

Ce document a été réalisé  
par une équipe de professionnels  
de la santé et de l'enseignement.

Pour tout renseignement :  
ML BEAUPOIL  
[ml.beupoil.ades26@free.fr](mailto:ml.beupoil.ades26@free.fr)  
C NADAL :  
[cnadal@mgen.fr](mailto:cnadal@mgen.fr)



## Quelques réflexions sur « la collation de 10h »

### Pourquoi ce fascicule ?

Nous sommes submergés depuis quelques années par un discours nutritionnel, axé sur la problématique de l'obésité.

Il est en effet avéré que les enfants sont de plus en plus nombreux à développer un surpoids, voire une obésité, et cela de plus en plus jeunes.

Ce phénomène est planétaire, et tout en alarmant les scientifiques et les politiques, il fait l'objet de multiples publications, préconisant des mesures à prendre pour freiner cette « épidémie ».

Nous avons pensé que vous étiez, en tant qu'enseignants et/ou parents, concernés par ce sujet, ne serait-ce que par l'implication que vous pouvez prendre en tant qu'acteur dans la prévention de l'obésité.

### Les principaux facteurs incriminés dans la prise de poids :

- Les changements de l'alimentation avec des aliments industriels trop gras et trop sucrés, les boissons sucrées, le grignotage et la déstructuration des repas familiaux.
- La baisse de l'activité physique quotidienne et le temps passé devant des écrans, télévision ou ordinateur...
- Les rythmes de vie et la diminution du temps de sommeil.
- L'influence de la publicité sur les choix alimentaires.....

Vous pouvez sans doute à votre niveau travailler sur certains de ces paramètres.

Voici en quelques chapitres des pistes de réflexion que vous pourrez tout à loisir approfondir en consultant livres, articles et sites divers.



### Historique de la collation.

Nous devons à Pierre Mendès France la mise en place en 1954 de la distribution de lait dans les écoles.

Cette distribution venait contrebalancer les effets des restrictions alimentaires des années de guerre et améliorer le statut calcique des enfants.

Dans les années 1970, les surplus de lait de la communauté européenne ont pu trouver là un débouché, puisque les municipalités ont alors alloué des subventions aux écoles servant des produits laitiers aux enfants.

Puis les façons de manger ont évolué, avec l'apparition d'aliments de plus en plus industrialisés, pratiques et ludiques.

La publicité a contribué à la désaffection pour les aliments basiques.

L'habitude et un phénomène de mode aidant, le lait a cédé la place à d'autres aliments et à l'installation d'une collation.

### Les rythmes de vie (d'après une communication du Dr LOCARD)

On ne fait pas n'importe quoi à n'importe quel moment.

Au cours d'une journée, d'une semaine, d'une année, l'activité humaine connaît des alternances, des moments de pic et d'autres de creux, elle est rythmée.

Notre organisme évolue le plus souvent selon des rythmes de 24 heures : on les appelle des rythmes circadiens. Le plus connu est l'alternance veille-sommeil.

Des horloges biologiques situées dans le cerveau régulent les fonctions biologiques. Des différences inter-individuelles existent, ce qui explique les couche-tard et les lève-tôt.

Un système permet à l'organisme humain de s'adapter à l'environnement : les horloges se synchronisent en obéissant à des donneurs de temps, par exemple l'alternance du jour et de la nuit.



Chez l'enfant, les rythmes physiologiques s'installent progressivement après la naissance, en particulier, les rythmes veille-sommeil et les rythmes alimentaires. La perturbation de ces rythmes peut avoir des conséquences néfastes en outre sur la prise de poids.

On constate en effet que la tendance actuelle à l'augmentation de l'obésité n'est pas en relation avec l'apport énergétique qui, lui, a stagné pendant le même temps. La proportion d'obèses a augmenté parallèlement au nombre croissant de voitures et surtout d'heures passées devant la télévision. On sait que le temps de sommeil a diminué d'une heure depuis 1910. Des études chez l'enfant et chez l'adulte ont mis en relation obésité et durée courte de sommeil. Il est donc important d'étudier ces rythmes (alimentaires, de sommeil, d'exercices physiques) pour organiser une prévention efficace des désordres qu'ils peuvent entraîner.

