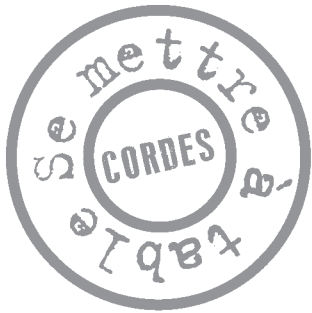




Fiche focus

numéro 6



La collation à l'école

Dans la classe, tout le monde ne vit pas la même chose. Comment prendre en compte les réalités de chacun? Il y a ceux qui ne déjeunent pas le matin, ou pas assez, ou trop... qui ont faim à 3h ou à 6h... ceux qui sont plutôt «sucrés» ou plutôt «salés», qui préfèrent dormir ou jouer plutôt que manger...

La collation traditionnellement a fait partie du rythme de l'école. Des collations santé se mettent en place à l'initiative d'enseignants, de parents ou de l'infirmière du Service PSE. Parfois, ce sont des règles strictes qui régulent ce moment, ce qu'on peut ou doit apporter de la maison (voir fiche focus n° 13 "règles"). En tous les cas, la collation à l'école est un concept particulier qui mérite qu'on s'y intéresse avec délicatesse


pour ne pas stigmatiser les comportements jugés à priori néfastes. Son organisation demande aussi de réfléchir à la gestion des déchets qu'elle peut entraîner (voir fiche focus n° 1 "déchets").

UN REPAS NÉCESSAIRE ?


L'école tente d'insuffler aux élèves de «bonnes habitudes», celles jugées adéquates qui reflètent «l'air


du temps». Après avoir été longtemps encouragée, la collation de 10 heures est actuellement mise en question par des spécialistes de la santé. Par contre, le goûter (à la garderie ou à la maison) est recommandé d'un point de vue nutritionnel.

D'après les diététiciens, les collations, sorte de quatrième repas, servent à combler un espace jugé trop important entre deux repas... La collation du matin n'est plus ju-

gée indispensable car tout dépend du rythme alimentaire de chacun. La collation vise surtout à pallier des apports insuffisants (et non pas à fournir un apport en calories superflu)  (voir fiche focus n°18 "sucre"). Le rythme alimentaire de chacun est fonction de ses besoins physiologiques mais il est aussi influencé par des normes socio-culturelles.

L'argument pour supprimer les collations de 10h est qu'un petit déjeuner consistant et bien équilibré, pris avant d'aller à l'école ou à la garderie, devrait donner à chacun de quoi «carburer» toute la matinée. De plus, les aliments et boissons proposés ou choisis comme collation sont souvent trop sucrés et/ou trop gras. Certains biscuits sont plus sucrés que d'autres malgré leur apparence "saine". Il vaut toujours mieux lire les informations sur

