

COLLATION MATINALE A L'ECOLE

Références :

- * Courrier DESCO B4/NN/CK du 25 mars 2004
- * Circulaire N° 2003-210 du 1er décembre 2003 (Santé des élèves : Programme quinquennal de prévention et d'éducation)
- * www.afssa.fr
- * www.inpes.sante.fr
- * www.sante.gouv.fr

L'un des axes prioritaires du programme quinquennal de prévention et d'éducation (Circulaire citée en référence) concerne l'éducation à la nutrition et à la prévention des problèmes de sur poids et d'obésité. Un certain nombre de mesures sont préconisées. Il était précisé que l'opportunité et la composition de la " collation de 10 heures " feraient l'objet d'une saisine de l'agence française de sécurité sanitaire des aliments, (AFSSA) afin de disposer de tous les éléments scientifiques sur cette question.

La Direction générale de la Santé a saisi l'AFSSA, sur demande de l'enseignement scolaire. Cette demande s'inscrivait dans les objectifs du Programme National Nutrition Santé (PNNS), concernant l'interruption de l'augmentation de la prévalence du sur poids et de l'obésité, actuellement estimé à 16% des enfants d'âge scolaire.

A l'issue de cette expertise, le ministère de l'éducation nationale a adressé des recommandations aux écoles, concernant l'organisation, les horaires, le contenu de cette collation, les actions d'éducation nutritionnelle et de prévention :

1 - La collation en milieu scolaire :

Les principes régissant l'organisation générale des activités à l'école maternelle font l'objet d'un développement important dans le cadre des programmes d'enseignement de l'école primaire (BO N°1 du 14 février 2002) Il est notamment rappelé que " l'accueil, les récréations, les temps de repos et de sieste, de goûter ou de restauration scolaire sont des temps d'éducation. Ils sont organisés et exploités dans cette perspective par ceux qui en ont la responsabilité " La question de la collation matinale, tout comme d'autres activités en rapport avec l'alimentation, ne peuvent être uniquement liées aux problèmes de sur poids et d'obésité, même si cet objectif de santé publique demeure prioritaire ? Les dimensions éducative, sociale et culturelle ainsi que les diversités locales, qu'elles soient d'ordre géographique ou socio-économique, doivent être prises en compte à l'école ; Il faut rappeler que les familles ont un rôle primordial en ce qui concerne les rythmes alimentaires de l'enfant, en particulier pour le petit déjeuner, et qu'il convient d'établir un lien étroit avec elles pour harmoniser les différentes prises alimentaires organisées à la maison et à l'école. Une information pourra associer les personnels de santé de l'éducation nationale et les partenaires extérieurs compétents dans ce domaine. La question des sollicitations financières ou en nature demandée aux parents sera abordée dans ce cadre. Il est nécessaire de mener une concertation avec les collectivités locales qui sont très impliquées dans la fourniture de denrées (lait etc...) pour la collation à l'école primaire.

2 - Les recommandations :

2.1 Les horaires et la composition de la collation :

La collation matinale à l'école, telle qu'elle est organisée actuellement, n'est ni systématique, ni obligatoire ; Aucun argument nutritionnel ne justifie la collation matinale de 10 heures qui aboutit à un déséquilibre de l'alimentation et à une modification des rythmes alimentaires des enfants.

Cependant, compte tenu des conditions de vie des enfants et des familles qui peuvent entraîner des contraintes diverses, il peut être envisagé de proposer aux élèves une collation dès leur arrivée à l'école maternelle ou élémentaire et, dans tous les cas, au minimum deux heures avant le déjeuner. Il apparaît en effet nécessaire, tout en rappelant les principes forts qui découlent de l'avis de l'AFSSA, de laisser aux enseignants une marge d'interprétation afin de s'adapter à des situations spécifiques.

Les boissons ou aliments proposés aux élèves doivent permettre une offre alimentaire diversifiée favorisant une liberté de choix, en privilégiant l'eau, les purs jus de fruits, le lait ou les produits laitiers demi écrémés, le pain, les céréales non sucrées, en évitant les produits à forte densité énergétique riches en sucre et matières grasses (biscuits, céréales sucrées, viennoiseries, sodas) Ce moment de collation proposera, chaque fois que possible, des dégustations de fruits qui peuvent également intervenir lors du déjeuner ou du goûter.

2.2 Les autres prises alimentaires à l'école maternelle ou élémentaire :

D'autres moments de la vie de l'école, hors du déjeuner et du goûter, sont l'occasion de prises alimentaires supplémentaires : goûters d'anniversaire, fêtes de Noël, carnaval ou de fin d'année... Ces événements festifs qui intègrent un apport alimentaire offrent, lorsqu'ils gardent leur caractère exceptionnel, un moment de convivialité, de partage et de diversité des plaisirs gustatifs, en même temps qu'ils créent des liens avec les familles le plus souvent associées à leur préparation. Il est cependant souhaitable de ne pas les multiplier et de les regrouper par exemple mensuellement, afin d'éviter des apports énergétiques excessifs. A l'école élémentaire, il faut également être vigilant aux prises alimentaires lors des récréations.

3.- Les actions d'éducation nutritionnelle et d'éducation au goût

Il est prévu, dans le cadre des programmes de l'école primaire, une sensibilisation aux problèmes d'hygiène et de santé : régularité des repas, composition des menus (cycles 1 et 2), actions bénéfiques ou nocives des comportements, notamment dans l'alimentation (cycle 3) En appui des enseignements, il est nécessaire de développer des actions nutritionnelles, d'éducation au goût et à la consommation. Des écoles ont déjà mis en place de tels projets, que ce soit dans le cadre des classes à projet artistique et culturel (PAC), des classes de découverte ou transplantées. D'autres projets impliquent la collaboration entre les écoles, les collectivités locales et les professionnels de soins.

La restauration scolaire doit aussi permettre de mener des actions d'éducation à la nutrition, de faire découvrir aux enfants des aliments et des saveurs qu'ils n'ont pas toujours l'occasion de découvrir à la maison. L'élaboration des menus pourrait être l'occasion d'une collaboration plus étroite avec les familles. Cette éducation nutritionnelle doit être également, pour plus d'efficacité, complétée par un volet lié à l'activité physique afin de maintenir un équilibre entre les apports nutritionnels et les dépenses énergétiques.

Diverses ressources documentaires et pédagogiques sont à disposition des enseignants pour mener ces actions : le catalogue du SCEREN et le pédagothèque santé de l'institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES)

4.- Les actions de repérage et de prévention des problèmes de sur poids

Il convient par ailleurs de compléter les actions d'éducation par des actions de prévention.

A cette fin, le repérage et la prise en charge des élèves en sur poids ou obèses est renforcé. Des outils de repérage - disque Indice de Masse Corporelle (IMC) et courbes de poids- ont été mis à disposition des médecins et des infirmières de l'Education nationale afin d'être utilisés lors des bilans de santé et des dépistages infirmiers. Les familles dont les enfants présentent un problème de sur poids ou d'obésité seront avisées et conseillées, si elles le souhaitent, pour une éventuelle prise en charge par les professionnels du réseau de soins.

Pour conclure, la question de la collation matinale s'inscrit dans une approche éducative globale contribuant à un enjeu majeur de santé publique. C'est pourquoi il est important que chacun dispose d'une information scientifiquement valide, compréhensible de tous et indépendante, afin que les élèves puissent bénéficier d'actions concrètes et visibles visant à améliorer l'état nutritionnel et à les préparer à une meilleure qualité de vie à l'âge adulte.