### Rythmes de sommeil

Au cours de la première année se met progressivement en place un rythme de sommeil chez le nouveau né. La famille sera donneur de temps et la régularité des soins un puissant régulateur. A l'âge de 2 ans, le sommeil aura la structure de celui de l'adulte et le sommeil de la nuit sera une succession de boucles de sommeil : le respect de la quantité de sommeil dont la mesure la plus simple est le réveil spontané garantira la qualité d'apprentissage et agira sur l'humeur, évitant des réactions boulimiques.

### Rythmes alimentaires

Le rythme alimentaire de l'enfant s'organise après la naissance de façon synchronisée avec le rythme de sommeil, entraîné par l'alternance veille-sommeil qu'il faut respecter. Le nombre de prises alimentaires s'établit autour de quatre.

L'horaire des 4 repas est culturel, l'organisation actuelle : petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner, date de la révolution et n'a été établie pour tous que très tardivement avec l'urbanisation.

Il semble que cette habitude soit positive et permette de planifier les apports énergétiques de façon harmonieuse.



Les repas ont plusieurs fonctions : physiologique, sociale, psychologique, hédonique (plaisir).

Leur répartition dans la journée permet la constitution de la séquence faim-appétit-satiété, à l'origine de signaux physiologiques que l'individu peut percevoir.

A l'inverse, on peut se trouver dans la situation du « vagabondage alimentaire » : l'individu est soumis aux diverses sollicitations d'un environnement alimentaire varié, alléchant, et il mangera à toute heure, sans faim, l'aliment devient alors un objet de satisfaction, de plaisir immédiat.

### La différence entre grignotage et collation

Le grignotage, c'est la prise d'aliments solides ou liquides, salés ou sucrés, en dehors des repas.

Il est motivé par une recherche de plaisir ou par la pression sociale, et il se fait sans faim.

A l'inverse, la collation est une prise alimentaire correspondant à un état de faim physiologique et à un besoin d'apport énergétique.

Elle se fait à heure fixe et elle est intégrée dans le rythme alimentaire de la journée.

On appelle « snacking » le comportement de plus en plus répandu dans les pays occidentaux, qui consiste à consommer des préparations industrielles toutes prêtes, en dehors des repas.

### Rythmes d'activité physique

L'activité physique améliore l'humeur.

Sur le sommeil, elle a 2 effets opposés :

- Un effet stress dérange le sommeil si l'exercice est violent et tardif (adrénaline)
- Un effet relaxant augmente le sommeil à onde lente. Augmente la sécrétion d'endorphine.

L'activité physique agit comme régulateur pondéral.



Les sports d'endurance : marche, piscine, vélo, sont les mieux acceptés. Il est préférable de parler d'exercice physique plutôt que de sport qui a une connotation trop compétitive.

Envisager la prévention de l'obésité chez l'enfant implique de s'intéresser à tous les aspects de sa vie quotidienne.

Les « régimes » risquent d'être rapidement abandonnés.

Mieux vaut jouer, courir, et dormir tout son saoul plutôt que de se priver sévèrement.

### *Prise alimentaire à l'école*

La collation de 10h dans les écoles maternelles a été en butte aux critiques des médias, il y a 2 ans, et un rapport de l'Agence Française de sécurité alimentaire des aliments (AFSSA), a été publié, donnant un certain nombre de recommandations. (AFSSA-saisine n°2003-SA-0281)

On peut y lire en outre que moins de 10% des enfants scolarisés en maternelle ou primaire ne prennent pas de petit déjeuner.

Tout cela doit nous permettre de nous poser franchement la question :

La collation du matin est-elle nécessaire ?



## Arguments POUR

- Pallier le coup de pompe de 11h,(l'étude des rythmes circadiens de vigilance nous indique qu'il existe une phase de repli, de fatigue, de faibles vigilance entre 11h et 14h\*)
- Apporter quelque chose aux enfants qui n'ont pas mangé (- de 10% !)
- Moment convivial
- Apprentissages divers : savoir vivre, politesse, partage hygiène des mains, apprentissages cognitifs
- Eveil sensoriel

