

Éditorial

La collation de 10 heures en milieu scolaire :
un apport alimentaire inadapté et superflu

The morning snack at school is inadequate and unnecessary

A. Bocquet, J.-L. Bresson, A. Briend, J.-P. Chouraqui, D. Darmaun, C. Dupont, M.-L. Frelut,
J. Ghisolfi, J.-P. Girardet *, O. Goulet, G. Putet, D. Rieu, J. Rigo, D. Turck, M. Vidailhet

Comité de Nutrition de la Société française de pédiatrie, Paris, France

Reçu le 25 juillet 2003 ; accepté le 27 juillet 2003

Mots clés : Alimentation de l'enfant ; Obésité

Keywords: Child nutrition; Obesity

La distribution gratuite de lait dans les écoles date de 1954. À 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, que les états membres peuvent compléter. 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 progressivement dévié de ses objectifs premiers en s'accompagnant de la distribution d'autres aliments que le lait. Aujourd'hui, cette collation du matin est devenue une véritable institution à propos de laquelle on doit s'interroger lorsque 16 % des enfants français d'âge scolaire sont obèses [1].

Les modalités de la collation matinale varient en fonction de l'âge des écoliers et des établissements. Elle reste généralement constituée par des briquettes de lait entier même si un règlement récent de la Communauté européenne (CE n° 2707/2000 du 11 décembre 2000) a revalorisé la subvention pour le lait et les produits laitiers demi écrémés. Il est

devenu habituel d'accompagner la distribution de lait par celle d'autres aliments, généralement des gâteaux ou des biscuits. Les « bénéficiaires » de cette collation sont principalement les élèves des écoles maternelles mais, dans sa circulaire n° 2001-118 du 25 juin 2001 sur la composition des repas servis en restauration scolaire [2], le ministère de l'Éducation nationale encourage la poursuite de la distribution de lait dans les établissements d'enseignement primaire et secondaire situés dans les secteurs défavorisés en raison de leur environnement social, économique et culturel.

1. Une collation matinale aux justifications discutables

Deux arguments principaux étaient avancés pour justifier cette collation matinale.

1.1. Le souci de pallier un petit-déjeuner insuffisant

En effet, certaines enquêtes révèlent que 12 à 18 % des enfants scolarisés ne prennent pas de petit-déjeuner le matin avant de partir pour l'école [3,4]. En réalité, ces chiffres doivent être nuancés. Les données de l'enquête INCA effectuée en 1998–1999 montrent que la prise d'un petit déjeuner varie notablement en fonction de l'âge [4]. Certes, plus de 30 % des collégiens (entre 11 et 14 ans) ne prennent pas de petit-déjeuner de façon régulière, mais seulement 7 % des enfants de maternelle (entre 3 et 5 ans) ne consomment pas de petit-déjeuner tous les jours [3,4] ; or, c'est précisément aux enfants de cet âge que l'on sert une collation matinale à

* Auteur correspondant. Service de gastro-entérologie et nutrition pédiatriques, hôpital d'enfants Armand-Trousseau, AP-HP, 26, avenue du Docteur-Arnold-Netter, 75571 Paris cedex 12, France

Adresse e-mail : jean-philippe.girardet@trs.ap-hop-paris.fr (J.-P. Girardet).

l'école. Dans son annexe A, la circulaire spécifiait pourtant que, « compte tenu de l'augmentation de l'incidence de l'obésité, la ou les collations doivent viser à pallier des apports insuffisants (absence de petit-déjeuner à domicile par exemple), et non pas à augmenter l'ingestion calorique au-delà des apports nutritionnels recommandés » [2]. Elle indiquait également que « la collation du matin doit être servie au plus tard deux heures avant le déjeuner » [2].

1.2. Le souci d'assurer la couverture des besoins nutritionnels en calcium

La lutte contre la carence en calcium chez l'enfant et l'adolescent constitue un des objectifs spécifiques du Programme national nutrition santé, au même titre que l'arrêt de l'augmentation de la prévalence de l'obésité chez l'enfant [5]. Toutefois, ici encore, ce sont principalement les adolescents, et particulièrement les adolescentes, qui ont des apports calciques insuffisants, alors que les enquêtes disponibles montrent que les enfants français de la tranche d'âge 4–6 ans ont des apports calciques supérieurs aux apports nutritionnels conseillés [6,7].

2. 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, et plus encore quant aux risques propres qu'elle pourrait comporter pour la population d'enfants obèses ou prédisposés à le devenir.

2.1. Quel est l'apport calorique fourni par cette collation ?

Une collation composée de lait entier et de biscuits type « cookie » apporte :

- pour une briquette de 200 mL de lait entier, 130 kcal dont 63 kcal (48 %) sous forme de lipides, et 240 mg de calcium [8] ;
- et pour 25 g de biscuits type « cookie » (soit un biscuit de taille moyenne), 125 kcal dont 54 kcal (43 %) sous forme de lipides, et 17 mg de calcium [8].

