

## LA COLLATION MATINALE REMISE EN QUESTION

L'Agence Régionale de Santé, dans le cadre du Programme Régional de Santé 2012-2016, souhaite notamment favoriser l'équilibre alimentaire des jeunes alsaciens. A ce titre, elle insiste sur l'importance de l'acquisition de bonnes habitudes alimentaires dès le plus jeune âge et sur l'hygiène de vie, notamment sur la prise du petit déjeuner et sur l'inutilité de la collation matinale. Instaurée dans les années 50 pour lutter contre les carences et la malnutrition chez les enfants, la collation matinale se composait alors essentiellement de lait afin de compenser des apports insuffisants liés à l'absence de petit déjeuner. Ce « goûter du matin » pris vers 10 heures pendant le temps scolaire ou périscolaire a été, par la suite, associé à d'autres aliments tels que des biscuits ou du chocolat, faisant de la collation matinale une prise alimentaire plus dense en énergie, avec des apports élevés en glucides simples et en lipides.

### L'AVIS DE L'AGENCE FRANÇAISE DE SÉCURITÉ SANITAIRE DES ALIMENTS (AFSSA)

L'Agence française de sécurité sanitaire des aliments<sup>(1)</sup> dans son avis du 23 janvier 2004 relatif à la collation matinale à l'école, estime que « la collation matinale 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. Le souci de pallier l'insuffisance des apports matinaux observée chez une minorité d'enfants aboutit à un déséquilibre de l'alimentation et à une modification des rythmes alimentaires de la totalité des écoliers et cette prise alimentaire supplémentaire est à l'origine d'un excès calorique qui ne peut que favoriser l'augmentation de la prévalence l'obésité constatée depuis 30 ans chez les enfants d'âge scolaire en France. »

<sup>(1)</sup> Devenue Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

## POURQUOI CE GOÛTER DU MATIN EST-IL REMIS EN CAUSE ?

<sup>(2)</sup> Étude individuelle Nationale des Consommations Alimentaires (INCA1), 1998-1999

<sup>(3)</sup> Enquête alimentaire chez 1200 enfants représentatifs de la population d'âge scolaire de la ville de Marseille. Cah Nutr Diet 1987, 22 : 357-65

<sup>(4)</sup> Étude individuelle nationale des consommations alimentaires (INCA2), 2006-2007

Le contexte a évolué et l'état nutritionnel des enfants aussi. Il n'y a plus de déficience en apports calciques chez les enfants de moins de 10 ans. Plusieurs études ont montré que les enfants âgés de 4 à 10 ans ont même des apports calciques moyens et médians largement supérieurs aux Apports Nutritionnels Conseillés<sup>(2)</sup>. Par ailleurs, seule une minorité d'enfants âgés de moins de 10 ans ne prend pas de petit déjeuner à domicile (7% chez les 3-5 ans<sup>(2)</sup> ; 8,2% chez les 5-6 ans<sup>(3)</sup> ; 1,4 % des enfants de 3 à 17 ans n'ont pas pris de petit déjeuner au cours des 7 jours<sup>(4)</sup>). Ainsi, la collation telle que proposée dans le passé ne permet pas de prendre en compte la diversité des situations individuelles de chaque enfant. La prise d'une collation matinale ne conduit pas à

une éventuelle réduction des apports énergétiques des repas suivants (déjeuner et goûter). En revanche, elle entraîne une augmentation significative de l'apport énergétique journalier d'environ 4% ; elle peut ainsi, notamment lorsque l'enfant est peu actif, contribuer à la constitution d'un excès de poids. Elle suggère que le nombre de prises alimentaires doit être augmenté et qu'il faut manger avant même que la sensation de faim ne soit ressentie, ce qui peut entraîner une destruction des rythmes alimentaires et une apparition de troubles du comportement alimentaire, notamment le grignotage. En ce sens elle constitue un contre message nutritionnel, qui va à l'encontre même de l'activité d'éducation nutritionnelle qu'elle est sensée accompagner.

