

Il ne s'agira plus de manger comme votre grand-père paysan, mais de reproduire l'équilibre et la qualité de son assiette en y ajoutant la finesse de nos connaissances modernes.

### UNE AUTRE CANTINE D'ÉCOLE

Promenez-vous dans les couloirs de la Central Alternative High School à Appleton, dans le Wisconsin<sup>1</sup>. Vous y rencontrerez des étudiants concentrés sur leurs études, dialoguant paisiblement avec leurs camarades et professeurs. Vous remarquerez le calme et la détermination qui diffèrent ces ados de leurs congénères.

Les couloirs de l'établissement sont différents à un autre point de vue. Ils ne sont pas bordés de distributeurs de cochonneries comme dans une école classique. Poussez une tête jusqu'à la cantine. Pas d'odeurs de graillon. Les burgers, les frites, les burritos ont fait place aux salades, à des viandes préparées à l'ancienne, au pain complet, aux fruits et légumes frais. Les étudiants boivent de l'eau.

Cette école-pilote teste le projet initié cinq ans auparavant par Natural Ovens, une boulangerie pas comme les autres, dans le but de démontrer qu'une nourriture fraîche et riche en nutriments peut avoir un impact sur le comportement, la santé et la concentration mentale.

Greg Bretthauer, doyen de l'école, se rappelle du temps où les enfants étaient grossiers, désagréables et arrogants. À cette époque, l'école avait dû engager un officier de police pour contrôler la présence d'armes. La directrice LuAnn Coenen est aussi étonnée des changements qui se sont fait jour depuis le début du programme. « *Plus d'absentéisme de longue durée (school dropouts), plus d'expulsion pour possession de drogue ou d'armes, plus de suicide. Les plus gros problèmes sont le respect des parkings et la ponctualité des élèves* ». Les initiateurs du programme s'attendaient à observer un impact sur le comportement social des ados. Ils furent fort surpris d'observer aussi que les résultats scolaires furent en hausse nette.

<sup>1</sup> J'ai adapté l'article en anglais, de la Feingold® Association of the United States : « *A different kind of school lunch* ». Le docteur Feingold est connu aux États-Unis pour avoir obtenu il y a plus de quarante ans de grands succès dans le traitement de désordres infantiles de type hyperactivité en revenant à une alimentation classique, sans additifs ni sucre. Pas plus, mais pas moins. Voir leur livret : *The Dietary Connection to Better Behavior, Learning & Health*, à télécharger du site feingold.org.

Les étudiants témoignent que leurs capacités sportives s'améliorent.

Le texte de l'article ne le mentionne pas clairement, mais je suppose que les élèves ont eu des séances d'information pour aider à construire la trame de ce nouveau tissu scolaire. « *J'enseigne ici depuis près de trente ans. Les enfants sont plus calmes. On discute plus aisément. Ils semblent plus raisonnés. J'avais envisagé de partir à la retraite cette année, mais je crois que je vais continuer à enseigner. Je m'amuse trop.* » (Dennis Abraham, professeur de sciences en classes moyennes).

À ceux qui reprochent à la directrice de l'école-pilote le coût de cette nouvelle cantine plus équilibrée (ah, c'est clair, ça coûte un chouïa plus, ce n'est plus du carton), elle rétorque : « *Je n'ai plus de vandalisme dans l'enceinte de l'école. Je n'ai plus de poubelles éventrées. Je ne dois plus m'assurer de personnel sécuritaire. Un poste budgétaire en compense un autre* ».

Même dans d'autres écoles du district, qui n'ont intégré que des changements alimentaires modestes, les différences sont nettes en matière de nervosité et de concentration. Une communauté aux liens plus denses, des enfants plus épanouis, un enseignement qui touche au but... Et tout ça avec la simple cuisine de Mamie ?

### Adapter les MAA

**R**egardons donc un petit peu en arrière et tâchons de reproduire ce qui a déjà fait ses preuves : les *Mœurs Alimentaires de nos Ancêtres* (ou M.A.A.). Super ! Fastoche, pensez-vous, je vais copier mon arrière grand-père. Mais il y a un petit hic. Non seulement nous ne sommes plus aussi actifs que nos respectés ancêtres, mais nous sommes aussi soumis à des stress considérables : les agents stressants fourmillent depuis la petite molécule de dioxine jusqu'aux stress choisis comme la cigarette ou les additifs, en passant par les embouteillages ou la tension permanente que l'on peut rarement contourner.

On ne dispose hélas pas de données chiffrées sur la qualité de ce que nos archaïques mangeaient. Il est au moins sûr qu'ils consommaient