



## Contenu

1. Introduction sur l'alimentation scolaire saine
2. Définition de la sécurité sanitaire des aliments
3. Les principaux risques courants
4. les maladies d'origine alimentaire
5. Les bonnes pratiques à observer par les élèves et les étudiants pour une alimentation nutritive et sûre
6. Annexes :
  - Hygiène : lavage des mains
  - Alimentation saine et équilibrée : pyramide alimentaire du Maroc
  - Fiche technique de sensibilisation à la lecture des étiquettes alimentaires



## *Dossier pédagogique sur la sécurité sanitaire de l'alimentation scolaire*





## 11<sup>ème</sup> JOURNEE AFRICAINE D'ALIMENTATION SCOLAIRE

### Dossier pédagogique sur la sécurité sanitaire

#### De l'alimentation scolaire

**Public CIBLE :** élèves du primaire et du secondaire, ainsi que les étudiants de l'enseignement supérieur.

**UTILISATEURS :** professionnels de la santé et de l'éducation.

#### **OBJECTIFS :**

- Adopter des habitudes alimentaires saines ;
- Prévenir les risques d'une alimentation malsaine et d'intoxications alimentaires collectives parmi les élèves.

### 1. INTRUDUCTION :

Une alimentation sûre et sécurisée est essentielle pour obtenir des résultats positifs, notamment, pour la santé, le développement et la scolarité des enfants et des adolescents, avec des répercussions sur la santé publique, le commerce et l'économie. La sécurité alimentaire est tributaire de la sécurité sanitaire des aliments consommés tout au long de la journée, à la maison, à l'école ou dans la communauté.

La sécurité sanitaire de l'alimentation **dans et aux alentours des écoles** est un point critique qui nécessite une attention particulière afin de protéger les élèves contre les maladies d'origine alimentaire, les intoxications alimentaires collectives, les allergies et les risques liés aux mauvaises habitudes nutritionnelles. La sécurité sanitaire des aliments est l'affaire de tous. Pour cela, il est nécessaire que les élèves observent des règles d'hygiène et de sécurité des aliments afin de prévenir les différents risques.

### 2. DEFINITION :

La **sécurité sanitaire des aliments** concerne la qualité sanitaire des produits, tandis que la **sécurité alimentaire** désigne principalement l'accès et la disponibilité des denrées alimentaires. Ces deux aspects sont intimement liés, sans sécurité sanitaire des aliments, la sécurité alimentaire ne peut être atteinte.

### 3. LES RISQUES COURANTS :

Les principaux risques sont :

- **La contamination croisée**, qui arrive lorsque les aliments contenant des bactéries, par exemple contaminent d'autres aliments ; et lorsque les surfaces et les équipements (de préparation, de conservation, de services) en contact avec les aliments sont impropres ou manquent d'hygiène ce qui augmente le risque de contamination croisée des produits alimentaires ; et quand les personnes qui manipulent les aliments ne respectent pas les conditions d'hygiène et de sécurité (manipulation à mains nues, absence de lavage des mains, atteintes de maladies infectieuses, ...).
- **Un stockage inadéquat**, c'est-à-dire la conservation des aliments (crus ou cuits) dans des endroits, des équipements (boîtes, réfrigérateurs, transport) ou à des températures

inadéquates qui exposent au risque de multiplication des bactéries par exemple ou de contamination. Un stockage inadéquat est aussi évoqué quand les aliments sont conservés plus longtemps que ce qui est indiqué .

- **Manque d'hygiène**, lorsque les règles d'hygiène ne sont pas respectées :absence de lavage des mains avant la manipulation des aliments et manque d'hygiène des aliments depuis la réception jusqu'à la consommation.
- **La consommation d'une alimentation malsaine**, qui est basée sur des aliments transformés et riches en mauvaises graisses, en sucres libres et en sel, qui ne sont pas conformes aux recommandations nutritionnelles.

