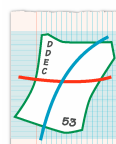


La collation

*Faut-il la supprimer ou décider d'en faire
une occasion d'éducation ?*



En quoi, ce problème de société et de santé nous concerne dans notre profession en tant qu'enseignant et éducateur ?

En quoi l'école a-t-elle un rôle à jouer (approche éducative) ?

Quelles justifications à la collation du matin ? (permettre aux enseignants de revenir au pourquoi et au pour quoi).

SOMMAIRE

1. Etat des lieux	page 2
2. Missions de l'Ecole	page 4
3. Education à la santé	page 5
<ul style="list-style-type: none">- l'équilibre alimentaire- les exigences sanitaires- les enfants allergiques- l'information aux parents	
4. Organisation	page 6
<ul style="list-style-type: none">- Composition de la collation- Propositions d'organisation- Préparation- les goûters d'anniversaire- points de vigilance	
5. Compétences à développer	page 8
<ul style="list-style-type: none">- éducation à la santé- éducation sensori-motrice- éducation sensorielle- éducation à l'environnement- éducation à la consommation- éducation au vivre ensemble	
6. Bibliographie	page 10

Groupe de travail régional TAM (temps d'animation en maternelle)

Pour la Loire Atlantique : Bernadette Meslet, Thérèse Rocher

Pour le Maine et Loire : Monique Chauvet, Chantal Fonteneau.

Pour la Mayenne : Martine de Latude

Pour la Sarthe : Chantal Bourmault

Pour la Vendée : Marie-Hélène Gavrel, Jeanne Majou.

1. ETAT DES LIEUX

Les Ministères de la Santé et de l'Education ont alerté l'opinion publique et l'Ecole sur un sujet de santé publique. Le problème de l'alimentation a des conséquences sur l'équilibre alimentaire et peut aboutir à l'obésité. Ce problème tend à s'accroître ces dernières années. L'Ecole est concernée en raison de sa mission d'éducation et également parce qu'elle est un lieu éventuel de restauration des enfants.

□ **Enquête de la DREES**

L'enquête effectuée auprès des enfants scolarisés en GS, s'appuie sur les données morphologiques mesurées lors des bilans de santé scolaire, les ligériens de 5 à 6 ans ont une prévalence de surpoids (références IOTF) de 10,6°/° et d'obésité de 1,7°/°. Ces prévalences sont nettement plus faibles que la moyenne nationale (respectivement 14,5 et 3,9°/°) et sont les plus bas observées en France métropolitaine.

Toutefois, cette situation semble évoluer puisque selon les premiers résultats de l'enquête ObEpi 2003, la Région Ouest (Bretagne, Pays de Loire, Poitou-Charentes) est l'une des zones dont le taux de prévalence d'obésité a le plus augmenté (+40°/°)

E T A T D E S A N T E D E S E N F A N T S A G E S D E 6 A N S

Source DRASS-DREES Enquête bilans de santé scolaire - 6ans -1999

	Pays de la Loire		France	
	Garçons	Fille	Garçons	Fille
Surcharge pondérale				
Surpoids	9%	12%	12%	16%
- dont obésité	1%	2%	3%	4%

□ **communiqué du PNNS (Programme National Nutrition - Santé ; 31/01/2001)**

Le PNNS a comme 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. Il définit des :

Objectifs nutritionnels prioritaires en terme de santé publique

- Augmenter la consommation de fruits et légumes.
- Réduire les apports lipidiques à moins de 35 °/° de l'apport énergétique journalier.
- Augmenter l'apport glucidique à plus de 50°/° de l'apport énergétique journalier, en particulier l'apport en fibres de 50°/°.
- Interrompre l'augmentation de la prévalence de l'obésité chez les enfants
- Augmenter l'activité physique

Objectifs nutritionnels spécifiques

- Améliorer le statut en fer, en calcium, et en vitamine D des enfants et des adolescents
- Lutter contre les déficiences vitaminiques et minérales et les dénutritions chez les personnes en situation de précarité
- Prendre en compte les problèmes d'allergies alimentaire

□ **L'AFSSA** (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) estime que : « *la collation du matin à l'école , de par sa composition, son horaire, son caractère systématique et indifférencié, n'est pas justifiée et ne constitue pas une réponse adaptée à l'absence de petit déjeuner.* »



Les constats du Ministère de la Santé interrogent la responsabilité de l'École



□ **Programme quinquennal** de prévention et d'Education signé par les Ministères de la Jeunesse, de l'Education Nationale, de la Recherche et le Ministère de la Santé, de la Famille et des Personnes Handicapées (B.O. n°46 déc. 2003)

« L'éducation nutritionnelle, l'éducation au goût et à la consommation, ont toute leur place aussi bien à l'école qu'au collège ou au lycée, en appui sur les enseignements ou dans le cadre des animations organisées autour de la valorisation des patrimoines culinaires. »