\* : « le sommeil, le rêve et l'enfant »,  
MJ. CHALLAMEL-M. THIRION

## Arguments CONTRE

- Le coup de pompe vient d'une fatigue chronologiquement expliquée, aggravée par le manque de sommeil.
- Elle sera aussi aggravée si l'apport en sucres simples au petit déjeuner a été trop important. (effet de l'hypoglycémie réactionnelle)
- Importance des relations entre alimentation, sommeil et activité physique.
- Le rythme alimentaire physiologique dans notre société se calque sur 4 prises alimentaires vers 1 an.  
Sauf si on en rajoute sous forme de collations. Cette collation peut au contraire couper l'appétit aux « petits mangeurs », qui du coup, mangeront moins bien à midi, et auront plus faim au goûter, (souvent composé d'aliments gras et/ou sucrés)
- La convivialité peut se vivre autrement et avec d'autres activités, tout comme les règles de politesse ou le lavage des mains
- Les allergies de plus en plus nombreuses



Ce moment de plaisir que l'on veut offrir aux enfants peut être une façon pour les adultes de se déculpabiliser par rapport aux contraintes que notre mode de vie impose aux petits.

Effet pervers : ces grignotages institutionnalisés vont créer une habitude qui perdurera au primaire, et qui se concrétisera par l'apport à l'école des produits tant valorisés par la publicité, mais si préjudiciables au maintien d'un poids normal.

- Problème pour les enfants allergiques
- Problème pour les enfants en surpoids ou obèses : 19% en 2009 !
- Peut aggraver le processus de déresponsabilisation des parents qui vont compter sur le petit déjeuner de l'école.

On peut exercer ses 5 sens autrement qu'en goûtant des aliments.

Et manger, c'est davantage que sentir et goûter !

On s'inscrit dans une culture, dans une histoire, une symbolique.

Attention à la culpabilité que l'on peut faire naître en valorisant des aliments jamais consommés dans la famille.

### *Relativisons un peu...*

#### Exemple chiffré :

Les besoins nutritionnels d'un enfant de 4 ans

Sur une journée,

- ❖ 300ml de lait
- ❖ 1 laitage
- ❖ 30g de fromage
- ❖ 60g de viande ou équivalent
- ❖ 100g de pain
- ❖ 60g de céréales type riz, semoule, pâte (poids cru)
- ❖ 250g de légumes
- ❖ 2 fruits
- ❖ 10g de beurre
- ❖ 25g d'huile



❖ 30g de sucre ajouté

Tout cela couvre à la fois les besoins quantitatifs et qualitatifs, (énergie, vitamines, minéraux...)

Ceci est une illustration « théorique », en prenant les principaux aliments représentatifs dans les familles d'aliments.

On ne doit bien sûr pas vouloir appliquer au pied de la lettre ces quantités.

Chaque enfant est unique et a ses propres besoins.

Il y a les enfants qui « gaspillent » et ceux qui « économisent » d'un point de vue énergétique et physiologique.

C'est en fait l'activité physique qui est le facteur principal pouvant faire fortement varier les besoins énergétiques.

L'activité physique journalière est à privilégier par rapport à l'exercice physique ponctuel, en terme de prévention du surpoids ;

Par exemple, selon « les apports nutritionnels conseillés pour la population française » :

A 4 ans, les apports énergétiques varieront

Pour un garçon : de 1266Kilocalories<sup>1</sup> à 1410 Kcal

Pour une fille : de 1171 Kcal à 1338 Kcal

A savoir :

1 Kilocalorie = 4,18 kilojoule (Kj)

1 kilojoule = 0,239 Kilocalorie (KCal)

Quelques exemples de collations données en milieu collectif, avec les apports énergétiques

---

<sup>1</sup> L'usage veut que l'on s'exprime encore en Kilocalories, mais l'unité officielle internationale est le Kilojoule



<b>Collation</b>	<b>Apports</b>
30g de Pain + 20g de fromage fondu type « kiri »	146 Kilocalories
30 g de pain + 20g de chocolat	180 Kcal
30g de pain + 20g de confiture	133 Kcal
1 verre de jus de raisin	78 Kcal
1 verre de jus d'orange	47 Kcal
20g de pruneaux	59 Kcal
20g d'abricots secs	55 Kcal
1 « petit beurre »	37 Kcal
1 « barquette abricot »	23 Kcal
20g de céréales type « chocos »	74 Kcal
20g de céréales type « corn flakes »	74 Kcal
1 biscotte	34 Kcal
1 « craquinette » à la fraise	67 Kcal
1 tranche de pain de mie	57 Kcal
1 « pitch » abricot	134 Kcal
1 barre d' « ovomaltine »	87 Kcal

Regarder uniquement l'apport total en calories ne veut pas dire grand-chose.