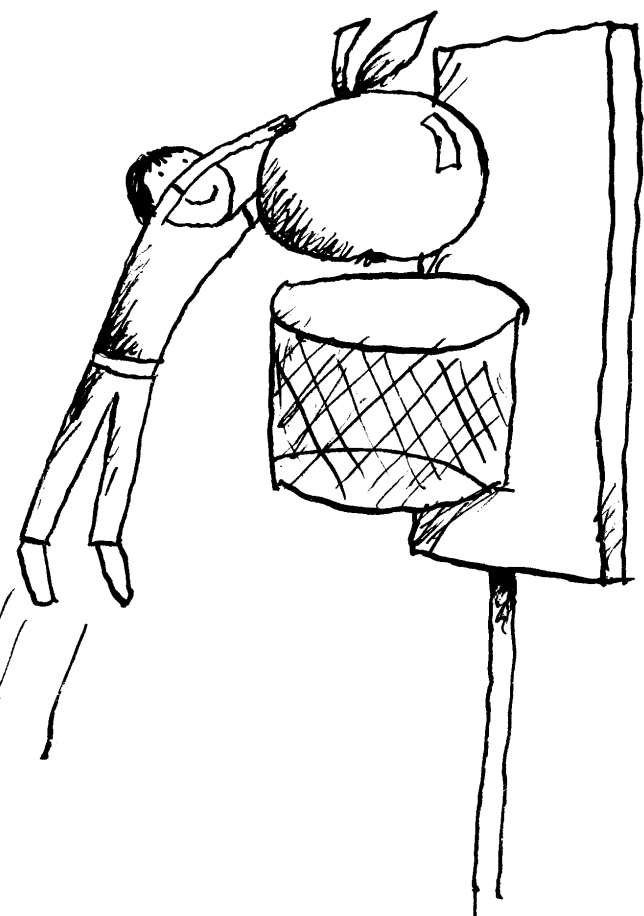
l'emballage des biscuits et autres friandises et préférer ceux qui ont moins de lipides (moins de 15 %) et de sucres et choisir en connaissance de cause si on fait le choix de produits industrialisés  (voir fiche focus n°2 "additifs"). Quand le petit déjeuner «idéal» fait défaut, la collation de 10heures peut parfois compléter un petit déjeuner trop rapide et trop frugal. La collation du matin devient alors un en-cas nécessaire pour les enfants qui n'ont pas toujours faim ou soif tôt le matin (certains se lèvent très tôt!).

Par ailleurs, l'apport d'une collation de fruits, de légumes et/ou de produits laitiers peut compléter utilement une alimentation parfois déséquilibrée lors des autres repas de la journée  (voir fiche focus n°4 "repas"). Les dentistes s'accordent pour recommander de ne

pas multiplier au long de la journée les prises d'aliments ou de boissons sucrées et ou acides. C'est la multiplicité des moments acides en bouche liés à ces prises alimentaires qui est responsable des attaques carieuses. Les dentistes recommandent donc de s'abstenir de grignoter entre les repas et de privilégier l'eau toute pure en dehors de ceux-ci. Oui, les dents ont besoin de périodes de répit pour se reminéraliser entre les quatre grands moments acides de la journée: petit-déjeuner, dîner, goûter et souper¹.

Du côté des enseignants et des parents, la collation de 10h peut présenter un intérêt plutôt éducatif que nutritif. Pour les plus jeunes, le «10 heures» peut être l'occasion de découvrir de nouveaux goûts et créer des habitudes de consommation plus saines, par exemple, en dégustant des fruits et légumes

¹Voir une vidéo de la Fondation pour la santé dentaire sur www.sourirepourtous.be/zerocarrie/grignotage.html ainsi que le site www.souriez.be



& Trucs & astuces

- Quand les collations sont organisées collectivement, elles sont plus faciles à consommer et produisent moins de déchets. On peut aussi imaginer une collation « facultative » à l'arrivée des élèves en mettant à leur disposition un panier d'aliments sains (fruits, tartines, légumes, frites de fromage...).
- Faire des expériences et en discuter en classe : et si demain on mangeait tous des chips, un fruit, un bol de soupe, une carotte, un biscuit, une tartine... pour la collation ? Chaque type de collation amènera des sujets de discussion différents.
- Des idées de collation (du goûter bien entendu !) : des fruits secs (les noix, noisettes, raisins, abricots bio, dates,...) apportent beaucoup de minéraux et vitamines et sont faciles à conserver/transporter. En saison, les légumes crus sont faciles à préparer, peu coûteux et c'est l'occasion de découvrir ceux qui poussent chez nous.
- Eviter les tentations à la sortie de l'école : gaufres, glaces, chips... Les gaufres et les biscuits industriels sont fort sucrés et souvent trop gras : préférer les produits à la farine complète, sans trop de sucre ni de conservateurs
- Voir aussi www.APAQW.be : l'Agence pour la Promotion de l'Agriculture de Qualité Wallonne propose des outils pédagogiques et soutient l'organisation d'une opération « petit déjeuner à l'école » à base de produits locaux.
- www.oxfammagasinumonde.be propose à la vente des produits issus du commerce équitable et aide à la mise sur pied de « jeunes magasins du monde » dans les écoles secondaires pour sensibiliser les jeunes au développement, aux relations Nord-Sud et à une gestion démocratique.

en classe avec l'avantage des mille opportunités pédagogiques que l'introduction de fruits et de légumes dans la classe peut offrir (voir fiche focus n° 8 "potager").

