

Collations et goûters dans les écoles maternelles de Haute-Saône, 2002

Agnès Hochart¹, Pascale Melot², Martine Guillet², Elisabeth Ferry³

¹ Observatoire régional de la santé de Franche-Comté, Besançon

² Comité départemental de l'éducation pour la santé de Haute-Saône, Vesoul ³ Inspection académique de Haute-Saône, Vesoul

INTRODUCTION

Le programme national nutrition santé (PNNS) 2001-2005 [1] a pour objectif général d'améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs qu'est la nutrition. Ainsi, parmi les neuf objectifs nutritionnels prioritaires, les deux premiers visent à augmenter respectivement, la consommation de fruits et de légumes et celle de calcium.

Il est en effet aujourd'hui établi que l'alimentation participe au développement des maladies les plus répandues. Parmi elles, l'obésité des enfants touche 10 à 12,5 % des 5-12 ans [1]. Sa prévalence augmente chez l'enfant de façon régulière et dramatique depuis quelques années [5,6]. Aussi, l'arrêt de cette augmentation constitue-t-il l'un des objectifs du PNNS.

La collation matinale et le goûter pris à l'école semblent être devenus de véritables institutions pour les écoliers, leurs parents et les enseignants. Pourtant ces encas sont considérés par les nutritionnistes [2] comme superflus et néfastes pour la plupart des enfants, car susceptibles de favoriser la progression de l'obésité. En effet, la collation matinale ne remplace pas de façon satisfaisante le petit-déjeuner chez les enfants qui n'en ont pas pris, car elle est trop souvent déséquilibrée ; de plus, l'horaire auquel elle est proposée est généralement mal adapté car trop éloigné du réveil et trop proche du repas de midi. Les encas de l'après-midi pris dans la cour de récréation viennent, quant à eux, s'ajouter au traditionnel goûter pris au domicile après l'école et constituent de ce fait un apport calorique supplémentaire, multipliant ainsi le fractionnement de la ration alimentaire quotidienne, qui devrait se limiter à quatre par jour. Dans ce contexte, l'Inspecteur d'académie et le Comité d'éducation pour la santé de Haute-Saône [3] ont mis en place en mars 2002 un groupe de travail pluridisciplinaire (médecins, professeurs et directeurs d'école, diététiciens, éducateurs pour la santé, conseillers pédagogiques, puéricultrices), associant les services de santé scolaire, de protection maternelle et infantile ainsi que l'Observatoire régional de la santé (ORS) de Franche-Comté. Le groupe de travail s'est fixé pour objectif de développer des actions ciblées sur les collations et goûters pris dans le cadre scolaire.

Une première étape a consisté à réaliser un état des lieux départemental, avec le soutien de l'Assurance maladie, concernant ces « petits repas ». Ce travail a été confié à l'ORS. Il s'agissait essentiellement de connaître les pratiques dans les écoles maternelles et primaires (horaires, organisation, composition...) et de pouvoir ainsi les confronter aux principes généraux nutritionnels tels qu'ils ressortent d'une analyse documentaire des principales recommandations publiées.

Les principaux résultats de cette étude, concernant les écoles maternelles, sont présentés dans cet article.

MATÉRIEL ET MÉTHODE

Une enquête par questionnaire a été organisée par l'ORS en septembre 2002 auprès de l'ensemble des classes de maternelle du département de Haute-Saône, soit 84 écoles regroupant 9 300 enfants dans 213 classes.

Les objectifs et modalités de l'enquête étaient précisés dans un courrier signé de l'Inspecteur d'académie accompagnant les questionnaires. Ceux-ci étaient à remplir par les professeurs des écoles, pour leur propre classe, permettant ainsi d'obtenir des résultats détaillés par classe et non par école. Le taux de réponse final a atteint 92 %. La formulation des questions était identique pour les collations et les goûters.

Pour mémoire, rappels qu'en maternelle, les enfants sont accueillis de 8 h 30 à 11 h 30 et de 13 h 30 à 16 h 30.

