.00
Matériel et fourniture de bureau	329.40	2'200.00	2'200.00
Frais de déplacement et de représentation	2'857.10	2'000.00	2'500.00
Frais de gestion Comptabilité/RH	1'595.19	1'497.00	1'500.00
Téléphones, fax, ordinateur	2'500.00	2'500.00	2'500.00
TOTAL CHARGES	79'263.25	76'295.50	77'700.00
PRODUITS			
Subvention cantonale	60'000.00	60'000.00	60'000.00
Cot.annuelle & frais d'ouverture de dossiers	3'100.00	2'700.00	3'000.00
Don Loterie romande	10'000.00	10'000.00	10'000.00
Bénéfice/(perte) reportés	6'782.90	619.65	-2'975.85
TOTAL PRODUITS	79'882.90	73'319.65	70'024.15
RESULTAT	619.65	-2'975.85	-7'675.85

* Comptes non-révisés

Fribourg, le 23 février 2017
Croix-Rouge fribourgeoise

5.2 Commentaires

Le présent tableau présente les comptes non révisés de 2016 et les budgets de 2017-2018. Grâce au résultat positif reporté de 2015, les comptes sont équilibrés pour cette année. L'augmentation des charges salariales est en lien avec l'augmentation des heures effectuées par notre diététicienne alémanique, mais aussi les heures dédiées à la création du fichier central électronique. Pour 2017, il faudra veiller à ne pas avoir de dépenses excessives afin de limiter les déficits.

6 Fourchette verte Suisse

6.1 Fourchette verte se développe durablement

Comme l'année précédente, 2016 fut marquée par deux gros projets : d'une part, le partenariat avec le leader en Suisse de la restauration collective SV Group et, d'autre part, le lancement effectif de « Fourchette verte – Ama terra » (FV-AT). Issu de la distinction « schnitz und drunder », développée par le centre agricole Ebenrain et mise en place en 2006 dans le canton de Bâle-Campagne, le volet « Ama terra » de Fourchette verte valorise les divers aspects du développement durable de l'alimentation. L'année 2016 a permis de nombreuses sessions de formation pour permettre aux cantons qui développent un pilote de se familiariser avec la matière. La parution de la brochure « Fourchette verte – Ama terra », riche de nombreuses collaborations, est assurément une base solide pour le développement de FV-AT.

Ce volet développement durable, qui était attendu depuis de nombreuses années, vient enrichir l'offre Fourchette verte, qui permet globalement à plus de 1'500 établissements d'arborer le label d'alimentation équilibrée au 31 décembre 2016. La Fédération s'est aussi fortement agrandie, puisqu'elle compte désormais pas moins de 16 cantons et demi-cantons. Ce développement se reflète également dans la composition du comité issu des votes de l'Assemblées générales, puisque désormais, outre le président, 3 membres sur 6 sont alémaniques, ce qui est une première historique.



6.2 Partenariat avec SV Group :

La collaboration avec SV Group se poursuit à la pleine satisfaction des deux partenaires. Fourchette verte découvre avec plaisir les innovations que fait SV Group, le leader suisse de la restauration collective, par exemple dans la manière d'appréter les légumes pour les rendre plus attractifs. De même, la baisse de la quantité de sel utilisé dans les cuisines de SV depuis le début du partenariat est réjouissante.

A noter que ce partenariat n'est nullement exclusif, bien au contraire. Fourchette verte Suisse et son partenaire souhaitent faire œuvre de pionniers dans ce type de collaboration pour permettre au label une implantation rapide sur l'ensemble du territoire suisse. Un partenariat avec d'autres traiteurs intéressés à une telle démarche serait dès lors tout-à-fait envisageable.

Fourchette verte Fribourg

Service Santé – Croix-Rouge fribourgeoise

Rue Techtermann 2 – Case postale 279 – 1701 Fribourg – Tél. 026 347 39 65 – Fax 026 347 39 41 – fr@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse et des cantons

6.3 Autres projets et collaborations :

Tout au long de l'année 2016, la Fédération a effectué les travaux préparatoires pour deux gros projets qui se développeront principalement en 2017 : la refonte complète du site internet et l'extension du label Fourchette verte Senior, en dehors de l'unique cercle des EMS, par exemple aux repas à domicile ou aux tables d'hôtes.