Cette éducation à la nutrition et à la prévention des problèmes de surpoids et d'obésité, conformément aux recommandations du plan national nutrition santé, doit s'appuyer sur des mesures concrètes. En particulier, « ...il convient :

- de généraliser l'utilisation des outils de repérage (disque indice de masse corporelle et courbe de poids) lors des bilans médicaux et des dépistages infirmiers et d'informer systématiquement les parents des suites de ce repérage ;
- d'inciter les chefs d'établissement à mener une réflexion au sein du conseil d'administration sur la présence de distributeurs et particulièrement sur leurs contenus afin de prendre en compte la qualité nutritionnelle des produits proposés. Les boissons sans sucre, l'eau, les produits frais (fruits, légumes..) et les aliments à faible teneur en calories seront largement privilégiés dans ces distributeurs.
- De définir une politique d'installation de fontaines d'eau.

Enfin, il faut rappeler que l'activité physique et sportive est un facteur essentiel de prévention des problèmes de surpoids et d'obésité »

□ **B.O. 25 mars 2004**

« La question de la collation matinale, tout comme d'autres activités en rapport avec l'alimentation, ne peuvent être uniquement liées aux problèmes de surpoids et d'obésité, même si cet objectif de santé publique demeure prioritaire. »

□ **Constats dans les classes**

- Les goûters sont pris tardivement
- Ils sont généralement trop caloriques : gâteaux, viennoiseries, barres chocolatées...
- Les rations sont trop copieuses. De plus, il est inutile de servir les enfants une deuxième fois.
- Il est proposé trop de boissons sucrées: jus de fruits, coca. Il est trop rarement proposé de l'eau. N'oublions pas que le lait est un aliment et non une boisson.
- Lors des anniversaires, il y a surabondance de sucreries et de bonbons divers.

2. MISSIONS DE L'ECOLE

L'éducation nutritionnelle d'une personne, se développe au sein de différents milieux. **Elle est d'abord familiale.**

L'enjeu pour tous les acteurs de l'éducation nutritionnelle est d'articuler des objectifs de santé publique à la mission de l'école.

D'après le **BO du 25 mars 2004** : « *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... La collation matinale, telle qu'elle est organisée actuellement, n'est ni systématique ni obligatoire* »

Pour **Didier JOURDAN**, professeur des Universités, IUFM d'Auvergne, dans « Santé de l'homme »

« *Le rôle de l'école ne peut être en aucune manière de proposer une vision univoque de la nutrition, de transmettre une approche unique du bien manger.... Il n'existe pas une seule bonne façon universellement reconnue de se nourrir, d'envisager son rapport aux aliments* ».

Le Plan Nutrition Santé insiste sur le fait que le choix alimentaire relève de la liberté individuelle et que l'acte alimentaire a une forte charge culturelle, sociale, affective. ; la question n'est aucunement de choisir entre transmettre un mode d'emploi définitif et universel du bien manger et s'abstenir d'intervenir sous prétexte de respect des différences culturelles ou familiales. Il s'agit de mettre en perspective des choix éducatifs en référence à la mission de l'école, d'articuler apprentissage des règles du « vivre ensemble » et respect des spécificités individuelles, c'est à dire :

- Donner les moyens de faire des choix (choisir ses modes d'alimentation).
- Eduquer à la liberté et à la citoyenneté (mettre à distance la pression des stéréotypes et de la publicité).
- Eduquer le goût des élèves.

Le programme quinquennal : « *l'Ecole participe à la prévention et à la promotion de la santé en assurant aux élèves, tout au long de leur scolarité, une **éducation à la santé** en articulation avec les enseignements adaptés à la fois à leurs attentes et à leurs besoins ainsi qu'aux enjeux actuels de la Santé Publique* »

3. EDUCATION A LA SANTE

- L'équilibre alimentaire (traité dans le chapitre 4: l'organisation)

- Les exigences sanitaires (cf : BO du 10 janvier 2002)
 - ? Matières premières à utiliser
 - ? Précautions à prendre lors de la fabrication
 - ? Conditions de conservation des produits.
 - ? Transport des produits jusqu'à l'école
 - ? Conditions de stockage des produits
 - ? Consommation des produits
 - ? Choix des produits
 - ? Traçabilité des produits (conserver les emballages datés pendant 48h après consommation)

- Les enfants allergiques
 - ? Enquêter et informer l'équipe éducative sur la nature des aliments et le lien avec les allergies connues.
 - ? Ne pas oublier les enfants pour qui il a été établi un PAI (projet d'accueil individualisé)

- L'implication des différents partenaires éducatifs (parents/enseignants/asem)

Dans le cadre de la collaboration famille/école, parents et enseignants peuvent échanger sur leurs rôles respectifs . Ce dialogue peut s'effectuer au cours des réunions de classe, réunions d'information organisées par l'APEL.

Des pistes:

 - Présentation des analyses faites par les organismes de santé (cf : état des lieux)
 - Réflexion sur les habitudes alimentaires par exemple à partir d'enquêtes réalisées auprès des familles.
 - Information par le médecin scolaire ou autres intervenants ...
 - Recherche de consensus entre les partenaires éducatifs.

