

## Est-il souhaitable de mettre en place le petit déjeuner

### dans les écoles ?

Auteur : *Esteban Gorostiaga Ayestarán*

Traduction : *Réseau Canopé*

L'obésité infantile est un problème très sérieux car elle provoque très souvent des problèmes médicaux et psychosociaux importants durant toute la vie, voire une mort prématurée.

En 2015, 38% des garçons et 32% des filles de 10 ans de la province de Navarre étaient obèses ou en surpoids.

Ces chiffres sont très élevés car, aux Etats Unis par exemple, un des pays du monde les plus touchés par l'obésité, environ 32% des garçons et des filles âgés de 2 à 19 ans sont obèses ou en surpoids.

Dans les pays occidentaux, l'incidence de l'obésité infantile est supérieure dans les minorités ethniques ainsi que dans les zones socialement et économiquement défavorisées.

On sait que l'endroit le plus propice pour mettre en place des programmes de lutte contre l'obésité infantile, c'est l'école. Les écoles sont le lieu idéal pour intervenir sur cette question, car quasiment tous les enfants vont à l'école, et y passent plus de temps que dans n'importe quel endroit hormis leur maison. De plus, quand ils mangent à l'école, ils consomment jusqu'à 50% des calories consommées quotidiennement.

Les interventions consistent généralement à améliorer l'éducation à la nutrition des enfants, des éducateurs, du personnel de cantine et des parents, à augmenter le temps et l'intensité des activités physiques, mais aussi, à créer les conditions favorables à une meilleure alimentation dans, et à l'extérieur de l'école.

L'obésité infantile est plus fréquente dans les zones économiquement défavorisées, alors que de nombreux enfants qui fréquentent ces écoles présentent un risque élevé de ne pas manger suffisamment chaque jour.

Depuis quelques années, aux Etats Unis, le **Programme National D'Alimentation à l'Ecole** a été créé, pour garantir que les enfants des écoles situées dans des zones défavorisées puissent déjeuner à midi à la cantine.

Ce programme a eu du succès, car 98% de la totalité des enfants nord- américains qui fréquentent les écoles publiques (ce sont les plus défavorisés) prennent un repas subventionné dans les cantines scolaires.

Suite à la mise en œuvre de ce programme, fut aussi créé dans ce même pays, le **Programme National du Petit-Déjeuner Scolaire** qui subventionne le petit déjeuner quotidien dans le réfectoire des écoles publiques, avant le début de la classe.

Cependant, seulement 40% d'entre eux viennent prendre ces petits déjeuners, étant donné que la plupart des enfants sont rarement à l'heure pour le prendre avant les cours.

Pour augmenter la participation à ce programme, certaines écoles ont remplacé le petit déjeuner dans la cantine scolaire avant le début des cours, par un petit déjeuner en classe, au début du premier cours.

On pense qu'ainsi le nombre des enfants qui prendront leur petit déjeuner à l'école augmentera, et on veillera à ce que certains de ces enfants défavorisés puissent manger ce dont ils ont besoin pour leur croissance et leur développement.

Il y a des désaccords dans le monde scientifique sur les bénéfices éventuels de la généralisation de la mise en œuvre des petits déjeuners scolaires.

Certains pensent que c'est très positif, car en plus de garantir que chaque enfant mange à sa faim, le petit déjeuner équilibré aide à mieux contrôler le poids, à brûler davantage de calories grâce à l'exercice, à renforcer l'assiduité et les résultats scolaires.

Cependant d'autres considèrent que généraliser le petit déjeuner scolaire dans ces écoles pourrait augmenter encore le nombre déjà si élevé de garçons et de filles obèses ou en surpoids.

Des enquêteurs du Centre de Recherches et d'Education à l'obésité de l'Université de Temple (Philadelphie, Etats Unis) ont essayé de s'attaquer pour la première fois à ce problème.