Et pourquoi pas de la soupe fraîche à 10h? C'est une collation peu coûteuse sans déchet d'emballage. C'est une collation collective, identique pour tous, saine, qui fait office «d'entrée» du repas de midi. Même si elle nécessite un peu de matériel (bols, tasses...) ou certaines infrastructures (une cuisine pour préparer ou réchauffer), du personnel, du temps... nombre d'écoles se lancent dans l'aventure. Les variantes et modalités d'aménagement sont multiples: on peut faire la soupe à l'école, hors de l'école (traiteur, cuisinier).

Les légumes (sans pesticides et autres de préférence) peuvent être

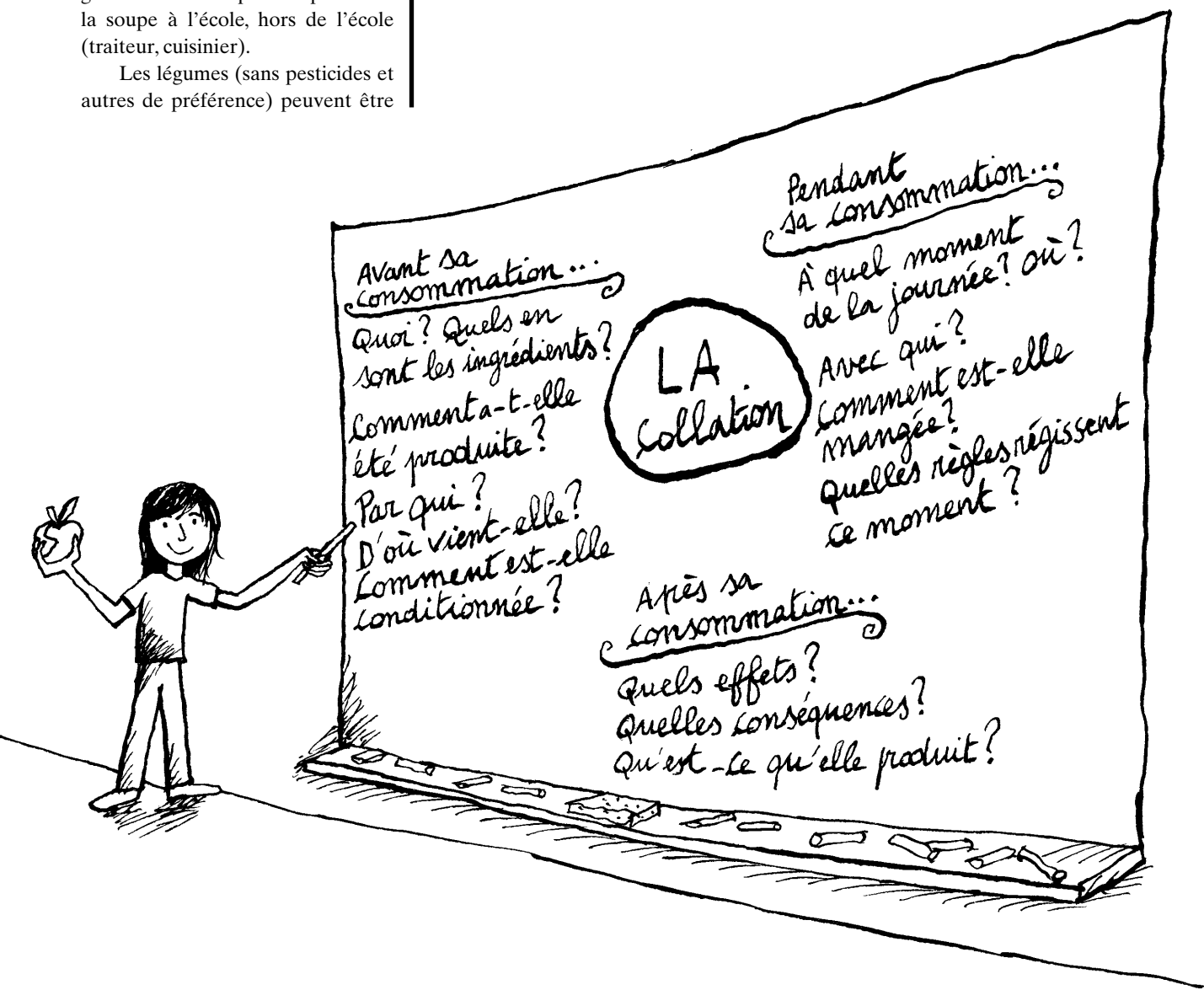
financés par le PO, l'association des parents, par la Région wallonne ou bruxelloise², provenir de la ferme proche, du potager de l'école ou du marché du coin; on peut mobiliser des parents, des professeurs, des cuisiniers, des élèves...