En 2016, Fourchette verte Suisse a choisi comme thème de la Semaine du Goût, pour l'ensemble de ses sections cantonales, « du blé au pain : les différents pains de la Suisse et du monde ». A nouveau, le « kit la Semaine du Goût de Fourchette verte » a été produit par la Fédération, avec l'aide des sections cantonales, et proposait des idées de recettes et d'activités clé en main sur la thématique pour cette semaine vouée au goût, permettant notamment aux enfants des expériences gustatives variées.

De même, la collaboration toujours plus étroite avec la Société Suisse de Nutrition (SSN) se poursuit intensivement. Elle est facilitée par la localisation des bureaux Fourchette verte pour la Suisse alémanique au sein de la SSN à Berne. C'est ainsi très souvent de concert que les deux organisations peuvent répondre aux sollicitations concernant la restauration collective. Concernant la Fédération romande des Consommateurs (FRC), l'accord cadre établi en 2013 continue de déployer ses effets.

Outre cela, le contrat de partenariat pluriannuel avec Unilever Foodsolutions Suisse a pris fin au 31 juillet 2016. Ce dernier a permis, notamment, de travailler sur des recettes type de manière à ce quelle celles-ci respectent les critères du label Fourchette verte.

Si des entreprises contactent Fourchette verte Suisse régulièrement, et font part de leur intérêt pour un éventuel partenariat, le comité examine à chaque fois ces propositions au cas par cas afin de poursuivre sur la ligne tracée jusqu'à présent en matière de partenariat.

Enfin, les représentants de Fourchette verte Suisse siègent dans de nombreux projets régionaux ou nationaux, ou sont régulièrement invités comme experts lors de tables rondes ou de séminaires.

6.4 Secrétariat général :

Le développement du projet avec SV Group a nécessité en 2014 la recherche de nouvelles forces de travail au sein de la Fédération Fourchette verte Suisse, ressources financées par le projet. Ce fut l'occasion de repenser l'organisation de ce qui est désormais l'équipe du secrétariat général, composée de 3 personnes comme suit :

Esther Jost Honegger, diététicienne diplômée, employée à 50% pour FV (et 30% pour la SSN), coordinatrice pour la Suisse alémanique.

Elizabeth Bieri, diététicienne diplômée et employée de commerce, travaillant à 80%, en charge de la conduite opérationnelle du projet avec SV Group et de l'administration générale de la Fédération depuis septembre 2014.

Stéphane Montangero, titulaire d'un master en Administration publique de l'IDHEAP, employé à 55%, secrétaire général de la Fédération en charge notamment de tous les aspects de coordination, communication et relations publiques.

La Fédération peut ainsi compter globalement sur un 185% de temps de travail, adjoint de quelques mandats à Aduna Romandie (anciennement la partie « services » des Ligues de la Santé du canton de Vaud), en matière de comptabilité ou de graphisme par exemple.

Fourchette verte Fribourg

Service Santé – Croix-Rouge fribourgeoise

Rue Techtermann 2 – Case postale 279 – 1701 Fribourg – Tél. 026 347 39 65 – Fax 026 347 39 41 – fr@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse et des cantons

6.5 Financement de la Fédération :

Depuis 2014, la Fédération bénéficie du soutien financier du nouveau fonds d'ancrage de Promotion Santé Suisse (PSCH). De plus, PSCH soutient financièrement la suite du projet d'intégration de « schnitz und drunder » à Fourchette verte. Fin 2016, un contrat pour permettre les premiers travaux de l'extension du label senior pour les repas à domicile, a également été conclu.

Par ailleurs, il convient de souligner que le soutien de la CLASS à la Fédération via une convention pluriannuelle de prestations a été renouvelée pour la période 2017-2019. Ce soutien, à hauteur de CHF 50'000.- / an, permet d'assurer un financement structurel de l'organisation.

A ces montants s'ajoutent ceux provenant de la recherche de fonds et des partenariats. La Fédération tient à remercier chaleureusement Promotion santé Suisse et la CLASS pour leur soutien, tout comme la Loterie romande pour son don en 2015, utilisé partiellement également en 2016.