**Ces risques rendent les aliments impropres à la consommation et peuvent causer des maladies infectieuses d'origine alimentaire.**

#### **4. UN POINT SUR LES MALADIES D'ORIGINE ALIMENTAIRE**

##### *C'est quoi ?*

Ces maladies « *sont généralement d'origine infectieuse ou toxique. Elles sont provoquées par des bactéries, des virus, des parasites ou des substances chimiques qui pénètrent dans l'organisme par des aliments contaminés. La contamination chimique peut entraîner une intoxication aiguë ou des maladies de longue durée comme le cancer. De nombreuses maladies véhiculées par les aliments peuvent entraîner un handicap durable et la mort.* » (OMS ,10/2024)

##### *Quelles sont les conséquences d'une alimentation contaminée ?*

Les aliments impropres à la consommation (contenant des bactéries, des virus, des parasites ou des produits chimiques nocifs) ont de lourdes conséquences sur la santé (risque de maladies et parfois de décès) et sur la scolarité des enfants (absentéisme).

Les données de l'OMS indiquent que chaque année plus de 600 millions de cas de maladies d'origine alimentaire et 420 000 décès en découlent. Selon l'OMS et la FAO, dans le monde en 2020 près d'une personne sur dix tombe malade après avoir consommé des aliments contaminés.

#### **5. LES BONNES PRATIQUES :**

##### *La sécurité sanitaire de l'alimentation scolaire est avant tout une responsabilité partagée*

La sécurité sanitaire des aliments est une responsabilité et l'affaire de tous y compris les élèves. Si la participation des autres acteurs est capitale, les élèves ont un rôle crucial dans la réduction des risques et dans la transmission des comportements positifs.

##### *Observer les points critiques de la sécurité sanitaire de l'alimentation surtout" autour des écoles ".*

Les trois points critiques que les élèves doivent observer sont :

- **Hygiène : pratiquer** le lavage des mains systématique avant et après la consommation de tout aliment.
- **Personne : regarder** l'état d'hygiène de la personne manipulant les aliments avant la consommation. **Agir**: si les mains impropres, ne pas consommer l'aliment. **Choisir** une personne qui garde son espace de préparation des aliments propres.
- **Aliment : regarder** l'état d'hygiène de l'aliment avant la consommation. **Agir** :si mauvaise odeur, couleur anormale, goût étrange ou nourriture mal conservée par exemple exposée à la poussière, au soleil, ne pas consommer. **Choisir** un aliment bien conservé et dans un local propre et faire attention aux dates de péremption si produits emballés. Pour les boissons, privilégier l'eau potable et bien conservée.

### *Comportements alimentaires :*

- **Equilibre alimentaire**

*« Les aliments disponibles, servis, vendus ou mis en avant dans et autour de nombreuses écoles contiennent souvent des produits riches en graisses saturées, en acides gras trans, en sucres libres et en sel, et ne sont pas conformes aux recommandations nutritionnelles » (OMS 2026). C'est pourquoi, dans le choix des aliments, il faut veiller au respect des règles pour une alimentation saine et équilibrée.*

- L'équilibre alimentaire se fait sur toute la journée et sur plusieurs jours ;
- Pour garantir un bon équilibre, il faut veiller à prendre trois repas principaux et une à deux collations : petit-déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner;
- **Les aliments consommés selon les groupes alimentaires :**
  - ⇒ **Boissons** : eau, jus, thé et café et tisanes. Privilégier l'eau et limiter la consommation de boissons sucrées et boissons gazeuses et énergétiques.
  - ⇒ **Féculents** : Céréales et dérivés consommer à chaque repas et opter pour des céréales complètes et ne pas oublier les légumes secs.
  - ⇒ **Fruits et légumes** : Tous les fruits crus, fruits secs et jus de fruits naturels (100% sans sucre ajouté) et tous les légumes crus, cuits et légumes féculents, exemple pois, maïs... Consommer 5 portions de fruits et légumes par jour sous toutes leurs formes
  - ⇒ **Viandes, poissons et œufs** : aliments source de protéines à consommer 1 à 2 fois par jour. Consommer du poisson au moins 2 fois par semaine.
  - ⇒ **Produits laitiers** : lait, yaourt, fromage blanc, ... à consommer 2 à 3 produits laitiers par jour
  - ⇒ **Matières grasses** : Consommer les aliments de ce groupe avec modération, car ils sont riches en calories et limiter la consommation de graisses animales ajoutées, comme le beurre, et les remplacer par de l'huile d'olive lorsque cela est possible, éviter la consommation de graisses hydrogénées (trans), que l'on retrouve principalement dans les produits transformés, les produits de confiserie ou les produits de restauration rapide.
  - ⇒ **Sucres** : bonbons, chocolat, sucre, confiture, ... limiter la consommation des produits de ce groupe et privilégier les fruits plutôt que les sucreries.