<sup>(5)</sup> Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale. Santé des enfants et des adolescents : propositions pour la préserver. Paris : Éditions Inserm ; 2003

<sup>(6)</sup> Sunram-Lea SI, FosterJK, Durclach P, Perez C. Glucose facilitation of cognitive performance in healthy young adults : examination of the influence of fast-duration, time of delay and preconsumption plasma glucose level. Psychopharmacology (Berl) 2001, 157 : 46-54

En réalité, **l'enfant âgé de 3 à 17 ans n'a besoin que de quatre prises alimentaires par jour : le petit déjeuner, le déjeuner, le goûter de l'après-midi et le dîner**. Les études ont montré qu'un petit déjeuner correct permet de contribuer à assurer les apports journaliers adéquats en énergie, macronutriments et micronutriments<sup>(5)</sup>.

Cette institutionnalisation en milieu scolaire du goûter du matin (plus rare en milieu familial) risque aussi d'inciter certains parents, et plus tard certains enfants, à supprimer le petit déjeuner. Quant au

« coup de barre » ressenti parfois en fin de matinée, que la collation du matin permettrait de contre-carrer, il n'est en réalité qu'un moment de fatigue qui n'est pas la conséquence d'une hypoglycémie, comme l'a montré la réalisation de tests de jeûne sur 48 heures chez le sujet normal<sup>(6)</sup>.

Il est reconnu que **les habitudes alimentaires au cours de l'enfance**, qui se construisent en grande partie dans le cadre familial (l'école venant en complément), **ont une influence majeure sur les comportements ultérieurs**.

## LES ACTIONS ET MOYENS DE SENSIBILISATION MOBILISÉS

La campagne de sensibilisation menée en Alsace insiste notamment sur la prise nécessaire de petit déjeuner et sur l'inutilité de la collation matinale systématique à l'école :

- **une affiche et des dépliants** ont été mis à disposition des professionnels de santé – pour informer leurs patients – dans le cadre de cette campagne qui est également déployée dans les écoles dès la rentrée 2015 ;
- **tous les maires d'Alsace ont été informés** de cette campagne au titre de leurs compétences au sein des écoles (restauration scolaire, accueil périscolaire).



## L'ARTICULATION DU DISPOSITIF « UN FRUIT POUR LA RÉCRÉ »

Le dispositif « Un fruit pour la récré » mis en place par le Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt via la Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt d'Alsace est soutenu par l'Agence régionale de Santé et co-financé par des fonds européens à hauteur de 76 %. C'est un programme destiné à **favoriser la découverte et initier les enfants au plaisir de consommer des fruits et des légumes** et à leur donner de bonnes habitudes alimentaires. L'action consiste en une distribution de fruits ou légumes à l'école couplée d'un versant pédagogique abordant différents aspects (nutrition, origine des produits, saisonnalité, diversité des métiers de la production et de la distribution...) ; elle peut être intégrée dans le cadre du projet d'école.

Afin de ne pas perturber le rythme alimentaire de l'enfant, tout en tenant compte des réalités de terrain et notamment l'heure de déjeuner, il est préconisé de **choisir le moment le plus approprié** pour la distribution tel que :

- le matin à l'arrivée des élèves,
- lors du goûter (avant la sortie des classes ou après la classe, dans le cadre périscolaire de l'accueil collectif de mineurs -ACM-).

Il faut veiller à « ne pas multiplier les occasions de prises alimentaires en dehors de repas structurés »<sup>7</sup>. La découverte de nouveaux produits et la consommation de fruits et de légumes étant des éléments favorisant la diversité de l'alimentation et une bonne santé, il est important que les écoles qui le souhaitent puissent poursuivre leur engagement dans ce dispositif ou y adhérer.

Contact : [sral.draaf-alsace@agriculture.gouv.fr](mailto:sral.draaf-alsace@agriculture.gouv.fr)

<sup>(7)</sup> Avis de l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'environnement et du travail du 16.09.2010, saisine n°2010-SA-0132

### AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ D'ALSACE

Cité administrative Gaujot, 14 rue du Maréchal Juin  
67 084 Strasbourg  
Tél. 03 88 88 93 93  
[ars-alsace-communication@ars.sante.fr](mailto:ars-alsace-communication@ars.sante.fr)  
[www.ars.alsace.sante.fr](http://www.ars.alsace.sante.fr)

### CONTACT

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter le pôle prévention, promotion de la santé et accès aux soins de l'ARS Alsace : [ars-alsace-sante-prevention@ars.sante.fr](mailto:ars-alsace-sante-prevention@ars.sante.fr)

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.ars.alsace.sante.fr](http://www.ars.alsace.sante.fr) - [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)