L'important, c'est que l'aliment soit pourvu, en parallèle, de vitamines et de minéraux. Les aliments riches en glucides à assimilation rapide, souvent du sucre ajouté, provoquent une augmentation rapide du taux de sucre dans le sang, suivie ensuite d'une chute toute aussi brutale. (Cela peut aggraver le fameux coup de pompe de 11h)

Les collations apportant des graisses ne font qu'aller dans le sens du déséquilibre nutritionnel général de l'ensemble de la population.

Qu'apportent les principaux produits dits « de snacking » ?



Produits	Teneur en sucre (1 sucre = 5g)	Matière grasse en cuillère	Apports
« Mars » de 50g	7 sucres	1 Cuillère à Soupe=10g	225 Kcal
« snickers » de 60g	6,5 sucres	1,5 C.S	298 Kcal
« M&M' 45g	6 sucres	1 C.S	227 Kcal
« bounty » 57g	6,5 sucres	1,5 C.S	268 Kcal
“Twix” 58g	7,5 sucres	1,5 C.S	286 Kcal
“Daim” 28g	3,5 sucres	1 C.S	153 Kcal
“Lila Pause” 34g	3,5 sucres	1,5 C.S	192 Kcal
« Toblerone » 50g	6 sucres	1,5 C.S	264 Kcal
« Cote d’Or » 45g	3,5 sucres	2 C.S	259 Kcal
« Kinder bueno » 21,5g	2 sucres	1 C.S	121 Kcal
“Duplo” 26g	2,5 sucres	1 C.S	148 Kcal
“Crunch” 35g	4,5 sucres	1 C.S	175 Kcal
“sveltesse” 25g	3,5 sucres	½ C; Café (1=5g)	98 Kcal
« Smarties » 38g	5,5 sucres	1 C.C	175 Kcal
« Nuts » 50g	5,5 sucres	1,5 C.S	244 Kcal
« Lion » 45g	6 sucres	1 C.S	220 Kcal
« Kit Kat » 50g	6 sucres	1 C.S	253 Kcal
“Pt Déj” 50g	7 sucres	1 C.S	223 Kcal

On différencie de plus en plus :

- La densité énergétique d'un aliment, qui est le contenu en énergie d'un aliment par rapport à son poids ou son volume.

*Ex : les chips ou les boissons sucrées ont une densité énergétique élevée car on trouve beaucoup de calories pour 100g de produit.*

- La densité nutritionnelle, qui représente la quantité de micronutriments, vitamines, minéraux, fibres pour 100Kcal.



*On dit que les fruits ont une densité nutritionnelle élevée car ils sont riches en éléments minéraux.*

Actuellement, le message est de privilégier les aliments à forte densité nutritionnelle, et de diminuer les aliments à haute densité énergétique.

### Suggestions

Si vous désirez vous orienter vers une suppression de la collation.

Il est intéressant de réfléchir à la forme que cela va prendre.

Une suppression unilatérale sans concertation peut générer une incompréhension des familles et une opposition, des tricheries...

(Certaines mamans donnent quand même des goûters aux enfants et leur disent de se cacher pour les manger)

Cela peut se discuter en conseil d'école.

Il est souhaitable d'associer le personnel médical de la PMI et/ou celui de la santé scolaire.

On peut organiser des réunions autour d'un moment convivial, comme un petit déjeuner pris parents/enfants/enseignants un matin, ou autour d'un goûter à 16h30.

Une discussion peut alors s'installer sur le thème de la collation et permettre à tous d'exprimer son ressenti.

Certains parents s'angoissent à l'idée que leur enfant puisse avoir faim.

D'autres ont des difficultés à faire prendre un petit déjeuner à leur enfant.

Ils pourront être rassurés d'entendre d'autres parents évoquer à leur tour leur problème.

Ceci peut déboucher sur une décision mieux comprise et donc mieux acceptée.

L'action doit tendre vers une prise de conscience de l'importance du petit déjeuner, tant d'un point de vue nutritionnel que d'un point de vue relationnel.

Ce devrait être un repas pris en famille.

