

Le tour du monde du petit déjeuner en 6 escales !

Guide de l'organisateur





Préface

L'éducation à la santé, dans le premier comme dans le second degré, est devenue une nécessité, la prévention faisant partie des missions de l'Education nationale dans le cadre d'une démarche globale de Promotion de la santé. L'école est en effet un lieu privilégié pour acquérir les habitudes alimentaires les plus adaptées grâce à un parcours éducatif de santé qui concerne tous les élèves de la maternelle aux lycées.

L'objectif à terme, est d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Comme celui du programme d'éducation nutritionnelle de l'INPES il doit contribuer à l'évolution des comportements des Français dans le sens des recommandations du PNNS.

Si un certain nombre de ressources éducatives visent le niveau primaire, car c'est un âge où ce type d'actions a le plus d'impact en matière d'évolution des habitudes alimentaires, l'éducation à l'alimentation dans les collèges et les lycées peut être appréhendée dans ses différentes dimensions : nutritionnelle, culturelle et patrimoniale, géopolitique ou encore environnementale.

Pour les collégiens, parler d'alimentation n'est pas chose aisée. Alors comment les intéresser ? Comment intégrer des notions d'équilibre alimentaire dans une vie scolaire ? Et surtout, pourquoi en parler au collège ?

La nutrition, l'équilibre alimentaire font partie des programmes scolaires, ils peuvent être abordés dans différentes disciplines : SVT, Histoire, Géographie, Français, EPS ou bien encore en Arts plastiques. **Alors pourquoi ne pas aborder la thématique du petit déjeuner auprès des adolescents, par une approche ludique et pratique favorable au développement de leur autonomie et de leur responsabilité.**

L'infirmier-e de chaque établissement, est sans contexte, la personne référente en matière de nutrition et celui ou celle qui va le plus souvent initier un projet autour de l'alimentation dans le cadre du CESC et notamment en proposant une animation «petit déjeuner». C'est la raison pour laquelle, et devant la demande croissante des établissements scolaires, le CNIEL en partenariat avec l'ACTI'EN a souhaité concevoir des outils permettant à chacun de disposer d'une information simple, pratique, avec des repères de consommation concrets et des recommandations faciles à s'approprier pour la construction de projets nutritionnels. Ils seront une aide pour les personnels de santé afin de sensibiliser les jeunes à l'importance d'un petit déjeuner équilibré. Ils ne se veulent pas normatifs, mais doivent prendre en compte la diversité des situations, la complexité de l'acte alimentaire et ses dimensions sociales et culturelles.

Il s'agit donc de promouvoir une nutrition positive en associant alimentation et plaisir

Nous remercions, Corinne Maincent, Présidente de l'association ACTI'EN, (Association des Conseillers Techniques Infirmiers de l'Education Nationale), Béatrice Palou, infirmière scolaire dans les Hautes-Pyrénées et Céline Cabrol, infirmière scolaire dans l'Aveyron.

L'équipe du pôle Hors-média : Philippe Rochard, Agnès Chicoulaa et Olivier Amy.



Le Cniel et l'Éducation nationale

Pourquoi un dossier sur le petit déjeuner ?

L'éducation alimentaire au sein de l'Education nationale a une place primordiale pour transmettre aux élèves les moyens nécessaires à l'acquisition des bases nutritionnelles.

Parler d'alimentation à des élèves par le biais d'actions concrètes, comme le petit déjeuner, favorise la découverte de nouvelles saveurs et la consommation de divers mets vers une dimension d'équilibre. L'éducation alimentaire doit être à l'image de nos adolescents : variée, diverse, métissée, curieuse.

L'objectif de cette brochure est de vous aider à initier des actions dans le cadre d'un projet et du parcours éducatif de santé, au sein des établissements scolaires. Elle est un support pour vous guider l'organisation d'un petit déjeuner à destination de vos élèves.

