

Colmar, le 18 janvier 2010

L'Inspectrice d'Académie,
Directrice des Services Départementaux
de l'Education Nationale du Haut-Rhin

à

- Mesdames et Messieurs les IEN
- Mesdames et Messieurs les Directeurs et Directrices d'Ecoles Maternelles
- Mesdames les Médecins et Infirmières
Conseillères Techniques auprès de
l'Inspectrice d'Académie

Inspectrice de
l'Education nationale
chargée des écoles maternelles

Fabienne SCHLUND

Implantation
Cité administrative
Bâtiment C
3, rue Fleischhauer
Colmar
Téléphone
03 89 24 81 31
Fax
03 89 24 81 36
Mél.
ce.0682028K
@ac-strasbourg.fr

Adresse postale
Inspection Académique
du Haut-Rhin
B.P. 70548
68021 Colmar cedex

Objet : Education nutritionnelle et prévention du surpoids et de l'obésité

Réf. : - Circulaire n° 2003-210 du 1^{er} décembre 2003
- Circulaire N°2004 de la DGESCO du 25 mars 2004

Le surpoids et l'obésité constituent un problème majeur de santé publique en raison de leur retentissement potentiel sur la santé et de leur fréquence croissante. Dès l'enfance, les conséquences sur la santé ne sont pas négligeables avec souvent une stigmatisation voire une exclusion du groupe de ceux qui souffrent d'obésité.

Une récente enquête épidémiologique nationale sur le surpoids et l'obésité conduite entre janvier et mars 2009 confirme les résultats des études nationales menées par la DREES (Direction de la Recherche, des Etudes, de l'Evaluation et des Statistiques) et régionales par l'ORSAL (Observatoire Régional de la Santé en Alsace).

Quelques données :

- L'Alsace est la deuxième région de France où la proportion d'enfants en surpoids ou obèses est la plus élevée (17,8 % contre 14,5 % en moyenne nationale) avec près de 3000 enfants de 6 ans en surcharge pondérale. La situation est inquiétante, lorsque l'on sait les conséquences que l'obésité peut avoir à long terme : risques accrus d'affections cardio-vasculaires, de diabète de type II, de certains cancers.
- Si garçons et filles sont égaux devant l'obésité (respectivement 6 et 7 %), une différence significative apparaît pour le surpoids: 14 % des filles sont en situation de surpoids contre 10 % des garçons.

Par ailleurs, les études font apparaître que les comportements alimentaires ne correspondent pas, pour une grande majorité des enfants, aux recommandations émises en particulier dans le cadre du Programme National Nutrition Santé 2 (PNNS 2006-2010). Ainsi :

- o un enfant sur quatre ne prend pas de petit déjeuner, ou prend un petit déjeuner incomplet,
- o les trois quarts des enfants ne mangent pas quotidiennement un aliment au moins de chacun des quatre groupes recommandés (féculents, légumes ou fruits, viandes ou poissons ou oeufs, produits lactés),
- o la consommation importante de produits gras ou sucrés concerne près des trois quarts des enfants,
- o un enfant sur cinq grignote tous les jours en dehors des repas.

Eduquer à la nutrition et prévenir les problèmes de surpoids et d'obésité sont une des priorités de l'école qui a la responsabilité particulière, en liaison étroite avec les familles et les partenaires, de veiller à la santé des enfants qui lui sont confiés. Cette éducation commence dès l'école maternelle.

Quelques recommandations :

- Mener une réflexion concertée au sein de l'équipe pédagogique afin de prendre en compte tous les aspects et temps éducatifs liés aux questions de santé des élèves et dégager localement des actions éducatives efficaces sur la quantité et la qualité nutritionnelle des aliments et boissons proposés. Cette réflexion et les actions afférentes qui en découleraient feront l'objet d'une communication en conseil d'école.
- Collaborer avec les médecins & les infirmières de la Santé Scolaire sur leur implication dans la communication en direction des parents et des partenaires et pour la promotion des bonnes habitudes à prendre en faveur de la santé des élèves.
- Informer les parents d'élèves dès la réunion de rentrée et lors de rencontres autour de la nutrition sur les rythmes alimentaires de l'enfant, sur l'harmonisation des prises alimentaires à la maison et à l'école et sur les mesures à adopter pour prévenir le surpoids et l'obésité (cf diaporama donné en annexe).
- **Agir sur la collation en milieu de matinée et sur l'équilibre nutritionnel de la journée** (voir ci-après).
- Porter une attention particulière aux enfants souffrant de surpoids et d'obésité et, en liaison avec les médecins et infirmières scolaires, informer les parents du suivi à mettre en œuvre et de leur prise en charge.
- Mettre à disposition des points d'eau.
- Instaurer au minimum une séance d'activités physiques et sportives par jour, en conformité avec les instructions officielles.

En ce qui concerne la collation matinale qui a fait l'objet d'une note spécifique du Ministère de l'Education Nationale en date du 25 mars 2004, il faut en rappeler les principes généraux qui s'appliquent à toutes les écoles maternelles :

- Le « goûter » comme l'accueil, les récréations, les temps de repos et de sieste sont des temps d'éducation et sont organisés comme tels par ceux qui en ont la responsabilité.
- La collation matinale n'est ni obligatoire, ni systématique. Aucun argument nutritionnel ne la justifie. Elle aboutit à un déséquilibre de l'alimentation et à une modification des rythmes alimentaires des enfants.
- **Il peut être proposé aux élèves qui n'auraient pas pris de petit déjeuner chez eux de prendre une collation dès leur arrivée à l'école maternelle** (cf expérimentations en annexe).
- D'autres moments de la vie de l'école sont l'occasion de prises alimentaires supplémentaires : goûters d'anniversaire, fêtes de Noël, de Carnaval, Bien que ces événements festifs soient des moments de convivialité, de partage et de relations avec les familles, il est souhaitable de ne pas les multiplier, de les regrouper mensuellement afin d'éviter les apports énergétiques excessifs.
- En toute occasion, les boissons et aliments proposés doivent permettre une offre alimentaire diversifiée, non imposée, en privilégiant l'eau, les purs jus de fruits, le lait ou les produits laitiers demi - écrémés, le pain, les céréales non sucrés, les fruits, en évitant les produits à forte densité énergétique riches en sucre et matières grasses (biscuits, céréales sucrées, viennoiseries, sodas ...).

L'éducation nutritionnelle représente un enjeu majeur de santé publique. Il est important que chaque équipe pédagogique se saisisse de cette question pour en informer les partenaires de l'école et pour agir de manière concrète et visible afin d'améliorer la santé des élèves et leur qualité de vie.



Maryse SAVOURET

En annexes :

- un diaporama d'information en direction des parents d'élèves
- un témoignage de deux écoles ayant mené des actions sur la collation
- Note de saisine de l'AFSSA du 23 janvier 2004

Pour en savoir plus :

- <http://www.mangerbouger.fr/>
- <http://www.sante-sports.gouv.fr/nutrition-les-chiffres-cles.html>
- http://www.sante.gouv.fr/hm/actu/pnns_060906/plan.pdf