Si les enfants ont mangé le matin, ils n'ont physiologiquement pas besoin de manger avant midi (sauf cas précis lié à des pathologies comme le diabète.)



On peut penser que lorsque tous les enfants arriveront à l'école le ventre plein, la question de la collation ne se posera plus !

Mais si, en dépit de tout ce que vous venez de lire, vous souhaitez continuer à donner une collation :

- Elle doit être terminée 2h avant le prochain repas.
- L'idéal étant de la servir à l'arrivée des enfants.
- Elle doit apporter des éléments du petit déjeuner qui ont manqué : des fruits, un aliment riche en glucides complexes comme le pain, (souvent le laitage est pris, sous forme d'un biberon si ce sont des petits).
- Il doit être permis à ceux qui n'ont pas le désir de participer de faire autre chose.
- Elle ne doit pas stigmatiser le « petit glouton » ou le « petit gros » qui s'entendra dire qu'il n'a pas besoin de manger.
- Elle doit être exempte de produits gras et/ou sucrés : céréales petit déjeuner, chocolat, confiture, briquette de boisson aux fruits, barres de céréales, charcuterie, biscuits divers et variés et bien sûr, tous les produits de confiserie industriels.

### Les anniversaires.

Là aussi, c'est un moment qui revient fréquemment dans la vie de la classe !

C'est une occasion de faire la fête, et il n'est pas dans nos propos de les proscrire.

Les regrouper une fois par mois peut être une solution.

Les positionner en fin d'après midi permet de remplacer le goûter, et les parents seront avertis pour éviter un double goûter !



### Ventes annexes :

Il se vend de plus en plus fréquemment des viennoiseries ou autres denrées alimentaires pour financer les activités de l'école.

Les viennoiseries sont très riches en graisses et ne constituent pas un modèle de goûter d'un point de vue nutritionnel, surtout lorsqu'elles sont consommées plusieurs fois par semaine.

Dans le département, un travail de concertation avec la Fédération des boulangers de la Drôme a permis la fabrication d'un produit de panification qui peut remplacer avantageusement les viennoiseries.

Ce pain amélioré ne contient pas de matière grasse, et pas de sucre ajouté, il convient bien dans l'équilibre alimentaire à une augmentation des produits riches en amidon.

Il se présente sous la forme d'un pain individuel, à l'aspect proche d'une brioche, et pourra être parfumé aux abricots secs, aux copeaux de chocolat, ou aux deux à la fois.

Sa texture est moelleuse.

Il se vend sous le nom de CHOCABOULE.

Le prix de vente sera fonction du boulanger qui le distribuera.

Pour connaître les boulangers participant à notre action :

- Renseignements auprès de ML. BEAUPOIL, ADES ou C. NADAL, MGEN

### Remarque :

Certaines écoles organisent des circuits de randonnées pédestres ou en VTT.

Ceci permet de récolter de l'argent tout en faisant la promotion d'une activité physique facilement reproductible.



## Outils pour travailler sur la question de l'alimentation

Disponible à la **MGEN** :

- Exposition sur les rythmes de vie des petits, disponible en prêt
- DVD sur différents aspects de l'alimentation

Disponible à l'**ADES** :

- Coffret pédagogique « la journée de Victor »
- Coffret pédagogique « bons jours, bonnes nuits, bon appétit »

Pour vous aider au quotidien :

- ADES 36bis rue de BIBERACH, VALENCE  
ML. BEAUPOIL, diététicienne, chargée de projets nutrition, 04 75 78 49 06  
(ligne directe, lundi mardi jeudi)  
[ml.beupoil.ades26@free.fr](mailto:ml.beupoil.ades26@free.fr)
- Mutuelle Générale de l'Education Nationale  
Mme NADAL, 04 75 78 49 10  
[cnadal@mgen.fr](mailto:cnadal@mgen.fr)

Sites consultables :

[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr) Ce site met à disposition un dossier sur le PNNS dans l'espace thématique « nutrition ».

[www.manger-bouger.fr](http://www.manger-bouger.fr) ce site fait référence à l'alimentation et l'activité physique. Il a ouvert un espace « éducation nutritionnelle à l'école : quelles ressources pour l'enseignant »



[www.eduscol.education.fr](http://www.eduscol.education.fr) On y trouve les outils d'intervention en éducation nutritionnelle.