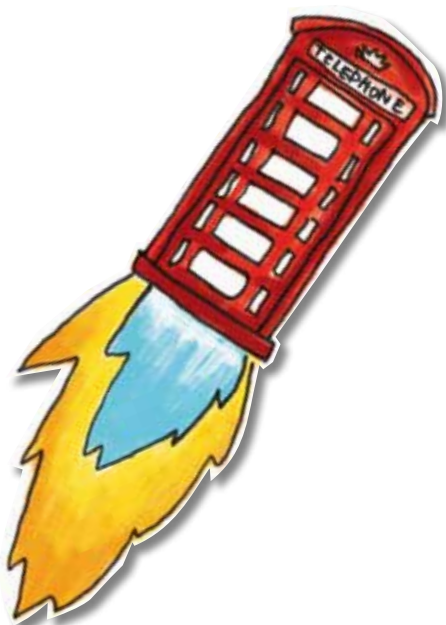


Introduction

Vous allez organiser une animation autour du petit déjeuner dans votre établissement. Le kit que vous venez d'acquérir «Le tour du monde du petit déjeuner en 6 escales» est un outil pour vous aider dans votre projet. Ce guide, qui ne se veut pas didactique, a été conçu pour vous donner des conseils concrets et des pistes qu'il vous appartiendra d'adapter aux particularités de votre établissement.

Que vous soyez, infirmier-e, gestionnaire, enseignant ou membre de l'équipe pédagogique, cuisinier... vous participez à votre niveau à la concrétisation des directives de l'Education nationale de parler d'alimentation aux élèves, et tout particulièrement du petit déjeuner. Ce repas a tendance à être sacrifié ou négligé par les collégiens, et peut impacter malheureusement leurs capacités physiques, leur vigilance intellectuelle dommageables pour leur apprentissage, et que vous observez très régulièrement dans l'exercice de votre fonction.

Le thème de ce livret répond à une double volonté d'ouverture sur le monde et d'intégration de différentes cultures au sein de l'établissement. Cette approche de la diversité grâce à l'alimentation montrera que le petit déjeuner peut être, au-delà du simple repas, l'occasion de communiquer autour d'un message universel.





Sommaire

1. Le matériel	P. 5
• Le livret d'utilisation	
• Les 6 affiches	
• Le quiz	
• Le dépliant élève	
• L'affiche de présentation	
2. Pourquoi parler du petit déjeuner ?	P. 6
3. Parlons un peu santé	P. 7 à 10
• 3-1. Comportement	
• 3-2. Nutrition	
• 3-3. Focus produits laitiers	
• 3-4. Les fausses bonnes raisons de ne pas prendre son petit déjeuner	
4. Les petits déjeuners dans le monde	P. 11
5. Pour aller plus loin	P. 12
6. Comment m'approprier le petit déjeuner si je suis...	P. 12 à 13
7. Questions/réponses autour des petits déjeuners	P. 14 à 15
8. Réponses du quiz élèves	Dos



1. Le matériel

Le matériel d'animation fourni par le CNIEL est prévu pour être réutilisé. Prenez-en soin et conservez-le à la fin de l'opération petit déjeuner pour les années suivantes. N'hésitez pas à nous demander un réassort de dépliants s'il vous en manque pour les nouvelles opérations. Vous pourrez ainsi sensibiliser plusieurs générations d'élèves de votre collège à l'intérêt de ce repas.

Le livret d'utilisation

Ce guide va vous aider dans la mise en place de l'opération, il balaye l'aspect nutritionnel, informatif, culturel et pédagogique du petit déjeuner. Cependant, il ne donne que des pistes et conseils d'utilisation que vous pourrez adapter à votre fonctionnement.

L'affiche de présentation

À installer dans le hall d'entrée ou dans un endroit stratégique de l'établissement et ainsi informer les élèves et le personnel de la date de l'opération petit déjeuner, signe d'une dynamique culturelle autour de la santé.

Les 6 affiches

Présentent l'univers du petit déjeuner dans 6 pays, avec leurs symboles et particularités alimentaires. L'élément commun à chaque affiche est le bol de lait comme «fil blanc» unissant tous les jeunes du monde. Elles peuvent être disposées dans le restaurant et y rester sur une durée plus ou moins longue. Elles rappellent l'opération, décorent, sensibilisent et animent le lieu.

Le quiz élèves

Un petit questionnaire permettant aux élèves de se poser des questions autour du petit déjeuner et des produits laitiers. Les réponses se trouvent en fin de dossier.

Le dépliant élèves

Une reprise des affiches sous un format de poche à ramener à la maison. Des messages nutritionnels et de bon sens viennent compléter le visuel au recto.





2. Pourquoi parler du petit déjeuner ?

Le petit déjeuner est depuis de nombreuses années devenu l'objet de toutes les attentions. Il fédère les initiatives et contribue à investir adultes et élèves dans une même dynamique.

Pour que l'action «petit déjeuner» suscite l'intérêt et l'adhésion des jeunes et des différents acteurs, il est primordial de la faire connaître. L'événement aura alors un impact majeur dans l'esprit de tous.