4. ORGANISATION

- Composition de la collation

cf. : Circulaire de décembre 2003

- **Horaire** : la collation doit être terminée deux heures avant le déjeuner et la prise d'aliment ne doit pas excéder 10 minutes (B.O. n° 2 du 10 janvier 2002)

- Le lieu

L'enfant doit pouvoir s'asseoir à table de manière à ritualiser l'acte (un repas se prend à table), de manière aussi à être bien installé. Pour des raisons d'hygiène, éviter les sanitaires, les couloirs, le hall d'entrée, les endroits de passage, privilégier la classe voire les espaces « coin cuisine, coin maison » pour une mise en situation.

- Propositions d'organisation :

<i>Propositions</i>	<i>Intérêts</i>	<i>Participation des enfants</i>
Collation collective prévue par les enseignant(e)s apportée soit par l'enseignant(e) soit par un parent pour tous les enfants.	<ul style="list-style-type: none"> - Développer le plaisir du partage. - Favoriser la convivialité. - Découvrir toutes les catégories d'aliments. - Rechercher l'équité. 	L'enfant ou les enfants responsables participe(nt) à la préparation (tartiner, éplucher...), à la distribution et à la remise en ordre de l'espace... Ex : mettre le couvert, préparer les plateaux de service, préparer les gobelets, l'eau...
Collation individuelle préparée par chaque famille (pour son enfant) en respectant les différents types d'aliments demandés par les enseignant(e)s. Par exemple, aujourd'hui : produits laitiers, les enfants apportent yaourts ou fromage ou petit suisse... Cette collation est prise sur un temps collectif	<ul style="list-style-type: none"> - Faire participer les parents. - Rechercher l'équité. - Découvrir toutes les catégories d'aliments. 	L'enfant ou les enfants responsables participe(nt) à la distribution et à la remise en ordre de l'espace... Ex : Mettre à disposition les couverts, les serviettes, préparer l'eau...
Collation à la carte prévue par les enseignant(e)s: Buffet ouvert (offrant différents types d'aliments) Les enfants peuvent y aller selon leurs besoins (tous les enfants ne consomment pas) Prévoir une table pour accueillir quelques enfants.	<ul style="list-style-type: none"> - Eduquer à la liberté de choix et apprendre à l'assumer. - Développer des compétences psychosociales - Développer la connaissance de soi et l'autonomie. 	L'enfant ou les enfants responsables prépare(nt) le buffet. Chaque enfant est responsable de la remise en ordre de l'espace qu'il a occupé.

- Préparation

Le temps de goûter est un temps d'éducation, il est organisé et exploité dans cette perspective par ceux qui en ont la responsabilité » note d'info Août 2004

v Rôle de l'enseignant :

Accompagner ces activités authentiques que sont : le choix des aliments, leur préparation, leur distribution, la manière de les consommer, le rangement du matériel nécessaire, les précautions d'hygiène, offre autant d'occasions d'apprentissages. Les rituels sont essentiels. Ils sont verbaux aussi bien que moteurs. La politesse et les civilités de la table en font partie. (*cf. pour une scolarisation réussie des tout-petits, SCEREN.*). L'enseignant se doit de rappeler les règles de sécurité et d'hygiène à l'ASEM pour que cette dernière soit associée en connaissance de cause.

v Rôle de l'ASEM :

C'est un moment éducatif important qui ne peut être laissé à la diligence de la seule ASEM. Si elle partage avec l'enseignant le rôle éducatif, la responsabilité pédagogique est dévolue à l'enseignant.

ATTENTION !

Rappel : « la question de la collation matinale, tout comme d'autres activités en rapport avec l'alimentation, ne peut être uniquement liée aux problèmes de surpoids et d'obésité, même si cet objectif de santé publique demeure prioritaire. Les dimensions éducatives, sociales et culturelles, ainsi que les diversités locales, qu'elles soient d'ordre géographique ou socio-économique, doivent être prises en compte à l'école » **B.O. : août 2004**

- ? Les jeunes enfants ont des besoins caloriques et vitaminiques élevés dans la mesure où ils ont moins de réserve que des enfants plus âgés ou des adultes. Une collation diététiquement équilibrée leur est donc nécessaire en tout début de matinée.
- ? On ne doit pas oublier non plus que les enfants ont besoin de boire fréquemment dans la journée. Les jeunes enfants se déshydratent très vite. C'est aussi l'occasion de les aider à développer des compétences sensori-motrices (remplir son verre) et psychosociales: favoriser l'autonomie et prendre des initiatives (ex : pour réparer les maladresses). Veiller à mettre à leur disposition eau et timbales en accès facile et permanent.