⇒ **Sel** : limiter la consommation de sel et éviter les produits contenant trop de sel tels que les fast-foods ou les sources « cachées » de sel, comme le pain, les pâtisseries, les sauces, la mayonnaise, etc.

(Pour plus d'informations ou d'illustrations, voir la pyramide alimentaire du Maroc en annexe).

- **Autres comportements**

- Veiller au lavage des mains régulier, avant et après avoir mangé
- Utiliser des objets individuels et ne pas les partager avec les autres (cuillère, verre, bouteille d'eau)
- Consommer une alimentation saine et équilibrée
- Privilégier l'alimentation faite à la maison et celle préparée dans des conditions sûres.
- Eviter les Fast Foods, les sodas et boissons gazeuses.
- Autour des écoles, éviter les aliments exposés à la poussière, les aliments mal conservés ou ceux qui présentent de mauvaises odeurs, ou un goût étrange et ceux préparés ou servis par des personnes ne respectant pas les règles d'hygiène.
- Pratiquer une activité physique régulière
- Ne pas prendre de repas devant les écrans, car cela favorise une surconsommation des aliments.
- Avoir l'habitude de lire les étiquettes sur les aliments emballés afin de vérifier la date de péremption, le contenu, et la quantité et le type de matières grasses, de glucides et de sodium qu'ils contiennent.

***Lecture des étiquettes sur les aliments***

Permettre aux jeunes de savoir lire et comprendre une étiquette alimentaire afin d'identifier et de limiter les produits susceptibles de nuire à leur santé, de faire des choix alimentaires éclairés et de promouvoir des comportements alimentaires plus sains, notamment en évitant les produits trop transformés, riches en sucre, en sel ou en additifs.

(pour plus de détails, voir la fiche technique en pièce jointe)

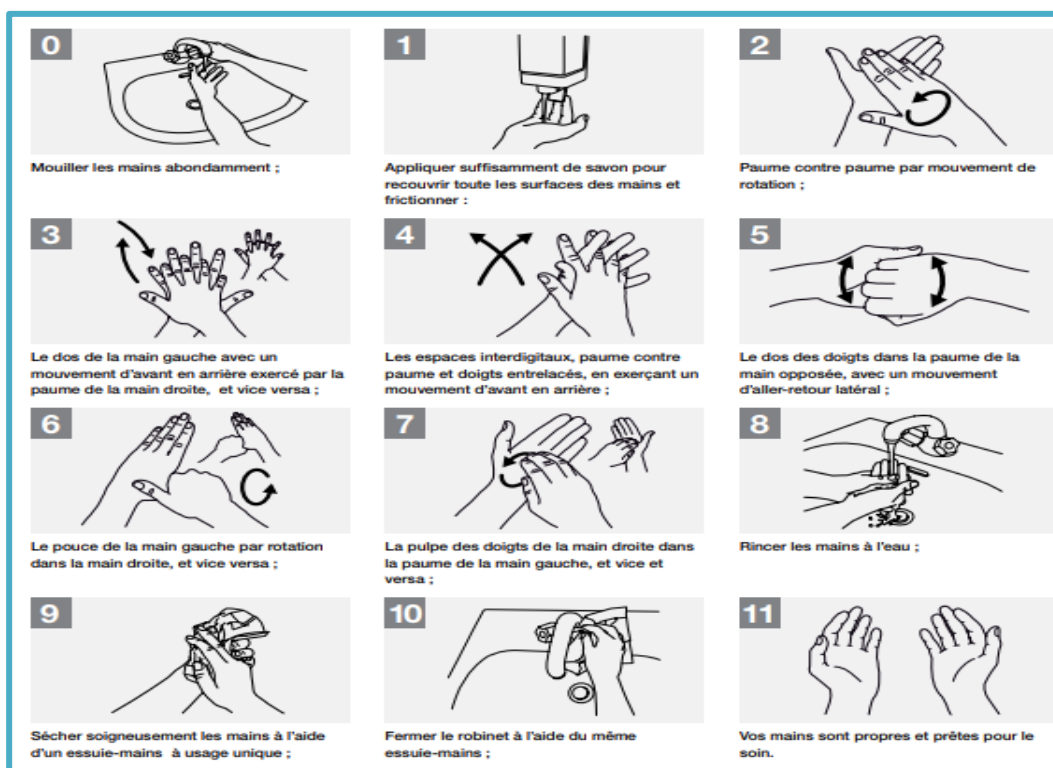
## Annexe :

### Fiche technique : lavage des mains

Le lavage des mains fait partie des moyens les plus efficaces de prévention des maladies qui se transmettent par les mains sales comme les maladies diarrhéiques et certaines infections respiratoires. Il est le moyen le plus simple et le moins coûteux pour prévenir la transmission des infections.