Pour cela, il est important de bien préparer l'opération en collaboration et en coordination avec toutes les parties prenantes (personnels de santé, élèves, enseignants, cuisiniers, membres du CESC...) et de l'annoncer suffisamment à l'avance. Anticiper cet événement est le garant d'une bonne organisation : dès la rentrée scolaire, initier le projet dans le cadre du CESC afin de le positionner dans le calendrier scolaire





3. Parlons un peu santé

3-1. Comportement*

Depuis plusieurs années on observe une baisse de consommation du petit déjeuner en semaine chez les adolescents, contrairement au week-end. Il était jusqu'à il y a peu un repas ritualisé à domicile. Mais à ce jour le nombre d'adolescents prenant leur petit déjeuner en dehors de la maison augmente pour la plupart dans les grandes métropoles.

La seconde tendance est que le petit déjeuner ne se prend plus en famille, mais seul et en faisant autre chose, il perd de sa convivialité. Les causes de cette situation sont multiples : manque de temps ou d'appétit, problèmes d'argent, causes environnementales, habitudes familiales...

La troisième tendance montre qu'il est moins copieux.

* D'après les dernières études du CREDOC : Centre de Recherche pour l'Etude et l'Observation des Conditions de vie. Les études les plus récentes sur le sujet montrent que plus d'un tiers des collégiens débutent leur journée par un petit déjeuner insuffisant ou même sans petit déjeuner du tout !

3-2. Nutrition

Tous les nutritionnistes le disent : le petit déjeuner est un repas essentiel pour rompre la phase de jeûne nocturne d'une douzaine d'heures (alors qu'en journée on mange généralement toutes les 4 à 6 heures) et pour préparer l'organisme aux activités de la journée. Il permet de réhydrater l'organisme, de reconstituer les réserves d'énergie et de limiter une éventuelle baisse de vigilance en fin de matinée : celle-ci entraînant des performances intellectuelles moindres (concentration, mémorisation, créativité) et qui parfois peut aller jusqu'à l'hypoglycémie pouvant causer malaises ou accidents. N'oublions pas que le petit déjeuner participe à la répartition équilibrée des aliments sur l'ensemble de la journée à hauteur de 20 à 25% des apports énergétiques quotidiens. Il est le repas de prédilection pour consommer du lait, de fait en supprimant ou réduisant ce repas, les jeunes ne le repositionnent pas dans la journée.





Le petit déjeuner devrait comporter :

• **Un produit laitier :**

sa richesse en calcium le rend indispensable en période de croissance, il est également une source importante de protéines (aidant à la constitution des muscles et des os), de glucides (grâce au lactose) et de vitamines et minéraux...

Lait, fromage, yaourt, petit-suisse, fromage frais, laitage...

que l'on peut varier pour stimuler les goûts des adolescents qui aiment la variété.

• **Un féculent :**

fournit des glucides lents (amidon...) qui libèrent progressivement de l'énergie dans l'organisme, pour lui permettre de «tenir» toute la matinée.

Pains, céréales, riz au lait...

• **Un fruit :**

des vitamines et des fibres pour le bon fonctionnement de l'organisme

A consommer de préférence de saison et entier, mais une compote ou un jus de fruits pur jus, sera une bonne alternative.

• **Une boisson :**

indispensable pour réhydrater l'organisme après une nuit de jeûne.

Lait, jus de fruits, eau, infusions...

On évitera les thés et cafés pour cette tranche d'âge

Par ailleurs, pour éviter le stress et laisser à l'organisme le temps de bien assimiler les aliments, le petit déjeuner devrait durer environ 15 mn.

Le petit déjeuner a donc une grande place dans un équilibre alimentaire quotidien, il sera complété par les 2 repas principaux, et le goûter. L'équilibre alimentaire c'est aussi manger des aliments de chaque famille en les variant même à l'intérieur de son groupe. En effet, chaque aliment a une composition nutritionnelle qui lui est propre, la variété permet d'optimiser cet apport. La notion de plaisir a également une place prépondérante, chacun doit trouver « son (ou ses) » petit déjeuner qui lui donnera l'envie de le consommer quotidiennement.



Les familles d'aliments et les repères de consommation recommandés par le PNNS*

1. Légumes et fruits

(eau, fibres, vitamine C, bêta-carotène et minéraux...)

Au moins 5 par jour=400g

2. Produits céréaliers,

pommes de terre, légumes secs...