5. COMPETENCES A DEVELOPPER


1. Education à la santé
 - ? Identifier et exprimer ses besoins
 - ? Se laver les mains avant et après la collation
 - ? S'essuyer la bouche
 - ? S'éveiller à l'équilibre alimentaire
2. Education sensori-motrice
 - ? Savoir manipuler les aliments
 - ? Ouvrir les divers emballages
 - ? Choisir et utiliser le bon outil
 - ? Couper, tartiner, peler
3. Education sensorielle :
 - ? Découvrir les différentes saveurs, le sens gustatif, olfactif, tactile, auditif, visu(attirer l'œil pour ouvrir l'appétit).
 - ? Découvrir des saveurs inhabituelles ou d'autres pays.
4. Education à l'environnement :
 - ? Eviter le gaspillage,
 - ? Trier les déchets,
 - ? Utiliser des aliments respectueux de l'environnement (ex : produits qui utilisent peu d'emballage)
 - ? Utiliser des fruits de saison ou des produits régionaux.
5. Education à la consommation :
 - ? Développer l'esprit critique par rapport à la publicité,
 - ? Savoir d'où viennent les produits que l'on mange.
6. Education au vivre ensemble
 - ? Apprendre et respecter les règles de la vie en collectivité : utiliser les formules de politesse, préparer pour les autres, partager, distribuer, attendre son tour, attendre les autres pour commencer, manger proprement, ne pas parler la bouche pleine...
 - ? Participer à la remise en ordre collective, nettoyer sa place, ranger le matériel.

Ce temps éducatif est également source d'apprentissages dans les domaines du langage et de la découverte du monde.

Points d'attention

1. Allergies :
Ne pas oublier les enfants pour qui on a établi un PAI (projet d'accueil individualisé) pour allergie. Enquêter sur la nature des aliments et le lien avec les allergies connues.
2. Pour les noisettes, les noix: les concasser pour éviter les étranglements, les étouffements.
Pour les fruits à noyau : demander le calme et rendre les enfants vigilants

3. Veiller à ce que les quantités soient raisonnables, veiller aussi à ne pas forcer l'enfant qui n'a pas faim.
4. Les goûters d'anniversaire : (ou fête 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.
Il est cependant souhaitable de ne pas multiplier les goûters d'anniversaire et de les regrouper par exemple mensuellement, afin d'éviter des apports énergétiques excessifs. (cf. circulaire du 3.1.2004) De toute façon, il est préférable de proscrire la surabondance des sucreries et bonbons divers.

 *Pourquoi pas un atelier cuisine mensuel, permettant ce temps festif ?*

Rappel : pour plus de sécurité, il est indispensable de garder les emballages et tickets de caisse pour les gâteaux faits à la maison ou à l'école.

5. La collation à l'école élémentaire
Il faut également être vigilant aux prises alimentaires lors des récréations. Compte tenu des conditions de vie des enfants et des contraintes familiales, il peut être envisagé de proposer aux élèves une collation dès leur arrivée à l'école; dans tous les cas, au minimum deux heures avant le déjeuner.

Conclusion

L'Enseignement Catholique veut prendre en compte la personne de l'enfant dans sa globalité.

Le problème de société et de santé publique posé par l'alimentation et ses conséquences sur l'équilibre alimentaire et les risques pour l'enfant, ne pouvait nous laisser indifférents. Il nous appartient de prendre des initiatives pour le présent de l'enfant dans la perspective d'une meilleure qualité de vie à l'âge adulte.

Lorsqu'une activité de l'école pose question, faut-il supprimer celle-ci afin d'éliminer le problème? Les membres de l'équipe régionale TAM (Temps d'Animation Maternelle) ont fait le choix de se laisser interpellé afin de mieux comprendre cette problématique et tenter d'apporter des pistes de réflexion et de résolution.

Nous avons décidé de nous situer dans une perspective d'éducation qui souhaite associer les adultes qui partagent la responsabilité éducative : enseignants/personnels/tous les parents et l'APEL . Ceci peut faire l'objet d'une réflexion commune dans le projet de l'école puisque ce travail en direction du cycle I, est bien entendu transférable aux autres cycles

Sitographie :

Pour les pistes pédagogiques : <http://www.lemangeur-ocha.com>

Toutes les infos sur les produits laitiers : <http://www.cidil.fr>

Outils pédagogiques et références de sites pédagogiques : <http://www.crdp-poitiers.cndp.fr/gout/resdoc.htm>

Programme national de nutrition et santé : www.sante.gouv.fr

NB : Dans le cadre de la semaine du goût, un kit est offert par le CEDUS. Une édition de KIT WWW.playbac.fr

ENSEIGNEMENTS ÉLÉMENTAIRE ET SECONDAIRE

SANTÉ DES ÉLÈVES

La sécurité des aliments : les bons gestes

NOR : MENE0102836C

RLR : 505-9

CIRCULAIRE N°2002-004 DU 3-1-2002

MEN - DESCO B4

SAN - AGR - ECO

Texte adressé aux rectrices et recteurs d'académie ; aux inspectrices et inspecteurs d'académie, directrices et directeurs des services départementaux de l'éducation nationale ; aux directrices et directeurs d'école ; aux chefs d'établissement scolaire

Préambule

Les activités d'élaboration d'aliments dans les classes, notamment dans le premier degré de l'enseignement scolaire, ainsi que les goûters ou repas organisés par les parents d'élèves pour les anniversaires des enfants ou les fêtes de fin d'année scolaire, y compris les kermesses, lotos et autres réunions de convivialité ou d'entraide en milieu scolaire, qui sont des moments importants de la vie scolaire, ne sont pas couvertes par les dispositions de l'arrêté du 9 mai 1995 relatif à l'hygiène des aliments remis directement aux consommateurs, bien que ces activités conduisent stricto sensu à la remise directe d'aliments au consommateur. Il est cependant important que l'élaboration de ces aliments soit faite en s'entourant de tout le soin nécessaire pour éviter les risques pour ces consommateurs.

