

Le petit-goûter à l'école : éléments pour un discernement

La pratique d'un goûter du matin est une institution à l'école maternelle qui se voit remise en cause par nombre de diététiciens et de collègues enseignants. Qu'en est-il de l'historique de cette pratique, de ses conséquences réelles sur l'équilibre alimentaire des jeunes enfants ? Vincent Boggio, médecin au CHU de Dijon, fait le point sur l'état de ses recherches.

En 1954, un gouvernement présidé par Pierre Mendès-France proposait, entre autres mesures contre l'alcoolisme, de valoriser le lait et la limonade comme boissons de substitution. De cette époque date la distribution gratuite de lait aux enfants des écoles. On ignore si elle a eu l'effet recherché.

En 1974, cette distribution a été relancée pour une toute autre raison : offrir des débouchés aux excédents de la production laitière.

A nouveau, les décideurs ont ciblé les écoles, notamment les maternelles, qui avaient fleuri dans les années précédentes. Ce choix était dicté par des considérations

- 1. pratiques
- 2. pédagogiques : en habituant les enfants à consommer des produits laitiers, on espérait qu'ils continueraient au-delà de la vie scolaire ;
- 3. symboliques : l'image du lait est attachée à la petite enfance (les énarques n'échappent pas à la pensée magique: pour eux comme pour tout un chacun, la fonction symbolique des aliments prévaut

inconsciemment sur les autres fonctions).

Une analyse strictement nutritionnelle aurait fait récuser les enfants de maternelle (qui buvaient et boivent encore, chez eux, davantage de lait que leurs aînés) au profit des adolescents, de façon à augmenter leurs apports en calcium et réduire les risques d'ostéoporose à la ménopause.

Cette distribution, favorisée par la commodité de la conservation (longue durée après stérilisation UHT) et celle du conditionnement (briques cartonnées individuelles de 20cl), a connu un joyeux succès:

- Les enfants ont aimé le côté ludique de l'aspiration à la paille.
- Les enseignants de maternelle, qui doivent proposer une nouvelle activité toutes les quinze minutes, ont goûté cette séquence livrée clés en mains.
- Les personnels de service ont apprécié que ce rituel ne soit pas salissant : peu de taches, pas de miettes.

- Les laitiers ont vendu leur lait.
- Les municipalités généreuses ont conforté leur cote.

A l'exception des rares enfants intolérants aux protéines de lait de vache ou au lactose, chacun y trouvait son compte, même la vache.

Le rite a évolué. Les aides européennes à la distribution gratuite de lait, jugée insuffisamment efficace par rapport à son coût, ont été réduites, et l'effort financier demandé aux municipalités les a souvent conduites à y renoncer.



Le nouvel éducateur – n° 159 – Mai 2004

33.QND 20,02,07 10.20 14gc 10

DOSSIER

On aurait alors pu demander aux enfants d'apporter ce lait. Mais on a le plus souvent remplacé ce lait par d'autres aliments consommés dans un moment « privilégié » que l'on baptise, selon la sociologie du quartier, « collation », « goûter », « petit-goûter », ou « dix-heures », rarement « casse-croûte » et jamais « grignotage ».

On dira ici « petit goûter ».

Quelle que soit la dénomination, il s'agit d'une prise alimentaire supplémentaire. Parfois, chaque enfant amène son petit goûter individuel. Ailleurs, un petit goûter commun est partagé. Il est alors apporté par un enfant ou acheté par l'enseignant. Le choix entre ces modalités nourrit des discussions préalables sur les bénéfices et les risques de cette distribution d'aliments à l'école.

Quels sont les éléments de ce discernement ?

Les enfants trop gros, plus nombreux qu'en 1954, peuvent difficilement satisfaire au respect de la règle N°1 de la maîtrise du comportement alimentaire, règle incontournable pour réduire un excès de poids : je ne mange pas en dehors des repas (jusqu'à présent, personne n'a osé baptiser repas cette prise alimentaire).

On objectera que les enfants trop gros peuvent s'abstenir de ce petit goûter.

On évoque aussi la crainte d'une fringale en fin de matinée, notamment chez les enfants qui n'auraient pas pris de petit déjeuner. S'il est vrai que jusqu'alors, nos pratiques s'appuyaient sur le constat des chrono biologistes et du « coup de pompe de 11 h », les arguments développés dans l'article de Vincent Boggio nous ont paru suffisamment significatifs pour lancer une réflexion et remettre en cause nos pratiques.

Certaines d'entre nous ont, dans un premier temps, modifié la nature et la distribution des aliments : les enfants essaient de choisir et de compléter leur apport alimentaire en fonction de ce qu'ils ont mangé le matin (produits laitiers, céréales, fruits).

D'autres en ont modifié l'heure : à l'accueil pour compenser une éventuelle absence de petit déjeuner à la maison. Dans ce cas, l'atelier est libre et n'y viennent que ceux qui ont réellement faim : pas de biscuits, mais du pain, de la compote, des fruits, du lait... et de l'eau !

Il nous paraît pertinent de supprimer cette prise supplémentaire, mais cela ne peut se concevoir que dans un cadre de concertation avec les familles et la PMI, pour travailler sur l'équilibre alimentaire; l'objectif étant de supprimer, si possible, ce moment quand les enfants auront acquis suffisamment d'autonomie pour gérer leur petit déjeuner à la maison.