Pour la partie Fourchette verte Suisse :

Lausanne, le 2 mars 2017 - Stéphane Montangero, secrétaire général

Fourchette verte Fribourg

Service Santé – Croix-Rouge fribourgeoise

Rue Techtermann 2 – Case postale 279 – 1701 Fribourg – Tél. 026 347 39 65 – Fax 026 347 39 41 – fr@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse et des cantons

7 Remerciements

L'équipe de Fourchette verte Fribourg remercie chaleureusement, pour leur aide, collaboration et soutien :

- La **Croix-Rouge fribourgeoise et son Service Santé**, en particulier Mme Zbinden, responsable du Service Santé,
- La **Direction de la santé et des affaires sociales** du Canton de Fribourg pour son soutien financier et ses conseils. En effet, depuis plusieurs années, elle croit en notre travail de promotion de la santé et en nos compétences,
- La **Fédération Fourchette verte suisse**, par son activité d'harmonisation des processus cantonaux et son travail auprès des instances supra cantonales,
- La **Fédération Romande des Consommateurs de Fribourg et ses membres** avec qui la collaboration est solide et qui nous permet par leurs tests, d'assurer la qualité du label sur le terrain.
- La **Loterie Romande**, pour son soutien financier,
- **Promotion Santé Suisse** qui soutient Fourchette verte suisse,
- Tous les **testeurs et testeuses Fourchette verte Fribourg**, qui par leurs tests, commentaires et regards critiques nous permettent d'assurer la qualité du label sur le terrain.
- Et bien entendu, les personnes sans qui rien ne serait possible, les **membres de Fourchette verte Fribourg** qui travaillent sur le terrain.

Pour le présent rapport :

Fribourg le 6 mars 2017, Murielle Gander, coordinatrice Fourchette verte Fribourg



8 Annexes

- Liste des établissements labellisés dans le canton de Fribourg au 31.12.2016
- Règlement frais de dossier et cotisations Fourchette verte Fribourg
- Articles Migros Magazine « les collations » et « les refus alimentaires »

Liste des établissements labellisés Fourchette verte, canton de Fribourg au 31.12.2016

1	CIS - Le Voisin	Adulte
2	Delectis Christian Saudan	Adulte
3	ELSA "La Ferme"	Adulte
4	Fondation Horizon Sud	Adulte
5	Fondation Les Buissonnets	Adulte
6	HFR Hôpital cantonal Fribourg	Adulte
7	HFR Riaz	Adulte
8	Institut Les Peupliers	Adulte
9	Märlipinte	Adulte
10	Mifromma	Adulte
11	Rosière Café	Adulte
12	RSG HFR Billens	Adulte

13	Fondation St-Louis	Affiliation Adulte
14	Institut La Gruyère	Affiliation Adulte

15	AES d'Avry	Junior
16	AES de Bossonnens	Junior
17	AES de Corminboeuf Chésopelloz	Junior
18	AES de Neyruz Le Petit Bonheur	Junior
19	AES Delley Portalban Gletterens	Junior
20	AES du Nuvilly, Association Le Petit Moulin	Junior
21	CO de la Broye	Junior
22	CO de la Glâne	Junior
23	CO de la Veveyse	Junior
24	CO de Marly	Junior
25	CO du Gibloux	Junior
26	CO Sarine-Ouest	Junior
27	Ecole Libre Publique	Junior
28	Institut St-Joseph	Junior
29	AES Le Bosquet	Junior

30	Alters- und Pflegeheim Kerzers	Senior
31	EMS Le Manoir	Senior
32	EMS Les Bonnesfontaines	Senior
33	EMS Ste-Jeanne Antide	Senior

Fourchette verte Fribourg

Service Santé – Croix-Rouge fribourgeoise

Rue Techtermann 2 – Case postale 279 – 1701 Fribourg – Tél. 026 347 39 65 – Fax 026 347 39 41 – fr@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse et des cantons