#### Quand ?

- Quand les mains sont visiblement sales ;
- Avant et après avoir mangé ;
- Après être allé(e) aux toilettes ;
- Après avoir touché des animaux, y compris les animaux de compagnie ;
- Après s'être mouché votre nez, toussé ou éternué.



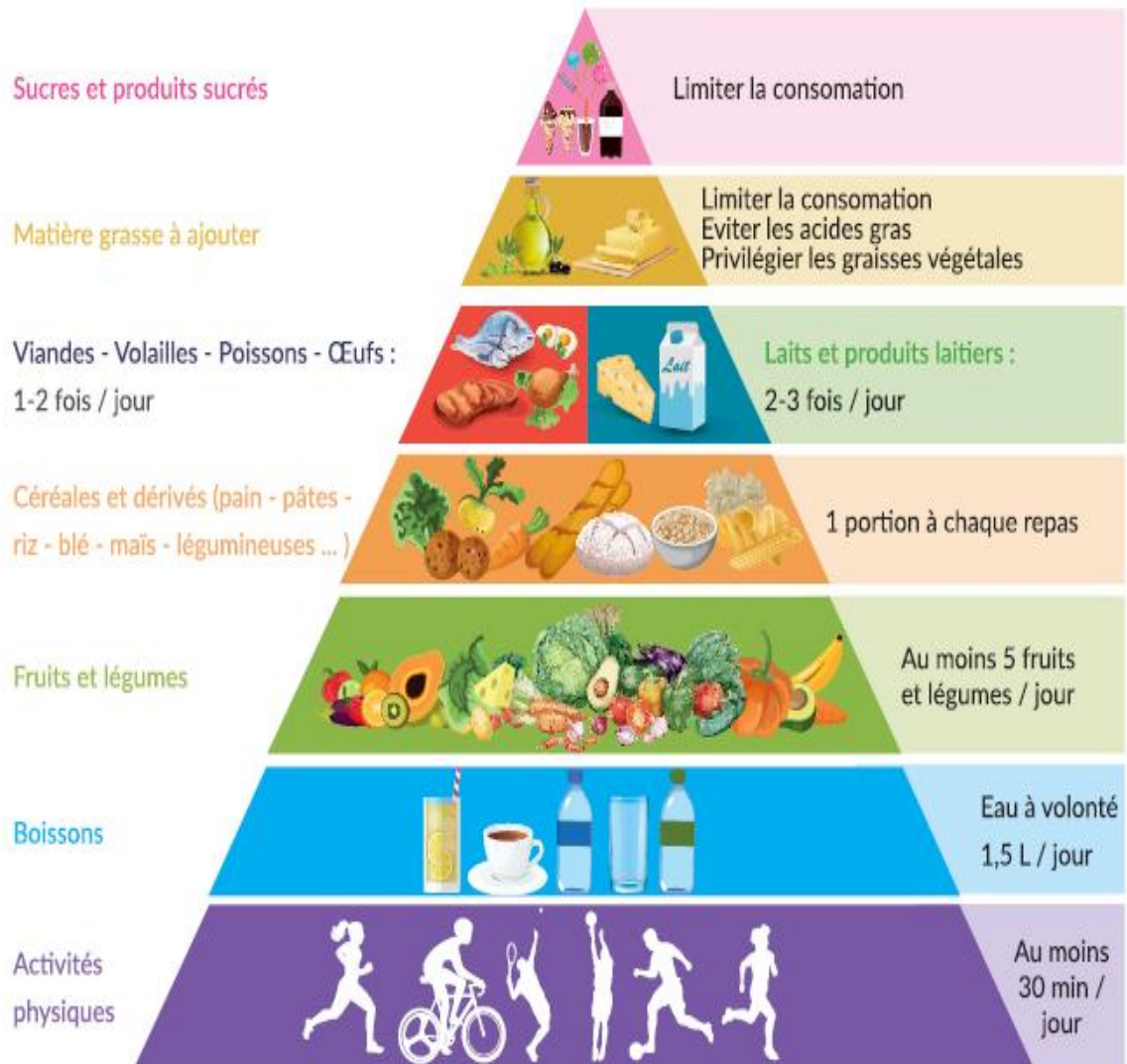
#### Comment ?

