



Recommandations

à l'attention des directions d'établissements de la scolarité obligatoire et du corps enseignant autour du thème de **l'alimentation à l'école.**



Promotion Santé
Suisse

Préambule

La promotion de la santé, selon l’OMS, ne relève pas seulement du secteur sanitaire: elle dépasse les modes de vie sains pour viser le bien-être. Elle a toujours fait partie des thèmes abordés dans nos établissements scolaires obligatoires. Les recherches les plus récentes démontrent que l’environnement influence les modes de vie. Un environnement scolaire adapté peut notamment favoriser une alimentation équilibrée et ainsi contribuer à la promotion de la santé.

Parmi l’ensemble des acteurs concernés par cette thématique, l’école joue donc un rôle important. En effet, elle a la possibilité de diffuser un message de promotion de santé dans un environnement qu’elle peut adapter et rendre cohérent en matière d’alimentation et d’activité physique, ceci dans le plein respect des objectifs propres qui lui sont demandés dans le cadre du concordat suisse HarmoS.

Ce dernier est traduit en Suisse romande par le Plan d’études romand (PER). Celui-ci indique «qu’au terme de sa scolarité, tout élève devrait avoir pu bénéficier des apports en matière de santé et de prévention actuelles, qui lui permettront d’agir en connaissance de cause.» Il fixe des objectifs dans la «Formation générale», domaine «Corps et mouvement» qui comprend deux parties: «Education nutritionnelle» et «Education physique». Les visées prioritaires du programme pour les trois cycles de la scolarité obligatoire sont déclinées en trois buts principaux:

1. connaître son corps, en prendre soin et reconnaître ses besoins physiologiques et nutritionnels,
2. développer ses ressources physiques et motrices, ainsi que des modes d’activités et d’expression corporelles,
3. préserver son «capital santé» par le choix responsable d’activités sportives et de pratiques alimentaires.

Ainsi, pour la CPPS, une école favorable au mouvement au quotidien et à l’alimentation équilibrée, c’est:

en classe:

- le respect des 3 heures d’activité physique hebdomadaires sans compensation d’autres cours durant ces plages horaires,
- l’enseignement en mouvement durant les cours,
- l’incitation à faire bouger les élèves durant les pauses interours avec un accès aux jeux et aux activités qui leur plaisent dans un espace adapté,

- une attention toute particulière à la gestion des collations qui ne doivent pas être imposées à l’ensemble de la classe mais possibles si l’enfant a faim,

en établissement:

- l’acquisition de jeux d’extérieur et d’activités ludiques à disposition des élèves durant les récréations,
- les cours de récréation sécurisées, ergonomiques et adaptées au besoin de se défouler des élèves,
- l’offre d’une restauration scolaire labélisée «Fourchette verte»,
- la suppression des distributeurs automatiques qui favorisent les grignotages inutiles,
- l’offre de formations continues pour le corps enseignant en matière d’alimentation car il s’agit-là d’une thématique complexe et délicate à aborder du fait qu’elle touche notamment la sphère familiale et culturelle,
- la mise à disposition d’un matériel didactique actualisé et complet autour de l’alimentation et du mouvement à l’attention des enseignants qui soit validé par les instances compétentes (éducation, sport et santé),
- le soutien des enseignants motivés à mettre sur pied des cours d’activité physique polysportifs tels que J+S Kids 5-10 ans,
- l’offre intégrée de journées «santé/sport/nature» qui allient mouvement et alimentation équilibrée,

en réseau:

- la collaboration avec les parents (lignes pédibus, gestion des collations),
- l’inscription au Réseau suisse / régional d’écoles en santé afin de développer une vision globale de la promotion de la santé en établissement scolaire ceci durant tout le cursus de l’élève.

Nombre d’enseignants et d’établissements scolaires répondent à tout ou partie de ce programme. **Toutefois l’efficacité de cette entreprise réside dans le fait de développer d’une part un ensemble de mesures convergentes (et non hétéroclites) et d’autre part de les développer sur une certaine durée (et non ponctuellement).** C’est là tout le défi d’une action de promotion de la santé!

