

Parce que certains élèves arrivent le ventre vide, ce collège de l'Eure offre le petit déjeuner

Face à ceux qui arrivent le ventre vide et ceux qui se nourrissent de sodas et de sucreries, le collège de Breteuil (Eure) offre aux 6e des petits-déjeuners équilibrés.



Caroline, cheffe de cuisine au collège de Breteuil, propose aux élèves des aliments sains pour composer leur petit-déjeuner

L'alimentation joue un rôle majeur pour notre santé et notre bien-être. Rien de nouveau à l'heure où l'obésité et le surpoids concernent environ 17 % des 6 - 17 ans selon la Haute Autorité de Santé (HAS). Sans parler des autres maladies liées à une mauvaise alimentation, comme le diabète, les maladies cardiovasculaires ou encore les cancers.

Pour réduire l'exposition à ces pathologies, c'est dès le plus jeune âge que les bonnes habitudes alimentaires doivent être adoptées.

"Favoriser le bien-être"

C'est avec cette vision qu'au cours de ce premier trimestre d'année scolaire, le collège Évariste-Galois de Breteuil (Eure) a offert à chaque classe de 6e un petit-déjeuner équilibré.

Dans le cadre du dispositif des Territoires éducatifs ruraux (TER) mis en place par l'Éducation Nationale en 2021 et visant à développer l'ambition scolaire et la mobilité, plusieurs axes sont travaillés selon la problématique « favoriser le bien-être et le vivre-ensemble ».

L'éducation à la santé dès la 6e

Parmi ces axes, l'un concerne l'éducation à la santé et l'apprentissage du vivre-ensemble. Ce thème est lui-même décliné en quatre versants, un pour chaque niveau de la 6e à la 3e. Pour les 6e, c'est l'alimentation qui est au cœur du programme.

Pour pouvoir appliquer ce dispositif, le collège de Breteuil, classé en « réseau d'éducation prioritaire », a reçu une dotation financière. C'est avec une partie de cette aide que le collège bretoisien a choisi de mettre en place des petits-déjeuners.

Un bien triste constat chez les jeunes

Souvent qualifié comme étant le repas le plus important de la journée selon certains spécialistes, en particuliers chez les enfants en pleine croissance, le petit-déjeuner est parfois négligé.

Soit passé à l'as, soit d'une qualité nutritionnelle qui laisse à désiré...

Christophe Dumas, principal du collège Évariste-Galois en a fait le triste constat chez les élèves de son établissement.

C'est effrayant, il existe une vraie problématique autour de l'alimentation chez les jeunes.

Christophe Dumas, Principal du collège Évariste-Galois

Des canettes de boissons énergisantes au petit dej !

Si certains arrivent au collège le ventre vide, d'autres arrivent les bras chargés de canettes de boissons énergisantes et de paquets de bonbons en guise de petit-déjeuner. Pour certains collégiens licenciés à l'UNSS (Union Nationale du Sport Scolaire), leur « repas » avant une séance de sport se compose de chips.

Ces comportements, Christophe Dumas et le personnel de l'établissement aimeraient pouvoir les corriger. C'est d'ailleurs tout l'intérêt de ce travail autour de l'alimentation et des quatre petits-déjeuners programmés en ce début d'année.

« Je n'ai pas le temps de déjeuner »

Des fruits, des céréales, du pain frais, du yaourt... Avec les conseils de Caroline, la cheffe de cuisine du collège, chacun compose le petit-déjeuner qui lui plaît, avec des aliments simples et nutritifs. « L'objectif est à la fois de les sensibiliser à l'importance de ce repas mais aussi de leur montrer à quoi ressemble un déjeuner équilibré », fait valoir le principal.

Mais c'est aussi l'occasion de relever un problème visiblement fréquent...

Le matin, je dois m'occuper de mes frères et sœurs, je n'ai pas le temps de déjeuner.

Une élève

« Moi je me lève trop tard », confie une autre élève.

Peut-être que ce dispositif entraînera une prise de conscience ou un changement d'habitude. Ce qui est sûr, c'est que l'idée plaît bien aux élèves qui se réjouissent de bien démarrer la journée. « Ça nous donne de l'énergie et on apprend à faire un petit-déjeuner équilibré ».