RÉSULTATS

Les collations matinales

L'enquête montre que 99 % des enfants prennent une collation le matin à l'école. Les horaires sont déterminés par les enseignants mais correspondent généralement aux temps de récréation. Ces petits repas du matin ont lieu entre 9 et 10 heures dans deux-tiers des cas environ et après 10 heures pour un tiers.

Organisation

Les modalités de la collation varient en fonction des établissements. En maternelle, trois cas de figure distincts sont observés : les enfants apportent à titre individuel leur encas ;

l'organisation est interne à l'école, ce sont alors les instituteurs qui choisissent et proposent la collation aux enfants ; enfin, ce sont les parents qui, à tour de rôle, apportent pour l'ensemble de la classe ; dans ce cas, il peut exister ou non une planification avec l'enseignant afin de proposer des collations équilibrées et d'éviter les répétitions.

On constate ainsi que l'organisation des collations revient majoritairement aux enseignants : dans 66 % des classes. En tenant compte des collations apportées par les parents mais programmées avec l'enseignant, cette proportion atteint alors 91 %. A l'opposé, la proportion d'enfants apportant eux-mêmes leur encas le matin est très faible (4 %).

Lieu et durée

La collation est le plus souvent prise dans la classe ; les enfants mangent assis à une table dans 90 % des cas. Pour les autres classes, la collation est mangée dans la cour ou dans le couloir. Près de la moitié des enseignants déclarent que la prise de la collation dure moins de 15 minutes.

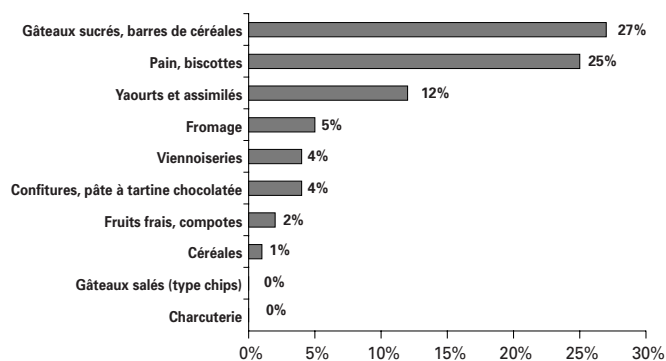
Composition (figure 1)

Concernant la composition des collations, les enseignants devaient décrire, pour chaque type d'aliments, la fréquence de consommation (de « jamais » à « plusieurs fois par semaine »). Cette mesure globale pour l'ensemble d'une classe est tout-à-fait satisfaisante lorsque la collation est organisée collectivement, mais est plus approximative lorsqu'il s'agit d'encas apportés individuellement par les enfants (toutefois cela ne concerne que 4 % des classes).

L'enquête montre que les gâteaux sucrés, les barres céréalières et le pain sont les aliments les plus fréquemment consommés par les enfants. En revanche, les fruits frais, les compotes et le fromage ne sont donnés qu'occasionnellement.

Figure 1

Composition des collations matinales (proportion par type d'aliments consommés plusieurs fois par semaine), écoles maternelles, Haute-Saône, 2002



Possibilités de choix

Rares sont les classes à proposer des collations à volonté (4 %). Majoritairement, les enfants peuvent se resservir une seule fois (65 %) ou deux fois (12 %).

Boissons

Concernant le lait, près d'un tiers des classes en boit tous les jours et près d'un quart moins d'une fois par semaine. Certaines mairies fournissent gratuitement le lait à l'école (50 % des classes). La proportion de classes qui proposent du lait tous les jours atteint alors 52 %.

L'eau en bouteille (minérale ou de source) est proposée de façon systématique dans 11 % des classes, tandis que 9 % en donnent plusieurs fois par semaine et 7 % occasionnellement.

Les jus de fruits ne sont, quant à eux, jamais proposés quotidiennement ; pour 72 % des classes, il s'agit d'une boisson occasionnelle, souvent associée à un événement festif (anniversaire).

Les goûters

Les enseignants ont signalé que 32 % des enfants mangent un goûter à l'école dans l'après-midi. Pour un quart des enfants, cette collation est prise à 15 heures, la moitié mange entre 15 heures 30 et 16 heures, enfin, un quart goûte à 16 heures.