En particulier, l'attention des directeurs d'école, des enseignants ou des parents d'élèves demandeurs doit être attirée sur les moyens à mettre en œuvre pour limiter les risques que peuvent présenter certaines denrées très périssables si elles ne sont pas fabriquées et conservées dans des conditions adéquates, notamment de température.

Le présent guide est destiné à rappeler les conseils simples pour éviter les risques qu'une mauvaise maîtrise des aliments pourrait engendrer.

Certaines denrées alimentaires présentent des dangers plus grands que d'autres à cause de leur composition qui permet plus facilement le développement des microbes.

Ainsi, au moment du choix des produits à fabriquer lorsque vous participez à l'organisation de goûters ou repas pour les anniversaires des enfants ou les fêtes de fin d'année scolaire, y compris les kermesses, lotos et autres réunions de convivialité ou d'entraide en milieu scolaire, il faut privilégier les produits ne présentant en général pas de risque particulier, ce qui n'est pas le cas des gâteaux avec de la crème pâtissière ou Chantilly par exemple.

De plus, certains principes, rappelés ici, doivent être mis en application.

Les matières premières à utiliser

Il est important de rappeler que les matières premières utilisées doivent être les plus fraîches possibles. Depuis l'achat, elles doivent avoir été transportées et conservées dans de bonnes conditions. La température de conservation des produits périssables est mentionnée sur les étiquettes : cette température doit être respectée, les produits alimentaires doivent donc être transportés depuis le magasin dans des sacs isothermes, même s'ils ne sont pas congelés mais simplement réfrigérés.

Les précautions à prendre lors de la fabrication

Du fait qu'ils sont destinés à être partagés, notamment par de nombreux enfants, qu'ils sont élaborés en plus grande quantité, qu'ils seront transportés et subiront des délais entre leur fabrication et leur consommation, les produits élaborés par les parents d'élèves et destinés à être consommés à l'école présentent des risques plus élevés que ceux que l'on prépare chez soi, pour sa propre consommation. Leur fabrication nécessite le respect de règles élémentaires d'hygiène plus strictes, en particulier sur les points suivants :

- fabrication à un moment le plus proche possible de la consommation (le matin même ou alors la veille au

soir) ;

- nettoyage et désinfection des surfaces de travail de la cuisine (les surfaces peuvent être désinfectées avec un peu d'eau de javel dans un grand volume d'eau puis rincées avec de l'eau du robinet) ;
- bon état et propreté du matériel et des ustensiles ;
- préparation de l'ensemble des ingrédients et du matériel pour avoir tout sous la main ;
- rangement des produits d'entretien ;
- éloignement des animaux domestiques ;
- lavage des mains aussi souvent que nécessaire, en particulier après être allé aux toilettes.

Au moment de leur utilisation, vérifiez toujours que la date limite de consommation (DLC) des ingrédients utilisés, inscrite sur l'emballage, n'est pas dépassée. Ces dates limites ne sont d'ailleurs valables que dans la mesure où les emballages n'ont pas été ouverts. Dès qu'ils le sont, les produits doivent être consommés très rapidement. Pour la réalisation de denrées destinées à l'école, il est recommandé de ne pas utiliser de produits qui ont été entamés depuis plus d'une journée pour des produits comme le lait et la crème par exemple et d'utiliser les produits ayant la DLC la plus éloignée.

Pour éviter toute source de contamination, les aliments après leur cuisson ne doivent pas être remis en contact avec les surfaces ou les ustensiles ayant été utilisés pour les matières premières sans qu'ils aient été préalablement correctement nettoyés.

Les conditions de conservation des produits

Après leur cuisson, les aliments doivent être convenablement protégés des contaminations. Ils peuvent, selon leur nature, être mis dans des boîtes ou recouverts de film étirable alimentaire ou de papier d'aluminium alimentaire.

Certains produits plus fragiles, tels que les pizzas, les quiches, les sandwichs, etc., doivent être conservés au réfrigérateur en attendant leur transport.

Le transport des produits jusqu'à l'école

Le temps nécessaire au transport des produits, en particulier pour les produits fragiles, doit être réduit le plus possible.

Les produits doivent être transportés bien enveloppés afin de réduire les risques de contaminations.