Dans une étude publiée cette année dans la prestigieuse revue **JAMA Pédiatrics**, les chercheurs ont évalué, durant deux ans et demi, les résultats sur les taux d'obésité et de surpoids, de la mise en place du petit déjeuner scolaire pendant la première heure de classe de la matinée.

Pour cela, ils ont étudié 1362 filles et garçons de 10/11 ans dans 16 écoles publiques de zones défavorisées de Philadelphie. Ils les ont divisés en deux groupes : au premier groupe, on proposait le petit déjeuner en classe, en début de la première heure de cours, et à l'autre groupe, on proposait le petit déjeuner à la cantine, avant le début des cours.

De plus, le groupe qui a pris le petit déjeuner en classe a reçu un enseignement particulier sur la nutrition. Finalement, les enfants ont été mesurés et pesés avant et au bout de deux ans et demi d'intervention pour voir si le nombre d'enfants obèses ou en surpoids avait varié suite à ce programme.

Les résultats de l'étude montrent, qu'après deux ans de ce programme, le pourcentage d'enfants prenant le petit déjeuner à l'école était supérieur dans le groupe qui le prenait en classe au début du premier cours (54% des enfants), à celui du groupe qui prenait son petit déjeuner dans la cantine avant de commencer les cours (25% du total).

Cependant, dans le groupe prenant le petit déjeuner en classe, le pourcentage d'enfants obèses ou en surpoids a augmenté au fil des ans, alors que dans l'autre groupe, ce pourcentage est resté stable.

Ces résultats révèlent qu'il faut être très prudent lorsqu'on décide de mettre en place un petit déjeuner scolaire volontaire pour pallier les carences éventuelles d'enfants vivant dans des zones défavorisées.

Les chercheurs soulignent qu'il ne faudrait peut-être pas offrir de petit déjeuner scolaire aux enfants obèses ou en surpoids, étant donné que ces enfants ont très bien pu prendre leur petit déjeuner avant de venir en classe, ou peuvent avoir plus de difficultés pour s'autoréguler lorsqu'ils ont accès à davantage de nourriture.

Cela les inciterait à manger inutilement et à augmenter leur excès de poids. Finalement, les auteurs de la recherche estiment que ces résultats ne justifient pas la suppression du programme de petit déjeuner scolaire, étant donné que certains des enfants qui viennent dans ces écoles ne mangent pas à leur faim, pour des raisons économiques.

Ils recommandent que l'on désigne les enfants ayant besoin du petit déjeuner scolaire, et que l'on mette en place d'autres actions de prévention de l'obésité comme, par exemple, **proposer davantage d'éducation à la nutrition et d'activités physique plus intensives dans les écoles**, favoriser un environnement alimentaire sain à l'école et à l'extérieur. Il faut également inciter les pouvoirs publics, qui rédigent les lois, à faire **diminuer la quantité de sucres ajoutés dans les aliments et les boissons**, à déclarer clairement sur les étiquettes la quantité de sucre ajouté, à interdire les promotions sur les aliments déséquilibrés et à restreindre la publicité de ces aliments aux horaires d'écoute des enfants.

## Bibliographie

E. R. Cheng and A. E. Carroll. Offering Breakfast in the Classroom and Children's Weight Outcomes. JAMA Pediatr., Published online February 25, 2019.

H. M. Polonsky, K. W. Bauer, J. O. Fisher, A. Davey, S. Sherman, M. L. Abel, A. Hanlon, K. J. Ruth, L. C. Dale, and G. D. Foster. Effect of a Breakfast in the Classroom Initiative on Obesity in Urban School-aged Children: A Cluster Randomized Clinical Trial. JAMA Pediatr., Published online February 25, 2019.

Servicio de Planificación, Evaluación y gestión del Conocimiento. Servicio Navarro de Salud. Tendencias del sobrepeso y la obesidad en los niños de 2 a 14 años entre 2006 y 2015. Boletín de Salud Pública de Navarra 86:1-17, 2015