34	Crèche Casse-Noisettes	Tout-petits
35	Crèche Croqu'Lune	Tout-petits
36	Crèche du Mille Pattes	Tout-petits
37	Crèche La Chenille	Tout-petits
38	Crèche L'Arche des Enfants	Tout-petits
39	Crèche Le Bosquet	Tout-petits
40	Crèche Le Château des enfants	Tout-petits
41	Crèche Le P'tit Bonheur	Tout-petits
42	Crèche Les Canetonns	Tout-petits
43	Crèche Les Galopins	Tout-petits
44	Crèche Les Lutins	Tout-petits
45	Crèche Les Petits Poucets	Tout-petits
46	Crèche Les Pitchounes	Tout-petits
47	Crèche Les Poucetofs	Tout-petits
48	Crèche Les P'tits Potes	Tout-petits
49	Crèche Mandarine	Tout-petits
50	Crèche Mosaïque	Tout-petits
51	Crèche Pérollino	Tout-petits
52	Crèche Réformée	Tout-petits
53	Crèche Universitaire	Tout-petits
54	Kita Schildli	Tout-petits
55	Kita Zouberhuet Wünnewil	Tout-petits



Fourchette verte Fribourg

Service Santé – Croix-Rouge fribourgeoise

Rue Techtermann 2 – Case postale 279 – 1701 Fribourg – Tél. 026 347 39 65 – Fax 026 347 39 41 – fr@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse et des cantons



Règlement frais de dossier et cotisations Fourchette verte Fribourg

Art. 1 - Généralités

Afin d'harmoniser les pratiques entre les différentes sections cantonales et d'améliorer les ressources financières dont ces sections disposent, la Fédération Fourchette verte suisse a proposé, lors de l'assemblée générale du 24 septembre 2015, d'introduire des frais de dossier ainsi que des cotisations annuelles pour les établissements détenteurs du label ou souhaitant l'obtenir.

Le présent règlement en fixe les modalités.

Art. 2 - Définitions

Détenteur du label : établissement ayant obtenu une labellisation Fourchette verte, dans lequel les repas sont pris.

Fournisseur : lieu associé au label, dans lequel les repas sont produits puis livrés à un ou plusieurs établissements détenteurs du label.

Art. 3 - Frais de dossier et cotisation

Art. 3.1 - Frais d'ouverture de dossier

Les frais d'ouverture de dossier s'élèvent à CHF 150.-. Ils sont perçus dans tous les cas et même si la labellisation n'aboutit pas ;

Ils s'appliquent à toutes les déclinaisons du label Fourchette verte ;

Ils sont perçus une seule fois, au début du processus ;

Le traitement des demandes de labellisation débute après réception de la copie de la preuve de paiement des frais de dossier de CHF 150.- (Merci de verser le montant sur notre CCP 17-231-5 en mentionnant « Frais d'inscription » comme référence).

Les demandes de labellisation parvenues à Fourchette verte Fribourg avant le 31 décembre 2015 ne sont pas soumises à ces frais.

Art. 3.2 – Cotisation annuelle

La cotisation s'élève à CHF 100.- par année et par établissement détenteur du label. De ce fait, elle ne s'applique pas aux fournisseurs de repas ;

La cotisation annuelle s'applique à toutes les déclinaisons du label Fourchette verte, **à l'exception des labels tout-petits et junior et de l'affiliation junior**, ceci afin d'éviter un double

Fourchette verte Fribourg

Service Santé – Croix-Rouge fribourgeoise

Rue Techtermann 2 – Case postale 279 – 1701 Fribourg – Tél. 026 347 39 65 – Fax 026 347 39 41 – fr@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse et des cantons

financement par les pouvoirs publics des établissements accueillant des enfants de 0 à 15 ans ;

Les établissements labellisés reçoivent une facture annuelle au mois de mars. La cotisation est payable dans les 30 jours ;

Les établissements qui souhaitent renoncer au label sont priés de le faire par écrit avant le 31 mars, sans quoi la cotisation est due pour l'année suivante ;

En cas de perte du label (par renonciation ou par exclusion), aucun remboursement n'aura lieu, même au prorata du reste de l'année ;

Le non-paiement de la cotisation entraîne la perte du label ;

Lors d'une nouvelle labellisation, les frais d'ouverture de dossier font office de cotisation pour l'année civile en cours.

Art. 4 Dispositions finales

Art. 4.1 Modifications

Le comité Fourchette verte Fribourg décide des modifications à ce règlement, dans le cadre spécifié par la Fédération Fourchette verte suisse.