Le lavage des mains concerne les mains, les avant-bras jusqu'aux coudes.

- Mouiller les mains à l'eau courante propre, tiède ou froide ;
- Appliquer du savon (de préférence du savon liquide) ;
- Frotter les mains pendant 20 secondes avec du savon ;
- Faire mousser le dos des mains, entre les doigts et sous les ongles ;
- Se rincer soigneusement les mains à l'eau courante propre ;

- Se sécher complètement les mains à l'aide d'une serviette propre et sèche ou de serviettes en papier, à l'aide d'un sèche mains électrique ou à défaut les sécher à l'air libre.

# PYRAMIDE ALIMENTAIRE DU MAROC





### ***Lire une étiquette alimentaire permet de :***

- **Faire un choix sain** et savoir si le produit contient trop de :
  - Sucre
  - Sel
  - Graisses saturées
- **Prévenir les maladies** : une alimentation riche en sucre, en sel et graisses augmente le risque de :
  - Surpoids
  - Diabète
  - Maladies cardiovasculaires
- **Vérifier la date limite de consommation (DLC)**: mention :«À consommer jusqu'au...»
  - Après cette date, le produit peut devenir dangereux.
  - Risque de contamination bactérienne et d' intoxication alimentaire.
- **Identifier les allergènes**  
Important pour les personnes allergiques au lait ou au gluten, à l'arachide ou aux œufs.

### ***Comment lire une étiquette alimentaire ?***

- **Lire la liste des ingrédients**
  - Les ingrédients sont classés du plus présent au moins présent.
  - Si le sucre ou une graisse apparaît en premier, le produit en contient beaucoup.
- **Vérifier le tableau nutritionnel**
  - Les sucres
  - Le sel
  - Les graisses saturées
  - Les calories

### **Comparer deux produits et choisir celui qui contient moins de sucre, moins de sel et moins de graisses saturées.**

- **Vérifier la date**
  - « À consommer jusqu'au... » → ne pas dépasser
  - « À consommer de préférence avant... » → qualité
- **Vérifier les allergènes**
  - Important pour les personnes allergiques :
  - Lait
  - Gluten
  - Arachide
  - Œufs

## **E. Modalités pratiques de sensibilisation**

- **Présentation orale interactive**

- Expliquer le lien entre l'alimentation et la santé de manière simple et adaptée aux jeunes.
  - Mettre en évidence les effets d'une consommation excessive de produits trop sucrés, trop salés, trop gras ou fortement transformés.
  - Introduire l'étiquette alimentaire comme outil de protection de la santé et d'aide à la décision.
  - Expliquer clairement que : plus un ingrédient est placé en haut de la liste, plus il est présent dans le produit.
  - Présenter les éléments essentiels à vérifier sur une étiquette :
    - la liste des ingrédients,
    - la teneur en sucre,
    - la teneur en sel,
    - la présence d'additifs alimentaires (colorants, conservateurs),
    - la date de péremption.
- **Démonstration et atelier pratique en petits groupes**
    - Présenter deux produits alimentaires similaires :
      - Un produit à composition simple (produit de référence),
      - Un produit à composition plus transformée.
    - Comparer collectivement les étiquettes des deux produits en mettant l'accent sur:
      - ⇒ la longueur de la liste des ingrédients;
      - ⇒ la place du sucre, du sel et des additifs;
      - ⇒ la date de péremption.
      - ⇒ Répartir les participants en petits groupes:
    - Demander à chaque groupe d'analyser deux produits alimentaires à partir de leur étiquette;
    - Amener les jeunes à classer les produits selon leur fréquence de consommation :
      - ⇒ produits à privilégier;
      - ⇒ produits à éviter ou à limiter.
  - **Techniques complémentaires de sensibilisation**
    - Utilisation de messages expliquant comment lire une étiquette alimentaire.
    - Diffusion de messages clés simplifiés via les réseaux sociaux et des supports numériques adaptés aux jeunes.
    - Utilisation d'images comparatives (étiquette simple vs étiquette très chargée) pour renforcer l'impact visuel.