Les produits conservés au froid doivent être transportés, pour assurer un maintien à basse température pendant tout le temps du transport et éventuellement du stockage avant consommation, dans des glacières (caisses isothermes) ou des sacs isothermes :

- munis de plaques à accumulation de froid (plaques eutectiques) ;
- ou, à défaut, de bouteilles d'eau congelées, en quantité suffisante.

Les conditions de stockage des produits à l'école

Avant consommation, dans l'enceinte de l'école, les produits qui nécessitent une conservation au froid doivent être entreposés dans le réfrigérateur lorsque cet équipement existe. À défaut, les produits sont laissés dans la caisse glacière ou le sac isotherme jusqu'au dernier moment. Pendant l'attente, les caisses ou sacs isothermes sont mis à l'abri de toute source de chaleur, à l'abri notamment du soleil.

Les autres produits doivent être conservés emballés jusqu'au moment de la consommation.

La consommation des produits

Il est préférable, lors de la consommation des produits, d'utiliser du matériel jetable (verres, assiettes, couverts, etc.). Ce matériel doit être entreposé à l'abri des contaminations, par exemple dans une caisse ou un placard fermé, surtout si les conditionnements ont été ouverts.

Avant le goûter ou le repas, les enfants doivent être invités à se laver les mains.

Si l'événement pour lequel les produits ont été fabriqués est destiné à durer longtemps, au-delà d'une ou deux heures par exemple (kermesse, barbecue, fête de fin d'année, loto, etc.), ils doivent être sortis au fur et à mesure des besoins et gardés à l'abri du soleil (parasol par exemple) et des contaminations (boîtes, films alimentaires).

Les produits non consommés le jour même doivent être jetés.

Le choix des produits

Le tableau ci-dessous présente des exemples de produits à privilégier et identifie ceux qui doivent être évités.

<p style="text-align: center;">PRODUITS À PRIVILÉGIER EXEMPLES</p>	<p style="text-align: center;">PRODUIT À ÉVITER EXEMPLES</p>
<p style="text-align: center;">Fruits frais Gâteaux au yaourt, génoises Cakes Tartes aux fruits, au citron Biscuits secs (sablés, tuiles, etc.) Confitures Fruits déguisés (enrobés de pâte d'amande)</p> <p style="text-align: center;">Produits à conserver au froid Desserts lactés, yaourts Gâteaux au chocolat (autres que ceux visés dans la colonne ci-contre) Crêpes Quiches, pizzas Sandwichs Salades assaisonnées Viandes et poulets froids Fromage</p>	<p style="text-align: center;">Gâteaux à base de crème chantilly Gâteaux à base de crème pâtissière Mousse au chocolat Truffes ("bonbons") au chocolat Mayonnaise maison (œuf cru)</p>

Objet : collation matinale à l'école.

La circulaire n° 2003-210 du 1^{er} décembre 2003 a précisé les orientations de la politique de santé en faveur des élèves dans le cadre d'un programme quinquennal de prévention et d'éducation.

L'un des axes prioritaires de ce programme concerne l'éducation à la nutrition et la prévention des problèmes de surpoids et d'obésité. Un certain nombre de mesures sont préconisées. Il était précisé dans la circulaire 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, sur demande de la direction de l'enseignement scolaire, l'Agence. Cette demande s'inscrivait dans le cadre des objectifs du Programme National Nutrition Santé (PNNS) concernant notamment l'interruption de l'augmentation de la prévalence du surpoids et de l'obésité, actuellement estimé à 16 % des enfants d'âge scolaire¹. L'AFSSA a rendu un avis le 23 janvier 2004. Il est annexé à la présente note dans son intégralité.

¹ Enquête réalisée par la DREES et le MJENR à partir du bilan de santé des enfants de 5-6 ans (juillet 2003)

A l'issue de cette expertise, et ainsi qu'il avait été annoncé dans la circulaire du 1^{er} décembre 2003, des recommandations peuvent être adressées aux écoles. Elles concernent les principes généraux qui doivent présider à la collation en milieu scolaire, les recommandations sur l'organisation, les horaires et 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 publiés au BOEN 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 surpoids 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 sur la collation et plus généralement sur les actions d'éducation à la nutrition fera l'objet d'une communication en conseil d'école. Cette information pourra associer les personnels de santé de l'éducation nationale et des partenaires extérieurs compétents dans ce domaine.

La question des sollicitations financières ou en nature demandées 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 soins².

La restauration scolaire³ 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 la pédagogie de la santé de l'Institut national de prévention et d'éducation à la santé (INPES)⁴.

4 – Les actions de repérage et de prévention des problèmes de surpoids

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 surpoids ou obèses est renforcé. Des outils de dépistage - disque Indice de masse corporelle (IMC) et courbes de poids - ont été mis à la disposition des médecins et des infirmières de l'Education nationale afin d'être utilisés lors des bilans de santé et des dépistages infirmiers.

⁴ <http://www.inpes.sante.fr>

Les familles dont les enfants présentent un problème de surpoids 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.

