



Flers



L'Orne Combattante du 12 décembre 2024



875 mots

## Santé.

# L'importance du petit-déjeuner : "Bien manger et bien boire"

Un petit déjeuner complet et équilibré en lien avec l'éducation à l'alimentation en présence de Peggy Bidard diététicienne, a été préparé par le chef et sa brigade ce mercredi 4 décembre à 8h30 au réfectoire du Collège Sévigné pour plus de cent élèves de sixième. En répondant aux besoins nutritionnels de l'élève, la prise du petit déjeuner favorise la concentration, l'attention et la bonne humeur, facteurs de réussite scolaire. " Il est également un temps privilégié de partage et de convivialité " émet Sandrine Halin principale-adjointe de l'établissement.

**"C'est une action qui est reconduite tous les ans à la même époque dans le cadre du parcours scolaire des élèves de 6<sup>ème</sup>",** précise Dylan Maillard-Turck principal du collège Sévigné. Une démarche effectuée dans le cadre du Comité d'Education à la Santé et Citoyenneté (CESC). Il s'agit d'une **"instance de réflexion, d'observation et de proposition qui conçoit, met en œuvre et évalue un projet éducatif en matière d'éducation à la citoyenneté et à la santé qui est intégrée au projet d'établissement"**.

## Une organisation en deux temps pour les 110 élèves

L'objectif a été pour Peggy Bidard, diététicienne, d'analyser les pratiques alimentaires de chaque élève. Entre quatre et cinq élèves sur une classe de vingt-huit enfants ne déjeunent pas chaque jour. **"Nous avons fait un zoom sur l'équilibre des petits déjeuners, les enfants sont fatigués, ils ne peuvent pas faire du sport le ventre vide... Le but est d'avoir de l'énergie pour être en forme"**, déclare la diététicienne.

Force est de constater que le petit déjeuner est un moment privilégié d'apprentissage en famille ou à l'école. Les menus équilibrés des restaurants scolaires aident les élèves à acquérir de bonnes habitudes alimentaires.

## Apprendre à bien se nourrir

Il convient aussi de privilégier le pain riche en fibre, les céréales de type avoine, un laitage (lait chaud, yaourt, fromage blanc...) pour les enfants en pleine croissance et pour préserver la masse osseuse et ainsi anticiper l'ostéoporose plus tard complété d'un fruit pour le bon fonctionnement du transit intestinal, du système immunitaire et générer de la vitamine C contre la fatigue est vivement conseillé chaque jour. **"Un petit déjeuner est très important pour prévenir la fatigue et prévenir les maladies, les grignotages..."**, complète Sandrine Halin qui porte le projet.

Notons que des activités régulières, telles que la marche, la course, ou la pratique d'un sport, contribuent à maintenir un poids corporel sain, à stimuler la circulation sanguine, et à renforcer la santé cardiovasculaire. Au-delà des bienfaits physiques, l'activité physique impacte positivement le bien-être mental.

## Le surpoids et l'obésité

L'obésité est un facteur de risque reconnu par plusieurs problèmes de santé : hypertension, cholestérol, diabète, maladies cardiovasculaires, problèmes respiratoires, arthrite et certaines formes de cancer. **"C'est plus facile de changer ses habitudes alimentaires quand on est jeune"**, note Peggy Bidard.

Tous les élèves de 6<sup>e</sup> du collège Sévigné ont eu droit à un petit déjeuner le mercredi 4 décembre dès 8h30 : un laitage (yaourt, fromage blanc ou un lait chaud avec du chocolat), un œuf dur, un fromage au choix, un fruit (clémentine, banane ou pomme) avec un ou deux morceaux de pain au choix (pain complet, pain au maïs, pain aux céréales...) sans oublier un verre d'eau soigneusement préparé par le personnel de cuisine.

**"Nous avons évoqué l'importance du petit-déjeuner ainsi que les bonnes habitudes alimentaires à avoir lors de nos échanges en classe. Nous avons constaté que certains élèves ne mangent pas le matin, ou très peu pour d'autres"**, regrette Peggy Bidard.

## Un petit-déjeuner très apprécié

En présence des professeurs et de Peggy Bidard, tous les aliments proposés au buffet ont permis aux élèves d'avoir les éléments nécessaires pour tenir jusqu'au déjeuner et ainsi éviter les grignotages. **"Le grignotage est néfaste pour la santé car il permet une prise de poids, il augmente la fatigue et à terme, il favorise certaines maladies. Il faut donc prendre de bonnes habitudes"**, évoque encore la diététicienne qui a regardé le contenu de tous les plateaux.

**"Cela m'a plu. J'ai pris un verre de chocolat au lait, du pain au maïs avec du beurre, un kiwi et un yaourt"**, souligne Rand qui ne prend pas de petit déjeuner avant de venir en cours. **"C'est ma matière préférée. Chez moi, je fais une omelette quand je suis chez papa ou un sandwich avec du pain complet-beurre-jambon et du fromage quand je suis chez maman"**, annonce Ezio devant

son plateau composé d'un lait chaud avec du chocolat, une clémentine et un yaourt. Quant à Tonny, il mange des céréales et boit un chocolat chaud au petit-déjeuner avant de venir à l'école. **"Là je prends une banane car c'est plein de vitamines et un verre de chocolat chaud. C'est tout car j'ai déjà déjeuné"**, précise cet élève en classe d'inclusion en mathématique et histoire-géographie bénéficiant de l'Unité localisée pour l'inclusion scolaire (ULIS). **"Dans l'avenir, notre objectif serait de travailler avec les parents"**, conclut Sandrine Halin.



Peggy Bidard diététicienne donne des conseils sur le contenu des plateaux aux élèves de 6e.



Léo et son plateau type d'un bon petit-déjeuner.



Un moment de convivialité pour les 110 élèves de 6e du collège Sévigné.