Cadre général

Ce document vise à donner une référence professionnelle du point de vue de la santé aux directions d'établissements, au corps enseignant ainsi qu'aux autres intervenants au moment de prendre des décisions en lien avec 3 thèmes récurrents abordés dans le cadre de l'école:

1. les petit déjeuners - dix heures - en cas,
2. les distributeurs automatiques,
3. la prophylaxie dentaire.

Il souhaite par là-même pouvoir informer les enseignants et appréhender les principes de base actuels en lien avec ces thèmes.

Enfin, il propose des supports didactiques concrets, quelques références et adresses utiles aux directions d'établissement et autres enseignants intéressés à en savoir plus sur la question.

Thèmes

Fiche 1. Petits déjeuners - dix heures - en cas

Principes de base:

La collation n'est pas nécessaire pour un enfant qui n'a pas faim. Elle ne devrait en aucun cas être systématique.

a. L'alimentation quotidienne se compose de tout ce qui est mangé durant la journée. Elle dépend des besoins en énergie de chacun et l'équilibre se fait sur plusieurs jours. La collation contribue à l'apport alimentaire quotidien et s'additionne aux repas principaux. Durant le temps scolaire, elle est inutile si l'enfant mange à sa faim aux repas principaux. Si l'enfant mange régulièrement des collations sans avoir faim, ces prises alimentaires deviennent **des grignotages** quelle que soit la composition des aliments.

b. Une croyance largement répandue indique qu'il existe **une hypoglycémie** (diminution de sucre dans le sang) en fin de matinée qui serait responsable d'une diminution de la performance scolaire. En réalité, ce «coup de barre de fin de matinée» n'est qu'un moment de fatigue et n'est pas la conséquence d'une hypoglycémie. Le fait de manger quelque chose ne permettra pas d'y remédier.

c. **Selon la présence ou non d'un petit déjeuner**, une collation se compose idéalement d'un ou deux des aliments suivants:

- un produit laitier riche en calcium indispensable à la croissance osseuse,
- un fruit frais/jus de fruits (sans sucre ajouté) ou un légume, riches en substances protectrices,
- un féculent riche en hydrates de carbone sous forme d'amidon, le plus souvent à base de céréales complètes, apportant de l'énergie,
- une boisson sans sucre ajouté. Exemple: l'eau qui est une boisson essentielle.

d. Un travail avec l'enfant sur les perceptions de faim et de satiété peut être développé sur les bases fixées par les objectifs du PER.

1.2. Exemples d'application de ces principes de base:

L'école peut contribuer à cet apprentissage:

- en favorisant l'offre d'aliments et de boissons équilibrés dans le cadre scolaire (par exemple, «Pommes à la récré»: organiser la vente avec un maraicher local et prévoir l'achat de coupe-pommes permettant de les partager en quartiers, ainsi les enfants les mangent plus volontiers),
- en développant des activités pédagogiques en lien avec l'alimentation (confection de récrés équilibrées, partage d'une récréation équilibrée préparée par une classe pour une autre, confection d'un sac pour les goûters en parallèle à l'étude des groupes alimentaires, «Brunch santé à l'école»),
- en encourageant une alimentation diversifiée favorisant la consommation de fruits et légumes de saison et de boissons non sucrées lors d'activités récréatives (par ex. courses d'école, joutes sportives) et lors des ventes à l'école (vente pour financer des camps),
- en mettant à disposition des fontaines à eau (arrivée d'eau branchée sur le réseau),
- en développant des séquences d'enseignement.
- Souvent l'enfant apporte son goûter avec lui. Le choix de ce dernier est d'abord du ressort des parents et est directement en lien avec les habitudes familiales. Dans ce cas, l'école peut contribuer à susciter la réflexion sur son contenu, par exemple:
 - o en distribuant aux parents une fiche d'information alimentaire concernant le choix de la collation («ton dix heures, le sourire en plus»),
 - o en organisant avec les élèves des activités en lien avec le choix de la collation («petits déjeuners de toutes les couleurs»), en invitant les parents à y participer (distribution des documents à leur attention à ce moment-là, ainsi le message aura plus d'impact),
 - o en abordant le thème du choix de la collation lors d'une séance avec les parents,
 - o en intégrant un groupe de parents aux divers projets de promotion de la santé mis en place par l'école.