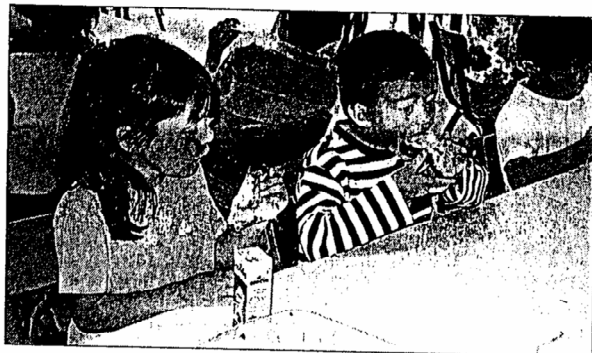
PJ : Avis de L'AFSSA

Nutritionnistes et instituteurs condamnent la collation du matin à l'école

D. France
31.8.04

Goûter de 10 h : les petits au pain sec

Remédier à l'absence de petit-déjeuner chez certains écoliers. L'intention est certes louable mais à l'heure où le surpoids est en passe de devenir le problème de santé numéro 1 des adolescents, la collation du matin présente plus d'inconvénients qu'elle n'apporte de solutions. Au cœur de ce dilemme, le manque d'action des institutions et la mauvaise éducation des parents.



Le goûter matinal semble plus être un rituel qu'un réel besoin.

« Le goûter de 10 h, c'est comme leur donner à manger avant qu'ils aient faim. Ce rituel créé en fait un besoin », confie Ginette, institutrice à La Roche. Voilà tout le problème de la collation accordée aux écoliers de maternelle : elle est devenue une véritable institution au point que, même largement contestée, cette habitude est conservée.

La directrice de la maternelle de l'Angelmière, Martine Doucet-Lucas explique que « le fait d'aller au-devant de la faim provoque des effets néfastes au mécanisme de l'estomac de l'enfant comme au niveau psychologique ». L'entrée à l'école nécessite la suppression progressive des nombreux biberons. « Établir le goûter matinal va à l'encontre du système adapté à la croissance de l'enfant. Ce dernier déjeune chez lui à 8 h, il goûte

vers 9 h 30 et prend son repas du midi à 11 h 30 », déplore-t-elle.

Autre problème, celui des parents qui ne font pas déjeuner leur enfant chez eux le matin. Les cas sont nombreux entre ceux qui admettent qu'ils ont « manqué de temps », qui considèrent que l'enfant « goûtera forcément à l'école » et qui pensent que leur enfant n'aime pas « manger dès son réveil ». Pour certaines institutrices de la maternelle, il s'agit bel et bien « d'une décharge parentale sur l'école ». Pour elles, les parents doivent mieux s'organiser et ne plus

considérer la pause goûter de dix minutes comme un repas d'une demi-heure, en donnant à leur enfant beaucoup plus qu'il n'en faut. « Tout cela empiète sur le temps de classe comme sur le rôle propre de l'école ».

Le bon équilibre à adopter

Certes, le goûter détient des avantages puisqu'il permet un moment de convivialité, l'apprentissage du goût, la gestion de la jalousie et du respect des autres, mais encore faut-

il que cette collation soit équilibrée, si elle doit être prise.

Instaurée dès la petite section, la pause matinale se compose de la traditionnelle petite brique de lait et d'un goûter préparé par les parents. Selon la directrice, « un planning sain de goûter est mis en place à chaque rentrée : Journée fruits, fromages, céréales, etc. Bien souvent les parents reprennent le même rythme de goûter les années suivantes ». Prendre le temps de préparer le goûter de son enfant reste essentiel. L'attitude à bannir, selon le nutritionniste Gilles Rogé, est « le recours au plus pratique ». Barres chocolatées emballées, chips ou encore compotes en sachet à aspirer, tous ces produits souvent très cher sont privilégiés trop souvent dans la liste de courses et surtout ne conviennent pas pour une collation écolière. « Un verre de lait ou de jus d'orange avec un peu de pain ou un fruit constituent un bon goûter. Toutefois, juste un verre d'eau peut très bien faire l'affaire. »

Le ministère de l'Éducation Nationale a dernièrement renouvelé sa position sur le sujet : pas question de supprimer la collation mais il faut mieux la composer. Si les idées sont là, il reste encore à informer vraiment les parents et les mobiliser pour ne pas faire encourir des problèmes de santé à leurs enfants.

« Les enfants sont des victimes de la négligence »

« De plus en plus, je suis régulièrement des enfants de 6-7 ans, en plus des nombreux adolescents qui viennent me consulter. Cette catégorie d'âge, je n'y étais pas habitué d'où mon envie de tirer la sonnette d'alarme ». Le constat que le nutritionniste Gilles Rogé établit de ses nouveaux patients atteints de surcharge

pondérale peut faire peur. La suppression des distributeurs de confiseries dans les établissements scolaires a été une excellente chose mais ce n'est peut-être pas suffisant. Il faut agir dès le plus jeune âge afin de faire face à la montée de l'obésité chez les jeunes. « C'est un engrenage, précise Gilles Rogé, l'enfant prend l'habitude

de ne pas déjeuner chez lui et de grignoter entre les repas des aliments trop caloriques pour tenter de pallier sa faim ». Les habitudes alimentaires en nutrition sont primordiales.

