

Quelques arguments contre les collations – goûters (extraits)

- *Des articles du Dr Julie Treppoz*
 - *Du Comité de Nutrition de la Société Française de pédiatrie*
 - *Du Ministère de la jeunesse, de l'éducation et de la recherche*
 - *De l'AFSSA : Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments*
-
- Plus d'1 enfant sur 8 est obèse.
 - Le comité de nutrition de la société française de pédiatrie a pris position contre la collation de 10 heures.
 - Aucun nutritionniste ne conseille la collation.
 - Un goûter systématique pour tous les enfants ne se justifie pas sous prétexte que beaucoup d'enfants ne prennent pas de petit déjeuner : ils sont moins de 10%.
 - Le coup de barre de 11 h est physiologique : la barre de céréales ou les chips n'y changeront rien. Il vaut mieux se coucher plus tôt. En effet la réalisation d'un jeûne de 48 h a montré que le taux de sucre baissait progressivement et faiblement, restant dans les limites de la normalité en ne créant aucun malaise.
 - La collation c'est des petites quantités, c'est sûr, mais c'est du grignotage et c'est ce qu'on cherche à supprimer en premier chez les obèses et c'est très difficile.
 - On n'est pas obèse à cause de la collation, mais c'est un cumul de grignotage par-ci par-là qui conduit à un apport alimentaire qui devient supérieur à ce dont le corps a besoin d'où la prise de poids.
 - Étant donné que la collation est prise 2 heures avant le repas, elle aboutit à déséquilibrer l'alimentation et à modifier les rythmes alimentaires (3 heures minimum entre les repas sont conseillées).
 - Exemple d'un enfant qui petit déjeune à 7h30, goûte à 10h, déjeune à 12h, goûte à 15h, à 17 h en rentrant à la maison et dîne à 19 h, soit 6 repas. On habitue nos ventres à ne jamais rester plus de 2 heures sans manger ce qui fait la joie des industries agro-alimentaires.
 - La collation du matin à l'école de par sa composition, son horaire, son caractère systématique et indifférencié, n'est pas justifié et ne constitue pas une réponse adaptée à l'absence de petit déjeuner
 - Les habitudes alimentaires acquises au cours de l'enfance et de l'adolescence ont une influence majeure sur les comportements ultérieurs.
-
- Circulaire de rentrée 2010 du Ministre de l'Education Nationale : développer une éducation nutritionnelle et prévenir le surpoids et l'obésité, en priorité à l'école primaire et au collège dans le cadre de la politique gouvernementale en matière de nutrition ;

Aucun argument nutritionnel ne justifie la collation matinale de 10 heures qui aboutit à un déséquilibre de l'alimentation et à une modification des rythmes alimentaires des enfants.