

# Sensibiliser à la santé, une nécessité

Interview et texte: Brigitte GERARD

Institutrice, **Marie CORBUSIER** est également passionnée de santé et de bien-être et est diplômée en nutrithérapie. Sans aucun doute une façon pour elle d'enrichir sa pratique d'enseignante, mais qui entraîne aussi la nécessité de trouver un équilibre entre deux activités dont elle ne pourrait se passer.

## Quel a été votre parcours ?

**Marie CORBUSIER** : J'ai d'abord opté pour des études d'institutrice et j'ai ensuite suivi le master en sciences de l'éducation à l'UCL. A côté de ça, j'ai toujours été passionnée par la santé, le bien-être et j'ai commencé une formation de deux ans en herboristerie. A son terme, j'ai eu un goût de trop peu et je me suis lancée dans trois autres formations, en naturopathie et nutrithérapie. J'enseigne la psychomotricité à l'école Ste-Marie d'Heusy depuis 2008 et j'ai commencé une activité complémentaire en 2015. Je propose de petits ateliers en tant que conseillère en magasin bio, sur des remèdes naturels pour l'hiver, l'alimentation. L'idée est de développer l'activité complémentaire en termes de consultations, de conférences et d'ateliers.

## Quels liens faites-vous entre vos deux activités professionnelles ?

**MC** : En mars, j'ai fait une conférence dans mon école sur l'alimentation des enfants. Mon vécu d'enseignante me permet de mieux comprendre les enjeux liés au développement cognitif. Et, à l'école, j'ai eu l'occasion de participer à divers projets, notamment l'année passée, sur l'alimentation et les couleurs. En nutrithérapie, on parle beaucoup de polyphénols, des molécules très intéressantes, qui sont en général très colorées. Lors d'une semaine santé, j'ai aussi fait découvrir des aliments spécifiques aux enfants : des légumes, des oléagineux, du chocolat... L'idée est de proposer, tout au long de l'année, des activités ponctuelles liées à la santé et au bien-être. Cela passe par l'alimentation, mais aussi par une activité physique, des exercices de respiration, de la bienveillance. Les enfants sont en général très réceptifs.

## Quel peut être l'impact de l'alimentation sur l'enseignement ?

**MC** : L'alimentation joue un rôle au niveau des apprentissages, de l'énergie, des comportements des enfants et elle n'est pas toujours adaptée à leurs besoins en termes de bien-être et de qualité de réception de l'enseignement. Manger un pistolet blanc avec un tout petit peu de charcuterie n'est, par exemple, pas favorable à la chronobiologie de l'enfant. L'idéal serait une sensibilisation sur ce qu'il faut manger au petit-déjeuner, au dîner, comme collation... Et, par rapport au rythme de la journée, il est intéressant de proposer des petits rituels, des moments d'apaisement, de recentration.

## Ces deux métiers vous prennent sans doute beaucoup de temps et d'énergie...

**MC** : Oui, cela demande un certain investissement, mais je le fais avec plaisir. Avoir ces deux casquettes est très épanouissant. Pour moi, n'être que dans l'enseignement aurait peut-être eu un côté «enfermant». Mon activité complémentaire me permet de voir les choses différemment et de me détacher du stress lié à l'école... Ces deux dernières années, je suis passée à environ ¾ temps et c'est un équilibre qui me convient bien. J'apprécie le fait d'avoir l'enseignement et une activité avec un côté innovant, sans limite dans le développement.

## Vous allez continuer à faire des liens entre les deux activités ?

**MC** : C'est une envie en tout cas. La conférence que j'ai faite au mois de mars devrait théoriquement être proposée dans d'autres écoles. J'ai aussi fait une intervention en Haute Ecole, face à de futurs enseignants, sur l'ali-



mentation et la place de l'enseignant par rapport à la sensibilisation des enfants à l'alimentation saine, à la santé. Je pense que l'enseignant a son rôle à jouer. Ce serait bien qu'il y ait, dans la formation initiale, une approche plus scientifique là-dessus, qui rejaillirait positivement sur la vie des enfants, même au-delà des apprentissages. Ce qui est intéressant, c'est que prendre soin de soi ne s'arrête pas à l'alimentation, c'est beaucoup plus large. C'est un domaine passionnant, qui ne peut qu'aider les enfants à se sentir mieux, à éviter les blocages, les croyances... ■