

**Rappels sur la collation en milieu scolaire**

L'enfance et l'adolescence sont des étapes déterminantes pour l'acquisition de comportements alimentaires favorables à la santé et au développement de l'activité physique. Ainsi, les habitudes alimentaires acquises dans l'enfance ont une influence majeure sur les comportements ultérieurs. Ces habitudes se construisent au niveau familial, l'école venant en complément.

Le programme national nutrition santé (PNNS) a été initié le 31/01/2001 par le Ministère de la Santé. Ce programme a pour objectif général d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs qu'est la nutrition.

Dans le cadre de ce PNNS, une réflexion a été menée sur le problème des prises alimentaires hors repas à l'école et en particulier sur la collation matinale.

La question de la collation matinale et des goûters à l'école 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.

Les rappels proposés ci-dessous sont issus des recommandations émises en 2003 par la société française de pédiatrie et en 2004 par le Ministère de l'Education Nationale.

**Partie 1 : Eléments de contexte**

Source : comité de Nutrition de la société française de pédiatrie, Paris, France (2003)

« La distribution gratuite de lait dans les écoles date de 1954. A l'époque, c'est dans un but de santé publique qu'elle avait été instituée par le gouvernement de Pierre Mendès-France.

Ultérieurement, à partir de 1974, la distribution de lait a été relancée et développée, offrant ainsi des débouchés aux excédents de production laitière : elle bénéficie d'ailleurs de la part de la communauté européenne de subventions définies par les règlements CEE n+1842/83 du 30 juin 1983 et CE 3392/93 du 10 décembre 1993.

Ciblée sur les écoles maternelles, cette décision politique a été rapidement adoptée par les enseignants qui y ont vu un outil éducatif et social. Simultanément, elle a dévié de ses objectifs premiers en s'accompagnant de la distribution d'autres aliments que le lait.

En 2003/2004, cette collation était devenue une véritable institution à propos de laquelle il est alors apparu nécessaire de s'interroger ».

[...]

**Une collation matinale aux justifications discutables.**

Deux arguments principaux étaient avancés pour justifier cette collation matinale :

- le souci de pallier un petit-déjeuner insuffisant [...]
- le souci d'assurer la couverture des besoins nutritionnels en calcium [...]

**Des conséquences négatives sur l'équilibre alimentaire des enfants.**

Sur un plan nutritionnel, cette collation matinale soulève un certain nombre de réserves quant à ses conséquences sur l'équilibre alimentaire des enfants à qui elle est proposée. [...]

**Quelles sont les conséquences nutritionnelles de cette collation ?**

Le souci de pallier l'insuffisance des apports matinaux observée chez une minorité d'enfants aboutit de fait à déséquilibrer l'alimentation et à modifier les rythmes alimentaires de la totalité des écoliers. Elle risque d'entraîner une baisse de la prise alimentaire au déjeuner au détriment de l'équilibre alimentaire global de la journée. [...]

## Quelles peuvent être les conséquences de cette collation sur le plan éducatif ?

La collation matinale risque de brouiller les messages d'éducation nutritionnelle recommandant d'éviter les apports alimentaires en dehors des repas et fait perdre à l'école dans ce domaine son rôle de relais et d'exemplarité. On peut également craindre que l'institutionnalisation de la collation matinale incite certains parents, puis plus tard, certains enfants, à supprimer le petit-déjeuner et finisse paradoxalement par favoriser cette mauvaise habitude en la reconnaissant implicitement. [...]

Si l'on considère que l'une des missions de l'école est de pallier les éventuels déficits nutritionnels des enfants, il serait préférable de proposer des solutions alternatives. [...]

### **Conclusion**

En tout état de cause, par sa composition, son horaire, son caractère systématique et indifférencié, la collation matinale proposée aux enfants en milieu scolaire ne peut constituer qu'une réponse inadaptée à l'absence de petit-déjeuner. Elle est superflue et néfaste pour la grande majorité des enfants de cet âge qui déjeunent le matin, et, dans tous les cas, pourrait favoriser la progression de l'obésité. Le comité de nutrition de la Société Française de pédiatrie recommande de la supprimer et de développer parallèlement, dans les écoles, des campagnes d'information et d'éducation sur l'importance du petit-déjeuner pour l'équilibre et les rythmes alimentaires. »

### Partie 2 : Recommandations sur les collations à l'école

Source : Note du 25/03/2004 sur la collation à l'école (Ministère de l'Éducation Nationale) après saisine de l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA).

- ✚ La collation n'est pas systématique ni obligatoire.
- ✚ Aucun argument nutritionnel ne justifie la collation matinale qui aboutit à un déséquilibre de l'alimentation et à une modification des rythmes alimentaires des enfants.
- ✚ Compte-tenu des contraintes diverses des enfants et des familles, il peut être envisagé de proposer aux élèves une collation à leur arrivée 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, 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. Il est cependant souhaitable de ne pas les multiplier et de les regrouper par exemple à 16h mensuellement, afin d'éviter des apports énergétiques excessifs (le goûter est pris après 16h30 dans le cadre du périscolaire ou à la maison). Dans ce cas, prévenir les familles et/ou le périscolaire que ce jour, les élèves ont pris un goûter collectif exceptionnel à 16h.

Précision : des élèves peuvent présenter des besoins particuliers dans ce domaine (maladie par ex ...). Dans ce cas, les préconisations du médecin qui suit l'enfant sont à suivre et à encadrer par un PAI avec le médecin du CMS Nancy.

Si besoin d'accompagnements complémentaires, l'équipe de circonscription peut répondre aux questions qui se posent.