Art. 4.2 Entrée en vigueur

Le présent règlement a été approuvé par le comité Fourchette verte Fribourg du 2 novembre 2015. Il entre en vigueur le 1^{er} janvier 2016.

Art. 5 Signature



Pascale Zbinden

Resp. Service Santé - Croix-Rouge fribourgeoise

Fourchette verte Fribourg, décembre 2015

Fourchette verte Fribourg

Service Santé – Croix-Rouge fribourgeoise

Rue Techtermann 2 – Case postale 279 – 1701 Fribourg – Tél. 026 347 39 65 – Fax 026 347 39 41 – fr@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse et des cantons



Nutrition

La collation, ce n'est pas du grignotage

Une pause repas durant la matinée ou l'après-midi n'a rien de rédhibitoire.

Pour autant que l'on arrête toute autre activité lorsque l'on mange.

Texte: Pierre Léderrey **Photo:** Filipa Peixeiro

Une collation dans la matinée ou l'après-midi, pourquoi pas? «Si l'intervalle entre les repas principaux est grand, c'est une bonne manière de compléter sa journée alimentaire et d'éviter de tomber dans le grignotage», confirme Murielle Gander, coordinatrice de Fourchette verte Fribourg. Idem pour le matin, si on n'a pas eu le temps de déjeuner, une collation est recommandée.

La collation n'a donc rien de rédhibitoire au goût de Fourchette verte. Contrairement au grignotage. C'est qu'il existe une différence essentielle entre les deux, que nous rappelle Murielle Gander: «La collation est un vrai repas, petit certes, mais avec un début et une fin, assis à table, avec un contenu défini, sans activité conjointe. Le grignotage représente exactement l'inverse: un moment sans limite de temps ou de quantité, consommé en même temps qu'une autre activité, nous

empêchant d'être à l'écoute de notre corps et de ressentir la faim ou la satiété. Nous nous arrêtons donc de manger non pas lorsqu'on a assez mangé, mais lorsque le paquet est vide.» Bref, il s'agit de se mettre dans les conditions d'un repas, notamment de s'éloigner des écrans. Manger devant son ordinateur, sa tablette ou sa télévision revient le plus souvent à grignoter.

Pas de boisson sucrée

Chez l'enfant, le fameux goûter est important, car l'après-midi est long et le souper encore loin. «Il marque également la pause au retour de l'école.» Les recommandations de Fourchette verte sont: une boisson, de l'eau de préférence ou une boisson non sucrée, accompagnée d'un fruit ou d'un légume. En fonction de sa faim et de son activité, un produit laitier ou un féculent pourra venir compléter ce goûter. La composition de la collation dépendra égale-

ment de ce qui a été consommé dans le reste de la journée, car elle nous permet d'équilibrer notre journée alimentaire. Par exemple, si on manque de produits laitiers, on pourra boire un verre de lait.

On privilégiera donc de l'eau avec un fruit ou un légume et une tranche de pain avec deux carrés de chocolat plutôt qu'un sirop avec une viennoiserie, une barre chocolatée, ou autres biscuits et chips. Le sirop, au même titre que les boissons sucrées, devrait rester une boisson à consommer pour des occasions spéciales. En effet, même faiblement dosé, en servir quotidiennement à un enfant l'habitue à boire sucré. «D'ailleurs, les établissements Fourchette verte ne proposent que de l'eau ou des boissons non sucrées», rappelle Murielle Gander.

Les quatre-heures ne sont pas réservés aux enfants, les adultes aussi y ont droit. Les recommandations sont les mêmes. **MM**

Savoirs

Des idées pour varier les plaisirs

La Société suisse de nutrition (SSN) a réalisé

toute une série de fiches pratiques pour déguster, dès l'âge de 4 ans, des «dix-heures et des goûters sains», où l'on retrouve nombre d'aliments auxquels on n'aurait pas forcément songé. Du céleri, des figues, du melon, des radis ou des kiwis côté fruits et légumes. Ou encore du fromage frais ou du séré pour les produits laitiers. Voire des noisettes ou des amandes en matière d'oléagineux.



Cette rubrique vous est présentée en collaboration avec Fourchette verte suisse.