Cette prise alimentaire supplémentaire représente ainsi, pour un enfant de 4 ans, 20 % des apports caloriques quotidiens conseillés (1290 kcal) [9]. De plus, si l'on considère que dans une alimentation équilibrée, les lipides doivent constituer 35 % des apports énergétiques (soit pour cet enfant 50 g), la collation fournit à elle seule 13 g de lipides, c'est-à-dire 26 % des apports nutritionnels quotidiens conseillés [9].

Pour un enfant de 6 ans, la collation du matin représente 15 % des apports caloriques conseillés (1650 kcal) et 20 % des apports conseillés en lipides (64 g) [9].

2.2. Cette collation remplace-t-elle de façon satisfaisante le petit-déjeuner chez les enfants qui n'en ont pas pris ?

Sur un plan purement quantitatif : oui, car l'apport calorique du petit-déjeuner se situe généralement en France entre 15 et 20 % de l'apport énergétique quotidien [9] ; mais sur le plan qualitatif : non, car cette collation est déséquilibrée, trop riche en graisses et en sucres rapides (73 % de disaccharides et 27 % d'amidons sur les 24 g d'hydrates de carbone contenus en moyenne dans la collation), insuffisante en sucres lents et dépourvue de fruits ; enfin, sur le plan des horaires, elle est mal adaptée, trop éloignée du réveil car généralement donnée à l'interruption de 10 heures, et trop proche du déjeuner proposé à 11 h 30 ou 12 h ce qui modifie les rythmes alimentaires par rapport aux jours de congé car cette habitude est différente des pratiques familiales.

2.3. Quelles sont les conséquences nutritionnelles de cette collation ?

Le souci de pallier l'insuffisance des apports matinaux observée chez une minorité d'enfants (7 % des enfants de maternelle) 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. Et chez les enfants qui ont pris un petit-déjeuner avant l'école, c'est-à-dire la très grande majorité d'entre eux, la collation propose une prise alimentaire supplémentaire à l'origine d'un excès calorique qui ne peut que favoriser l'augmentation de la prévalence de l'obésité constatée depuis 30 ans chez les enfants d'âge scolaire en France.

2.4. 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.

3. Solutions alternatives pour la prévention d'éventuels déficits nutritionnels

Si l'on considère qu'une des missions de l'école est de pallier les éventuels déficits nutritionnels des enfants, il serait préférable de proposer des solutions alternatives, qui existent déjà dans certains établissements et font appel à des mesures différenciées mieux adaptées aux risques nutritionnels spéci-

fiques présentés par certains groupes de la population dans une société d'abondance alimentaire :

- en distribuant aux seuls enfants qui ne l'auraient pas pris un petit-déjeuner équilibré (comportant un laitage, des céréales ou du pain, et une portion de fruits), dès l'arrivée à l'école ;
- en évitant toute offre alimentaire inter-prandiale et en intégrant la distribution de lait, de laitage et de fruits dans des repas structurés ;
- en évitant d'augmenter exagérément les apports caloriques, en proscrivant notamment la distribution de lait entier (au profit de lait ou de laitages demi écrémés) ainsi que celle de biscuits, en particulier ceux contenant plus de 15 % de matières grasses, de viennoiseries et de confiseries.

4. Conclusion

En tout état de cause, par sa composition, son horaire, son caractère systématique et indifférencié, la collation matinale actuellement 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.

Références

- [1] Rolland-Cachera MF, Castetbon K, Arnault N, Bellisle F, Romano MC, Lehingue Y, et al. Body mass index in 7–9 years-old French children: frequency of obesity, overweight and thinness. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2002;26:1610–6.
- [2] Composition des repas servis en restauration scolaire et sécurité des aliments. Bulletin officiel du ministère de l'Éducation nationale et du Ministère de la Recherche 28 juin 2001(N° 9):1–44 Numéro spécial.
- [3] Preziosi P, Galan P, Yacoub N, Kara G, Deheeger M, Hercberg S. La consommation du petit-déjeuner dans l'étude du Val-de-Marne. I. Type, fréquence et ration moyenne des principaux aliments consommés. *Cah Nutr Diét* 1996;31(Suppl 1):2–8.
- [4] Volatier JL. Enquête INCA individuelle et nationale sur les consommations alimentaires. In: Tec et Doc edit., Paris, editor. 2000.
- [5] Hercberg S. Le Programme national nutrition santé. *Arch Pédiatr* 2003;10(Suppl 1):54s–6s.
- [6] Hercberg S, Preziosi P, Galan P, Deheeger M, Papoz L, Dupin H. Apports nutritionnels d'un échantillon représentatif de la population du Val-de-Marne. III. Les apports en minéraux et vitamines. *Rev Épidémiol Santé Publique* 1991;39:245–61.
- [7] Potier de Courcy G, les membres du groupe de travail de la Cedap sur les substances nutritives. Estimation du statut en vitamines et minéraux de la population française, d'après des enquêtes récentes. *Cah Nutr Diet* 1999;34:77–87.
- [8] Répertoire général des aliments. Table de composition, 2^e édition, 1995 Tec et Doc, Paris.
- [9] Martin coordonnateur. Tec et Doc, Paris A, editor. Apports nutritionnels conseillés pour la population française. 3^e édition. 2000.