Organisation

A la différence du matin, les goûters sont plus souvent apportés de façon individuelle par les enfants (un tiers des classes qui prennent un goûter). Si l'on rapporte ce chiffre à l'ensemble des 196 classes ayant répondu à l'enquête, on constate que 9 % des enfants apportent eux-mêmes leur goûter (contre 4 % le matin).

Lieu et durée

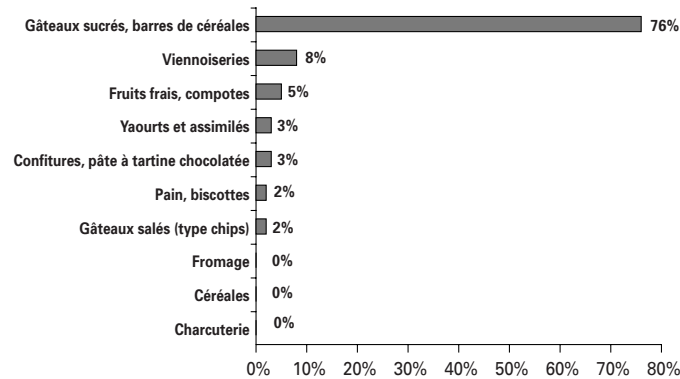
Pour la moitié des répondants, le goûter est pris dans la classe et dans 39 % des cas, il a lieu dans la cour. Plus de la moitié des enseignants estiment qu'il prend moins de 15 minutes.

Composition (figure 2)

Les goûters sont essentiellement composés de gâteaux sucrés ou de barres de céréales. Comme pour les collations matinales, les fruits sont très peu présents.

Figure 2

Composition des goûters (proportion par type d'aliments consommés plusieurs fois par semaine), écoles maternelles, Haute-Saône, 2002



Boissons

Contrairement au matin, peu nombreux sont les enseignants à proposer à boire aux enfants lors du goûter (21 %). Aucune classe ne bénéficie de lait de façon systématique l'après-midi et seules quelques-unes en proposent occasionnellement. L'eau en bouteille est également très peu servie aux enfants lors des goûters. En revanche, l'eau du robinet est la boisson la plus souvent donnée de façon systématique (59 %).

Le goûter lors de l'accueil périscolaire

Pour un peu plus de la moitié des classes, il existe un accueil périscolaire après l'école (garderie) ; à l'occasion un goûter est prévu dans 60 % des cas. Parmi les enfants qui prennent un goûter l'après-midi à l'école, 18 % se voient proposer de nouveau un goûter s'ils fréquentent l'accueil périscolaire.

DISCUSSION

Cette étude permet pour la première fois, à l'échelle d'un département, de quantifier de façon précise, le phénomène des prises alimentaires, hors repas, dans le cadre scolaire, des enfants de 3 à 6 ans fréquentant l'école maternelle.

Les résultats principaux montrent que :

- d'une part, qu'il s'agit d'une pratique généralisée, en particulier pour les collations matinales (99 % des classes de maternelle), et qu'elles sont organisées majoritairement par les enseignants et par les parents ;

- d'autre part, que la composition de ces collations apparaît peu variée (beaucoup de biscuits et gâteaux), trop riche en graisses et en sucres rapides et dépourvue de fruits.

Au vu de ces résultats les recommandations sont :

A court terme, faire évoluer la collation du matin comme un acte pédagogique d'éducation au goût, en accord avec les recommandations nutritionnelles du PNNS (augmenter la consommation de fruits et de produits laitiers) et supprimer le goûter à l'école.

A moyen terme, engager, avec l'ensemble de l'équipe éducative et les familles, une réflexion sur l'intérêt du maintien de la collation matinale à l'école.

Le tableau 1 récapitule les recommandations alimentaires concernant les enfants proposées par le Comité de pilotage de l'étude.

