

# Préférons le petit-déjeuner à la collation matinale



**De par sa composition, son horaire, son caractère systématique et indifférencié, la collation du matin à l'école n'est pas justifiée et ne constitue pas une réponse adaptée à l'absence de petit-déjeuner.**

Initialement instaurée dans les années 50 pour lutter contre les carences et la malnutrition chez les enfants, la collation matinale se composait alors essentiellement de lait. Récemment encore distribuée dans la majorité des écoles maternelles, cette collation associait le plus souvent du lait à des biscuits ou du chocolat... des aliments fortement énergétiques.

Afin de promouvoir l'éducation à la nutrition et de prévenir les problèmes de surpoids et d'obésité, l'Afssa a été saisie par la direction générale de la santé sur la question de la collation matinale (2004) :

**Donner une collation dans les écoles est-il justifié ?**

**Si oui, quand doit-elle être donnée ?**

**À qui ? Et de quoi doit-elle être composée ?**

D'après l'étude INCA 1, seule une minorité d'enfants (7 %) arrive à l'école sans avoir pris de petit-déjeuner. Par ailleurs, les études portant sur les apports en calcium des enfants, montrent que ceux-ci sont satisfaisants. Se basant notamment sur ces constats, l'Afssa considère que : de par sa composition, son horaire, son caractère systématique et indifférencié, la collation du matin à l'école n'est pas justifiée et ne constitue pas une réponse adaptée à l'absence de petit-déjeuner.

# Préférons le petit-déjeuner à la collation matinale

En voulant compenser l'absence de petit-déjeuner observée chez une minorité d'enfants, cette pratique aboutit à un déséquilibre de l'alimentation et à une modification des rythmes alimentaires de la totalité des écoliers.

Par ailleurs, cette prise alimentaire supplémentaire est à l'origine d'un excès calorique qui ne peut que favoriser l'augmentation de la prévalence de l'obésité.

Suivant cet avis, l'Éducation nationale a émis en 2004 des recommandations en ce sens à destination des recteurs d'académie.

Grâce aux résultats de l'étude INCA 2, dont toutes les données n'ont pas encore fait l'objet d'analyses, les scientifiques de l'Afssa pourront approfondir la question de la collation matinale et notamment évaluer l'impact de ces recommandations en effectuant une comparaison avec les données antérieures.