Il ne nous paraît pas contradictoire, pour des raisons pédagogiques, de continuer nos ateliers cuisine en classe en concertation avec les familles (la dégustation ayant lieu en fin de journée, heure du vrai goûter, non remis en cause par les nutritionnistes ou étant emportée dans les familles).

Le risque des allergies alimentaires pose bien sûr un autre problème : celui de la provenance, du choix et de la composition des aliments. C'est à chacun de choisir son fonctionnement :

- achat avec la coop de tous les aliments avec carnet de « traçabilité ».
- participation des familles avec vérification des emballages.

Certes la suppression d'un repas donne faim avant le repas suivant. Cette faim peut s'accompagner d'une légère diminution physiologique de la glycémie préprandiale, qui ne constitue pas une hypoglycémie : dans «émie», le préfixe hypo signifie «insuffisance» et non pas «diminution».

Parler de « tendance à l'hypoglycémie » est absurde, puisque la glycémie se définit par rapport à une valeur de seuil, et cette expression provoque une inquiétude inutile puisqu'une hypoglycémie, en raison de sa gravité potentielle, justifierait une hospitalisation immédiate. Le mythe de l'hypoglycémie de l'enfant qui n'a pas déjeuné le matin tient probablement à ce que le cortège de signes cliniques consécutifs à une hypoglycémie authentique comprend la faim, la baisse d'attention et la somnolence.

Mais il ne s'agit pas d'une bijection, et ces phénomènes, trop rapidement interprétés comme symptômes, sont banals et fréquents, surtout en fin de matinée.

Les enseignants savent bien que cette période n'est pas appropriée à des apprentissages délicats.

Ces phénomènes peuvent ainsi témoigner, chez un enfant de deux

DOSSIER



à six ans, d'une insuffisance de sommeil, souvent associée à l'absence de petit déjeuner quand on réveille l'enfant, lequel n'a donc pas assez dormi, juste avant de partir.

L'expérience montre que le jeûne rituel ou le jeûne nécessaire avant certains examens médicaux sont bien supportés. La régulation de la glycémie est plus solide qu'on le croit : les grévistes de la faim ne meurent pas d'hypoglycémie.

Si l'on s'inquiétait réellement de l'absence de petit déjeuner chez un écolier, la compensation logique serait de servir un petit déjeuner à cet écolier dès son arrivée à l'école, et non pas de proposer ultérieurement un petit goûter à tous les enfants, y compris à ceux qui ont bien déjeuné.

Il est possible que la perspective du petit goûter conduise certains parents à réduire ou à supprimer le petit déjeuner.

La pédagogie d'accompagnement du développement sensoriel est parfois évoquée pour conforter la pratique du petit goûter. On comprend qu'il soit intéressant d'aider les enfants à prendre conscience de leur odorat et de leur goût, comme on les aide à utiliser leur ouïe, leur vue ou leur toucher, et de proposer des séquences de

découvertes ou de reconnaissance des odeurs, des arômes, des saveurs ou des textures.

Mais manger, c'est davantage que sentir et goûter. Les objectifs peuvent dériver, et le petit goûter est parfois légitimé au nom de la découverte d'aliments nouveaux, de l'apprentissage d'une alimentation équilibrée, de la reconnaissance des aliments « bons pour la santé ».

On suppose alors que l'alimentation de l'enfant à la maison n'est pas satisfaisante, donc que les parents sont de mauvais nourriciers, ce qui mérite d'être évalué, et que les propositions faites à l'école sont meilleures, ce qui mérite aussi évaluation.

Ces tentatives pour modifier le comportement alimentaire des enfants risquent d'ailleurs d'être inefficaces puisque ce sont les parents qui composent les menus familiaux. De plus, les études sur la formation des préférences alimentaires enseignent que le développement d'une préférence pour un aliment nouveau nécessite, avant trois ou quatre ans, des expositions répétées et que la néophobie alimentaire qui se développe à cet âge rend illusoire les changements ultérieurs dans les préférences alimentaires.

Dans une société de suralimentation, le souci légitime de corriger l'insuffisance éventuelle des apports en certains nutriments dans les milieux défavorisés réclame d'autres solutions que la distribution indifférenciée d'aliments à tous les écoliers.

Vincent Boggio

Médecin nutriotionniste à Dijon avec l'aimable autorisation de la revue *Médecine et Enfance*

Cette année, nous avons fait le choix de modifier notre pratique : dans toutes les classes, atelier libre « petit déjeuner » à l'accueil. Nous avons expliqué aux familles notre démarche dès la réunion de rentrée.

Au menu : lait, pain, biscottes, beurre, fromage ou compote et fruits.

Si les premières semaines les enfants réclamaient un biscuit à la récréation, nous leur rappelions que pour ne pas avoir faim, il leur suffisait de mieux petit déjeuner soit à la maison, soit en arrivant à l'école. Très vite, nous n'avons plus eu de demande.

Quelques parents sceptiques au début, de peur que leur enfant n'ait faim, semblent se satisfaire de la nouvelle organisation. Une maman m'a annoncé que depuis quelques temps, son enfant petit déjeunait à la maison, ce qu'il n'avait jamais fait auparavant.

A la cantine tous les enfants mangent de bon appétit. Nous n'avons pas constaté de dérives du genre : « ce n'est pas la peine qu'il prenne de petit déjeuner à la maison puisqu'il le prend à l'école » dans la mesure où celui que nous offrons est minimal. Je remarque que la préférence des enfants va sur le pain nature... et l'eau!

Muriel Quoniam, maternelle Marcel-Cartier, Rouen (76)