Tableau 1

Résumé des principales recommandations nutritionnelles émises suite à l'enquête, écoles maternelles, Haute-Saône, 2002

Recommandations pour la collation matinale

1. La collation doit pallier les apports insuffisants et non augmenter l'ingestion calorique de la journée.
2. La collation du matin doit être servie au plus tard deux heures avant le déjeuner, soit avant 10h.
3. La collation reste un temps éducatif qui permet l'éveil au goût et qui associe enseignants, assistantes des écoles maternelles, parents et enfants.
4. La collation est un moment convivial et plaisant. Il convient à cet égard de prendre en compte le confort des enfants, la qualité de l'environnement ainsi que le temps accordé pour la prise alimentaire.
5. La collation doit être variée dans le temps : les nutritionnistes recommandent de :
 - privilégier la diversité et l'alternance ; produits laitiers (apport de calcium) ; pain et ses dérivés (apport de glucides lents) et fruits (apport de fibres) ;
 - proscrire les distributions de biscuits, viennoiseries ou charcuterie.
6. La prise est unique, identique pour tous.
7. Toute collation doit être accompagnée d'une boisson : eau (sans sirop), lait ou éventuellement jus de fruits.
8. L'eau est la seule boisson indispensable. L'eau du réseau public doit être à disposition sans restriction de quantité et facilement accessible dans un environnement propice (autre que dans les sanitaires).
9. La distribution de lait, seul, est à encourager. Il s'agit à la fois d'une boisson et d'un aliment. Privilégier le lait demi-écrémé.

Recommandations pour le goûter :

10. Le goûter comprendra au minimum une boisson et un produit céréalier, mais il sera pris en dehors de l'école (domicile, accueil périscolaire) et il sera unique.

Il est par ailleurs nécessaire de rappeler les conclusions du Comité de nutrition de la Société française de pédiatrie [2] émises en juillet 2003, recommandant la suppression de la collation matinale à l'école et le développement de campagnes d'information et d'éducation sur l'importance du petit-déjeuner pour l'équilibre et les rythmes alimentaires.

Le souci de pallier l'insuffisance des apports matinaux d'une minorité d'enfants (7 % des enfants de maternelle (entre 3 et 5 ans) ne consomment pas de petit-déjeuner tous les jours [2]) aboutit à déséquilibrer l'alimentation et à modifier les rythmes alimentaires de la totalité des écoliers [2].

L'étude menée en Haute-Saône souligne la nécessité de continuer à mener des actions de sensibilisation sur l'alimentation des enfants en faveur du personnel de l'Education nationale, parce que ce sont principalement eux qui organisent les collations. L'école doit conserver son rôle de relais et d'exemplarité, y compris dans le domaine de l'alimentation.

Toutefois, les enfants ne prennent dans le cadre scolaire qu'un nombre restreint de leurs repas ; l'école ne peut donc à elle seule assurer l'équilibre alimentaire des enfants. En revanche, elle peut assurer une formation élémentaire du goût en multipliant les occasions de découverte et développer des programmes d'information et d'éducation sur l'importance du petit déjeuner pour l'équilibre et les rythmes alimentaires, à destination des enfants mais surtout des familles.

Seule une large information auprès des familles et des enseignants pour une prise de conscience généralisée permettra d'éviter ces « grignotages » superflus à l'école.

RÉFÉRENCES

- [1] Ministère de l'emploi et de la solidarité. Ministère délégué à la santé. Paris. FRA. Programme national nutrition-santé 2001-2005. Paris : Ministère de l'emploi et de la solidarité, 2001.
- [2] Bocquet A, Bresson J-L, Briend A, et al. La collation de 10 heures en milieu scolaire : un apport alimentaire inadapté et superflu. Arch. de pédiatrie, 2003 ; 10 : 945-7.
- [3] Ministère de l'emploi et de la solidarité. Direction générale de la santé. Paris. FRA Circulaire DGS/(SD5A) N° 2002/13 du 9 janvier 2002 relative à la mise en œuvre du programme national nutrition-santé. Paris : Ministère de l'emploi et de la solidarité, 2002.
- [4] Martin A, Agence française de sécurité sanitaire des aliments. Apports nutritionnels conseillés pour la population française. Paris : Ed. Tec & Doc, 2001.
- [5] Institut national de la santé et de la recherche médicale. Paris.FRA. Obésité, dépistage et prévention chez l'enfant. Paris : Inserm, 2000. p 17-28.
- [6] Guignon N, Badéyan G. La santé des enfants de 6 ans à travers les bilans de santé scolaire. Etudes et résultats, 2002 ; 155.