Fourchette verte Fribourg

Service Santé – Croix-Rouge fribourgeoise

Rue Techtermann 2 – Case postale 279 – 1701 Fribourg – Tél. 026 347 39 65 – Fax 026 347 39 41 – fr@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse et des cantons



Nutrition

Beurk, j'aime pas!

Petit dernier adorait les épinards et voici qu'il fait la fine bouche. Le refus de manger un aliment autrefois apprécié ou un nouvel arrivant a un nom: la néophobie alimentaire.

Texte: Viviane Menétry **Photo:** Filipa Peixeiro

Mange tes légumes!» Que le père ou la mère qui n'a jamais lancé la fameuse injonction à son enfant se fasse connaître. Pour les autres, pas de panique, vous faites tout simplement partie de l'écrasante majorité des parents qui se retrouvent un jour confrontés à un phénomène bien connu: la néophobie ou dégoût alimentaire.

Refus de toucher à une nourriture autrefois appréciée sous prétexte qu'elle n'est pas présentée comme d'habitude ou peur de l'inconnu, cette phobie de l'assiette prend des formes diverses chez l'enfant. Elle apparaît en général vers 2 ans, s'estompe vers 5-6 ans pour mieux revenir autour des 7 ans où elle atteint un pic avant de disparaître passé les 10-11 ans. «Cette phase fait partie du développement de l'enfant au même titre que la période du «non» et

certains sont plus touchés que d'autres, explique Murielle Gander, diététicienne à Fourchette verte Fribourg. Refuser de manger un aliment s'inscrit dans cette dynamique, car pour choisir à quoi on dit «oui», il faut d'abord dire «non» à tout.»

De la carotte coupée en bâtonnets au lieu des habituelles rondelles, d'un produit qui sent fort ou qui a un aspect peu ragoûtant à une couleur jugée trop criarde ou moche, tous les sens sont concernés. «Tout à coup l'aliment se révèle immangeable pour l'enfant, un peu comme si on se retrouvait face à un plat de vers frits.»

Ne surtout pas punir

Que faire face à cette frimousse dégoûtée? Groder? Menacer? Priver de dessert? «Surtout pas! imploré la diététicienne, vous ne feriez que renforcer le blocage. N'oubliez pas

que cette situation peut être très angoissante pour l'enfant.» Mieux vaut donc accompagner le récalcitrant dans cette «non-découverte» en stimulant sa curiosité, mais on ne le force pas à manger ce qu'il ne veut pas. On ne supprime pas non plus l'aliment de son assiette sous prétexte qu'il ne le mangera pas. Et pas question de lui cuisiner un menu sur mesure. «Ce serait enfermer l'enfant dans les aliments acceptés et lui ôter l'occasion de goûter à nouveau ce qu'il n'aime pas», résume Murielle Gander. Idem pour le dessert. On ne l'en prive pas sous prétexte qu'il n'a pas mangé son assiette. Il y a droit comme les autres, mais on ne lui en ressert pas pour compenser ce qu'il n'a pas avalé au repas. Et qui sait, un jour viendra peut-être où votre petit dernier devenu grand se resservira deux fois de légumes. Et de dessert. **MM**

Savoirs

Des carences?

S'il ne mange pas de légumes verts, il aura donc des carences? C'est l'angoisse de tout parent face à un enfant qui ne touche que partiellement à son assiette. Inutile de s'inquiéter, assure Murielle Gander, les enfants bien portants ne se laissent jamais mourir de faim. «Il arrive qu'ils restent jusqu'à quarante-huit heures sans manger sans que cela soit inquiétant, prévient-elle.

Parfois, on a l'impression qu'ils n'ont rien avalé, mais en réalité ils arrivent toujours à manger suffisamment pour bien se développer et il est très rare que l'on observe des retards de croissance suite à une phase de néophobie alimentaire.» Même si la prunelle de vos yeux ne veut plus toucher à la viande rouge ou au poisson, souvenez-vous que cela ne durera qu'un temps. Un maître mot: patience!



Cette rubrique vous est présentée en collaboration avec Fourchette verte suisse.

Fourchette verte Fribourg

Service Santé – Croix-Rouge fribourgeoise

Rue Techtermann 2 – Case postale 279 – 1701 Fribourg – Tél. 026 347 39 65 – Fax 026 347 39 41 – fr@fourchetteverte.ch

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse et des cantons