L'effet de groupe incite parfois les enfants à de nouvelles découvertes alimentaires parfois refusées à la maison.

Si en classe, la collation de 10h

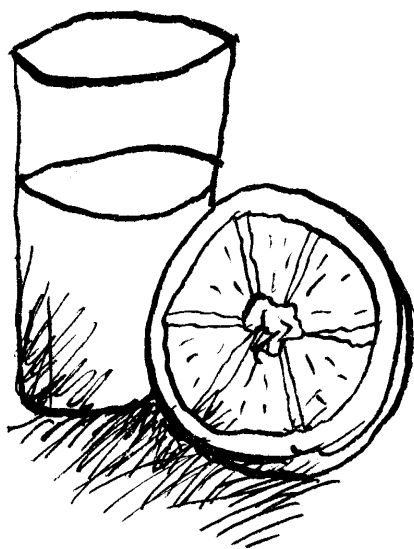
devient occasionnelle et prétexte d'apprentissages, le goûter à la garderie ou à la maison, prend toute son importance. En effet, selon les diététiciens, deux heures entre les repas est un minimum pour percevoir la sensation de faim et avoir à nouveau de l'appétit. Or le temps qui sépare le repas de midi de celui du soir est très long et ce goûter, repas intermédiaire, est donc tout à fait justifié.

² (Le programme européen «Fruits et Légumes à l'école» de la Région wallonne et de la Région bruxelloise octroie une aide aux écoles pour distribuer gratuitement des fruits et des légumes aux élèves des classes maternelles et primaires. Pour en savoir plus, http://ec.europa.eu/agriculture/fruit-and-vegetables/index_fr.htm et http://agriculture.wallonie.be/apps/spip_wolwin/article.php3?id_article=281



ET PUIS ON PENSE À MANGER, MAIS ON OUBLIE SOUVENT DE BOIRE !

L'eau est le premier composant de l'organisme humain. Elle représente environ 60 % du poids du corps. Tout comme l'oxygène, l'eau est un élément vital. La sensation de soif est un moyen d'alerte décalé par rapport à l'état réel d'hydratation: le corps manque déjà d'eau quand apparaît la soif. D'où, l'importance



de boire tout au long de la journée et d'être attentif au décodage de ses sensations. Les élèves ont tendance à ne pas boire assez et quand ils boivent, ce sont trop souvent des boissons chargées en sucres donc en calories. Les boissons préemballées (soda, lait chocolaté, jus de fruits-nectar, jus ou limonade, sirop) sont toujours très sucrées. Elles ne sont pas utiles pour l'équilibre alimentaire.