1.3. Supports didactiques et liens utiles:

Pour tout complément d'information: www.guide-ecole.ch.

Le site contient également des fiches pratiques sur ce thème, notamment:

- conseils pour des neuf heures et des quatre heures sains,
- Ton dix heures, le sourire en plus,
- Sports pour Toi. Le goûter...les 4 heures...la collation... la récré,
- Petits déjeuners de toutes les couleurs,
- Conseils pour des dix-heures et des goûters sains, Suisse Balance,
- Guide pratique Alimentation et mouvement pour enfants en âge scolaire.

Fiche 2. Distributeurs automatiques

Principes de base:

Les distributeurs automatiques peuvent inciter au grignotage et ne favorisent pas l'équilibre alimentaire dans le cadre scolaire. Ils sont donc à éviter.

a. L'alimentation quotidienne se compose de tout ce qui est mangé durant la journée. Elle dépend des besoins en énergie de chacun et l'équilibre se fait sur plusieurs jours. La collation contribue à l'apport alimentaire quotidien et s'additionne aux repas principaux. **Durant le temps scolaire, elle est inutile si l'enfant mange à sa faim aux repas principaux.**

b. Si l'enfant mange régulièrement des collations sans avoir faim, ces prises alimentaires deviennent **des grignotages** quelle que soit la composition des aliments. Or, les distributeurs incitent très souvent les enfants à **une surconsommation de boissons sucrées, de chocolats et d'autres sucreries**. La corrélation entre la consommation de boissons sucrées et la prise de poids est significative. De plus la consommation de tels produits favorise le développement de caries et de diabète de type 2.

c. Une croyance largement répandue indique qu'il existe **une hypoglycémie** (diminution de sucre dans le sang) en fin de matinée qui serait responsable d'une diminution de la performance scolaire. En réalité, ce «coup de barre de fin de matinée» n'est qu'un moment de fatigue et n'est pas la conséquence d'une hypoglycémie¹. Le fait de manger quelque chose ne permettra pas d'y remédier. La mise à disposition d'un distributeur n'est donc pas utile dans ce cadre.

d. Selon la littérature scientifique, l'influence de l'école sur la façon de se nourrir est non négligeable, d'autant plus que les enfants et adolescents passent la plus grande partie de leur journée à l'école et qu'ils y mangent régulièrement lors des récréations et des repas de midi. Afin d'être cohérent, l'offre alimentaire doit soutenir le message de promotion d'une alimentation équilibrée.

Il est par conséquent recommandé:

1. d'éviter d'installer un distributeur automatique dans l'école, voire d'enlever l'existant.

2. si un distributeur est néanmoins conservé, de contrôler l'offre d'aliments afin de fournir une gamme variée et diversifiée de produits:

- o négocier l'offre afin d'y intégrer des aliments d'une meilleure valeur nutritionnelle: eaux minérales gazeuses (pour l'eau plate, valoriser l'eau du robinet), jus de fruits (sans sucre ajouté), yogourts, yogourts à boire, lait, barres de céréales au naturel, fruits, sandwiches, salades,
- o éviter les produits édulcorés dont la consommation n'est pas recommandée pour les enfants,
- o limiter également la possibilité pour ceux-ci d'acheter du café, des boissons énergisantes et bien sûr interdire les boissons alcoolisées,
- o éviter toute publicité sur le distributeur, voire ajouter des messages de santé.