Pour lui, il faut cesser de croire qu'« un enfant gros perdra forcément ses kilos en grandissant. Il ne peut pas rattraper son retard tout seul. »

Le suivi d'un enfant apparaît indispensable pour sa santé. Pour Gilles Rogé, encore trop d'enfants souffrent en silence de leurs complexes. « Les enfants sont des victimes de la négligence. Surcharge pondérale ou maigreur, aujourd'hui on a les moyens d'agir, et les enfants peuvent s'en sortir. »

Pas de sucres, ni trop de produits laitiers L'école conserve son goûter du matin



Faut-il donner un goûter, le matin, aux écoliers ? « Non », avaient d'abord suggéré des experts. « Oui », nuance

le ministère de l'Éducation, à condition de faire attention à sa composition. Pas de sucres, ni trop de produits laitiers.

En mars, un avis de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) provoquait une tempête dans un verre de lait : elle se prononçait contre la collation donnée aux enfants, le matin, à l'école.

Elle estimait qu'elle était prise trop tardivement. Les experts contestaient l'existence d'une hypoglycémie matinale, attribuant plutôt ce « coup de barre » à un moment de fatigue. Et ils battaient en brèche l'idée qu'il faut compenser l'absence de petit-déjeuner chez certains élèves. Moins de 10% sont dans ce cas, et chez les autres, cette « prise alimentaire supplémentaire » risque de favoriser l'obésité. Comble de tout, l'Afssa remettait en cause l'intérêt de distribuer du lait : « Il n'existe pas d'insuffisance d'apport calcique » chez les écoliers du primaire.

Émoi chez les enseignants ! En maternelle, depuis 50 ans, depuis les premières distributions de lait aux enfants des écoles décidées par Pierre Mendès France, ils ont fait de ce goûter un rituel.

Ici, ce sont les parents qui apportent le goûter, à tour de rôle, pour tous les enfants : quatre quarts, jus de fruits et pains au chocolat se succèdent. Là, plus raisonnablement, selon un menu prévu par l'école, ce sont des fruits, fromages et laitages. Ailleurs, chaque enfant sort de son cartable un en-cas : barre chocolatée, petits gâteaux. On a même vu des chips !

Abus

« Il y a eu des abus, c'est sûr », concède Lucile Barbéris, présidente de l'Association générale des instituteurs des écoles maternelles. « mais ce n'est pas une raison pour bannir la collation à tout prix ! »

L'Agiem, qui fait partie d'Amalthée, association pour le lait à l'école, rappelle que dans les années 80, les en-

Pour le goûter, plutôt privilégier les fruits...



Photo: K. Doherty/Agf / Les DPA

seignants étaient encouragés par leur hiérarchie à instaurer un goûter le matin.

Aujourd'hui, le ministère de l'Éducation nationale, qui avait demandé son avis à l'Afssa, affirme prudemment que « la suppression de la collation n'est pas à l'ordre du jour ». Mais, dans la foulée de l'Agence, le ministère recommande d'augmenter la distribution de fruits, d'éviter les sucres ajoutés, de privilégier l'eau, les jus, le pain. Il suggère de proposer un petit-déjeuner aux en-

fants qui ne l'auraient pas pris, et ce, dès l'arrivée à l'école.

Il n'oublie pas la dimension pédagogique de cette collation : « On en profite pour identifier les catégories d'aliments, les comparer, opine Lucile Barbéris. Multiplier les saveurs et les textures, établir un programme collectif avec les parents : une pomme le lundi, une tartine de beurre le mardi, etc.. Partager, découvrir, c'est de l'éducation. »

Claire THÉVENOUX.

◆ **Avenir de l'école.** Selon un document provisoire, cité par *Le Monde*, la commission sur l'avenir de l'école pourrait suggérer au Premier ministre, en vue de la future loi d'orientation : de « recentrer le système éducatif sur les apprentissages fondamentaux » et de « définir un socle commun de connaissances », qui comprendrait « l'indispensable », « le moins fondamental » et « l'optionnel » ; de ne plus considérer l'objectif de 80% des élèves au niveau du bac comme une priorité ; de demander aux professeurs de « prendre en compte des missions autres que celle de l'enseignement » et d'« accroître leur temps de présence dans les établissements ». La commission a précisé que plusieurs points peuvent encore « être modifiés, voire sauter ».

◆ **Plusieurs mutuelles étudiantes** régionales ont critiqué, hier, les pratiques de leur concurrente nationale, la Mutuelle des étudiants, qui prône, selon elles, le maintien des étudiants sur la mutuelle de leurs parents. Cela rendrait caduc le régime spécifique étudiant.

◆ **La CSF estime que le coût de la rentrée** pour les familles augmente de 1,78% alors que, pour Familles de France, il restait stable.