L'eau est la boisson à privilégier. En temps normal, la quantité de liquides à boire sur une journée représente un litre et demi c'est à dire plus de 7 verres d'eau! ■

Oui Mais...

Oui... la collation permet d'instaurer des habitudes saines si les collations sont saines et prises au bon moment.

Mais... elle peut favoriser l'obésité si elle n'est pas équilibrée, trop fréquente ou prise en trop grande quantité. La collation peut avoir un effet «contre éducatif» car elle induit que l'on peut manger sans avoir faim. cela favorise le grignotage et du même coup, le surpoids et les caries.

Oui... la collation empiète sur le temps de jouer ou le temps de travail et peut créer des problèmes de propreté (déchets, nécessité de nettoyer les bancs si les élèves renversent, les enfants ont les doigts qui collent...).

Mais... elle peut être le prétexte d'un moment convivial, de discussion et d'échange en classe ou en petits groupes; elle peut être un moment plaisir et de découverte où l'on mange quelque chose de «spécial», de bon...

Oui... Les produits industrialisés préemballés sont plus faciles à transporter (biscuits, compote, yaourt à boire, berlingots...)

Mais... ils génèrent beaucoup de déchets et sont coûteux. Les «collations saines» ont la réputation d'être difficiles à manger, à préparer, à emballer: les fruits s'écrasent, dégoulinent, doivent être pelés. Les morceaux de fromage, de légumes, de fruits coupés mis en boîte, se dessèchent, changent de couleur, sont peu appétissants... Voilà l'occasion de réfléchir et d'être créatif pour trouver ensemble des solutions.

Oui... pour une collation prise au moment de l'arrivée des élèves à l'école éventuellement et seulement pour garantir que chacun ait avalé quelque chose pour bien démarrer sa journée.

Mais... à 10h, cela perturbe l'appétit. L'heure de la récréation est trop proche de l'heure du repas de midi, à peine deux heures avant ce repas.

Oui... les collations collectives, la collation saine, le jour des fruits... sont des initiatives parfois contraignantes à organiser, lentes à mettre en place, qui nécessitent des efforts de communication avec les parents, les élèves, les collègues...

Mais... organiser des alternatives de collation permet de faire des découvertes de goûts et d'aliments inconnus ou méconnus, des expériences d'organisation ou encore des prises de conscience par exemple de l'impact du type de collation sur l'environnement... Les projets menés autour de la collation ont parfois – pour l'école et/ou pour les familles – des conséquences inattendues souvent positives.

Pour aller plus loin

- www.sourirepourtous.be: le site de la Fondation pour la Santé Dentaire qui propose une série d'outils pédagogiques dans le cadre de ses campagnes.
- Voir entre autre la proposition d'action 'Croque ta pomme' proposée par l'asbl Goodplanet Belgium (anciennement Green asbl) sur www.effetdejeunes.be.
- www.tournesol.be/le Centre régional d'éducation en environnement de Bruxelles propose un dossier pédagogique «recettes pour des collations collectives».
- Sac à tartines, sac à malices: des conseils de diététicienne pour des collations saines téléchargeables sur le site de la Direction Générale de la Santé de la F.W.B. www.sante.cfwb.be
- «Grignotage et collations», étude du CRIOC, 2006 disponible sur www.observatoire-consommation.be/docs/grignotage.pdf
- Société Wallonne des Eaux, «Toute la clarté sur l'eau du robinet» – mars 2005(www.aquawal.be).
- Soif d'eau à l'école, Green & Vivaqua, 2009 sur www.bruxellesenvironnement.be
- Le codes29, organe de promotion de la santé en France, propose un tableau comparatif de toute une série d'avis récoltés localement et au niveau national en 2009. www.codes29.org/IMG/pdf/Postionnements_sur_la_collation_du_matin.pdf