(amidon, protéines végétales, fibres, vitamines B et minéraux...)

A chaque repas et selon l'appétit.

3. Lait et produits laitiers

(calcium, protéines, vitamines A et D, autres minéraux, lipides en proportion variable) **3 ou 4 par jour.**

4. Produits carnés,

produits de la mer, œufs

(protéines, lipides, vitamines B, fer...)

1 à 2 fois par jour

5. Corps gras,

huiles, beurres...

(lipides, vitamines A, D pour graisses animales et E pour graisses végétales)

Limitier la consommation

6. Produits sucrés

(glucides simples)

Limitier la consommation

7. Boissons

De l'eau à volonté

* Plan National Nutrition Santé.

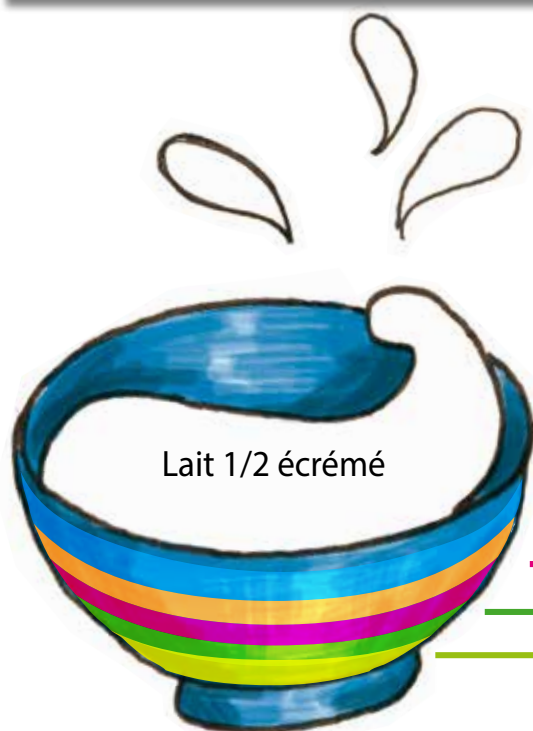


3-3. FOCUS sur les produits laitiers :

Les produits laitiers apportent

- du calcium indispensable à la constitution et à la solidité des os et des dents pour 99% et le 1% restant participe à la coagulation du sang, à la contraction musculaire, à la transmission de l'influx nerveux.
- des protéines, lipides et glucides
- de l'eau
- des vitamines...
- et d'autres minéraux et oligo-éléments...

A titre indicatif un bol de lait apporte :



250 ml

Eau : 224 g

Protéines : 8 g

Lipides : 4 g

Glucides (=lactose) : 11,6 g

Minéraux :

Calcium : 292 mg (30% des ANC)

Phosphore : 213 mg (15,9% des ANC)

Magnésium : 28 mg

Potassium : 415 mg

Sodium : 120 mg

Vitamines hydrosolubles (présentes dans l'eau) :

B1 : 0,25 mg

B2 : 0,45 mg (22,5% des ANC)

B6 : 0,05 mg

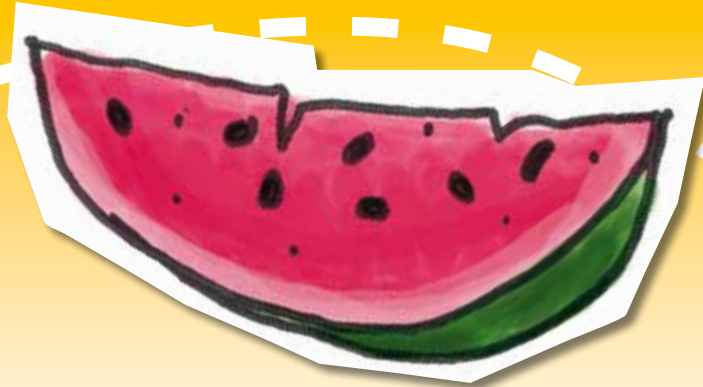
B9 : 6,75 µg

B12 : 0,63 µg (13% des ANC)

Vitamines liposolubles (présentes dans les matières grasses) :

A : 45,75 µg (10,7% des ANC)

D : 0,025 µg



Equivalences en calcium

pour 150 mg de calcium:

au choix un verre de lait, un yaourt, un ramequin de fromage blanc, un triangle de camembert, une petite portion de fromage type emmental ou bleu, une portion de fromage fondu.