2.2. Exemples d'application de ces principes de base:

- identifier la/les personne(s) validant le choix des produits mis en vente dans l'appareil et vérifiant chaque semestre le respect de ce choix ainsi que les prix,
- vendre les produits sains à un prix plus attractif que ne le sont les barres chocolatées ou les boissons sucrées dans les commerces de proximité,
- choisir un distributeur de pommes ainsi que ses variations (pommes séchées, jus de pommes),
- faire participer les enfants au choix des produits après les avoir sensibilisés à l'importance d'une alimentation équilibrée,
- varier l'offre alimentaire malgré la présence de distributeurs: par ex. organiser des ventes de fruits ou de produits laitiers avec certaines classes,
- mettre à disposition une fontaine à eau potable branchée sur le secteur,
- favoriser la consommation d'eau du robinet et son accès en autorisant l'utilisation de bouteilles personnelles.

2.3. Supports didactiques et liens utiles:

Pour tout complément d'information: www.guide-ecole.ch.

Exemples:

- Canton du Jura: action «Vergers+», offre pilote dans une école d'un distributeur de pommes.
- Canton de Neuchâtel: projet pilote en économie familiale.
- Canton du Valais: distributeurs de pommes gérés par l'Interprofession des Fruits et Légumes du Valais (20 cycles d'orientation).
- Flyer «Buvez de l'eau», Promotion Santé Suisse.

Fiche 3. Prophylaxie dentaire

Principes de base:

Il est important que les enfants puissent se brosser les dents ou se rincer la bouche après un encas.

Une bonne hygiène buccale et dentaire passe par le brossage soigneux et régulier des dents après chaque repas. Dans le cas où l'enfant mange un encas acide ou sucré, il faut qu'il **puisse aller se rincer la bouche à l'eau ou avec une solution au fluor après l'absorption** ou si c'est possible se brosser les dents.

L'absorption entre les repas de boissons acides et sucrées du type thés froids, sodas, sodas light ou zéro, jus de fruits est déconseillée car elle attaque l'émail des dents par leur niveau d'acidité élevé. **Il est recommandé de proposer de l'eau comme boisson.**

3.2. Exemples d'application de ces principes de base:

- favoriser la consommation d'eau du robinet et son accès en autorisant l'utilisation de bouteilles personnelles,
- mettre à disposition une fontaine à eau potable branchée sur le secteur,
- aborder le thème du choix de la collation lors d'une séance avec les parents,
- intégrer un groupe de parents aux divers projets de promotion de la santé mis en place par l'école.

3.3. Supports didactiques et liens utiles:

Pour tout complément d'information: www.guide-ecole.ch.

Flyers:

- «Quelques idées pour bien choisir»,
- «Apprends à jongler avec les collations!»,
- «Collations saines, dents saines!».

* Ce document émane d'un groupe de travail interdisciplinaire constitué sur proposition de la Commission de prévention et de promotion de la santé du Groupement romand des services de santé publique (GRSP) et coordonné par Gilles Crettenand, responsable du Programme d'action valaisan «Poids corporel sain».

Les membres sont:

Dr Dominique Guélat, médecin dentiste, responsable prophylaxie (NE), Françoise Chautems, prophylaxiste dentaire (NE), Carole Salvi, prophylaxiste dentaire (NE), Carole Angéloz, collaboratrice pédagogique (FR), Carine Vuitel, responsable programme «Poids corporel sain» (FR), Marie-Pierre Theubet, diététicienne, Service de santé de la jeunesse, OJ-DIP (GE), Laurence Margot, diététicienne, Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire (VD), Lysiane Ummel Mariani, déléguée à la prévention, Service de la santé publique (NE), Stéphanie Mertenat, coordinatrice programme «Alimentation & activité physique» (JU), Yves Revaz, adjoint au médecin dentiste conseil de l'Etat (VD).

Un document reconnu par Promotion Santé Suisse dans le cadre des mesures structurelles des Programmes d'action cantonaux «Poids corporel sain»*.