Les besoins en calcium

Pour un adolescent : 1200 mg par jour dont environ 900 mg devraient être apporté par les produits laitiers (équivalent à 3/4 l de lait ou équivalent par jour). C'est la période la plus importante de la croissance pour l'acquisition d'une masse osseuse optimale (de fait diminue les risques d'éventuelles fractures ostéoporotiques apparaissant plus tard dans la vie).

Activité physique, calcium et vitamine D : un trio gagnant

Parce que l'activité physique et la vitamine D permettent d'optimiser la fixation du calcium sur l'os, il est recommandé de pratiquer 1 à 2 séances de sport par semaine en plus des cours d'EPS et de la dépense physique quotidienne. Pour la vitamine D, il serait intéressant de consommer des poissons (gras), des produits laitiers entiers et de s'exposer légèrement au soleil (qui active cette vitamine).



3-4. Les fausses bonnes raisons de ne pas prendre son petit déjeuner

Je ne veux pas grossir !

En tant qu'adolescent en pleine croissance, j'ai des besoins nutritionnels importants et 2 repas principaux ne couvrent pas à eux seuls ces besoins. La répartition de mon alimentation, sur 3 repas et un goûter, équilibre mon appétit et lutte contre le grignotage, qui lui peut participer à la prise de poids. Sauter un repas n'a jamais fait maigrir.

Je n'ai pas le temps !

C'est une question d'organisation...je prépare la table du petit déjeuner la veille au soir avant de me coucher, je me couche 10 mn plus tôt ou je me lève 10 mn plus tôt le matin. 10 à 15 mn me suffisent pour manger, et je démarre ma journée bien réveillé, l'estomac satisfait et je peux tenir jusqu'au repas de midi.

Je n'ai pas faim !

Parce que je n'ai pas pris l'habitude de manger le matin, c'est normal. Par contre je peux changer : progressivement et sur plusieurs semaines, je mange un seul aliment (un yaourt, ou du lait en petite quantité ou un fruit ou un autre aliment que j'aime), puis j'en rajoute un, puis un autre et ainsi de suite jusqu'à un petit déjeuner complet. Au bout de quelques semaines je m'y serai habitué et je crée ainsi la sensation de faim le matin. Faire griller le pain stimule également l'appétit, sa bonne odeur matinale réveille les sens.



4. Les petits déjeuners dans le monde

Pour mener à bien l'animation «petit déjeuner», vous pouvez mettre en place, ce repas matinal sous différentes formes :

- buffet self-service,
- repas-événement réunissant tout le collège (élèves, professeurs, administration, parents...) autour de très grandes tables,
- pique-nique, si le temps le permet, organisé en collaboration avec un autre établissement (école, lycée, association...) pour faire du lien autour de l'alimentation et des actions pédagogiques.

Ces petits déjeuners, peuvent être :

Classiques :

Lait (froid, chaud nature, chocolaté ou aromatisé...), yaourt, fromage blanc, petits suisses, ou autres laitages, mais aussi riz au lait, semoule au lait...

Pain de composition et de formes variées (seigle, complet, aux céréales, au levain, blanc, au maïs, spécifique de votre lieu géographique...)

Beurre sur les tartines, agrémentées de confiture, gelée, miel, chocolat en poudre...

Fruit de saison de préférence mais aussi exotique, sec, oléagineux (amandes, noix...) ou en jus.

Mais aussi du cake, des sandwiches, du pain perdu, des crêpes, pour varier les goûts tout en spécifiant le caractère occasionnel de ces aliments.

Orientés vers les spécificités culturelles et alimentaires des pays représentés sur les affiches :

En Allemagne : lait et céréales, brötchen (petits pains) fromage et charcuterie, bretzels, café ou thé, jus de fruits...

En Chine : thé et verre de lait puis riz, omelette, yaourt, beignets de poisson...

En Angleterre : thé, morceau de fromage, pain complet beurré et orange pressée...

En Afrique du sud : lait froid, fruits secs ou fromage frais, riz et fruits...

Aux Etats-Unis : lait, céréales, toasts au fromage et jus de fruits...

En Espagne : café au lait, chocolat chaud, churros et tortillas...

Ou autres exemples tels que :

«A l'italienne» : cappuccino (café au lait saupoudré de cacao), biscuits secs, fromage à pâte dure et jus de raisin.

«A la grecque» : café, yaourt au miel, riz au lait et salade de fruits.

«A la suisse» : chocolat chaud, brioche, petit-suisse et jus de pomme.

«A la tunisienne» : café au lait, gâteau de semoule au raisin et salade d'orange.

Faire le choix plus spécifique de valoriser sa région, les produits locaux et/ou saisonniers est également possible.

Toute initiative personnelle ou collaborative pour personnaliser cette animation en fera un moment privilégié et unique, donnez libre cours à votre imagination.



5. Pour aller plus loin

Pour la réussite de l'opération «petit déjeuner», une implication des acteurs de l'établissement semble nécessaire. Un travail préalable en amont auprès des élèves permet une meilleure adhésion à l'événement. Une reprise de la thématique à travers les différentes disciplines enseignées dans l'établissement (et en adéquation avec les programmes scolaires) aura un impact et une répercussion majeure sur les messages à diffuser.

Pour des raisons simples à comprendre, l'une explique, l'autre démontre : les sciences de la vie et de la terre et l'éducation physique sont les matières les mieux à

même de convaincre de l'intérêt de prendre un bon petit déjeuner. Elles trouvent donc naturellement leur place au cœur de l'action. Toutes les autres disciplines peuvent aussi, d'une manière ou d'une autre, évoquer intelligemment le petit déjeuner ou s'associer judicieusement à l'action en cours. Et pourquoi pas un projet autour de la découverte sensorielle, sachant que l'équilibre alimentaire est lié à la variété, elle-même dépendante de l'apprentissage du goût, un domaine à explorer !

6. Comment m'approprier le petit déjeuner si je suis...

Infirmier-e

Le rôle du personnel infirmier ne se limite pas uniquement à mobiliser ses compétences de soignant, mais à être disponible pour l'accueil et l'écoute des élèves pour tout motif ayant une incidence sur leur santé. Il-elle participe au suivi de l'état de santé des élèves, à la surveillance sanitaire de l'hygiène générale en milieu scolaire. Il-elle est amené-e à conserver, organiser et évaluer les actions de promotion et d'éducation à la santé tant individuelles que collectives (circulaire n° 2015-117 du 10-11-2015). Il-elle est le lien avec les parents avec lesquels il-elle établit une étroite relation de confiance. Ses compétences particulières en font un acteur privilégié en matière d'éducation nutritionnelle : il-elle est le mieux à même d'insuffler et d'initier un projet autour de la promotion de l'équilibre alimentaire et du petit déjeuner.

Professeur de SVT

Aborder la digestion, la nutrition en s'appuyant sur les notions d'équilibre alimentaire (sur un repas, un jour, une semaine), les groupes d'aliments, le calcium, les vitamines, l'énergie...

Faire le lien vers l'exploitation laitière, pourquoi ne pas organiser la visite d'une ferme s'il y en a une à proximité (le Cniel peut vous aider, n'hésitez pas à nous contacter) Mais aussi proposer des ateliers d'expériences scientifiques pour mettre en valeur la composition des produits laitiers, leur fabrication ...

Professeur d'EPS

La résistance à l'effort, s'hydrater, disposer de réserves d'énergie, bien s'alimenter pour optimiser ses capacités physiques ou tout simplement pour pratiquer la séance d'EPS sans risques de troubles liés à une mauvaise



alimentation (hypoglycémies, fatigue...) . Donner des conseils à des jeunes qui pratiquent des compétitions, sur la gestion de leur alimentation les semaines et les jours qui les précèdent et les suivent, le jour de la compétition, les dépenses de calories...

Sans oublier que le lait est un excellent aliment de récupération de par sa composition (eau, protéines, calcium, lactose).

Professeur d'Histoire et de Géographie

Quels sont les habituels petits déjeuners dans le monde, les problèmes alimentaires (famine, malnutrition, surabondance...), autant de thèmes qui peuvent être traités. L'évolution de l'alimentation, notamment du petit déjeuner à travers les âges, (par exemple : que mangeaient les paysans du 19e siècle avant d'aller travailler aux champs, ...)

L'histoire du fromage, de son origine à nos jours à travers les grands moments de notre évolution, mais aussi la répartition géographique des fromages en fonction de leurs tailles (les gros fromages dans les régions montagneuses...), un sujet très transversal et proche des élèves.

Professeur de Langues vivantes

Les petits déjeuners dans la littérature, dans les cultures et civilisations étrangères, le vocabulaire... mais aussi la place des produits laitiers au petit déjeuner du pays sélectionné et par extrapolation dans les autres repas.

Professeur de Français

Le petit déjeuner et l'alimentation dans la littérature à travers la poésie, le conte ou le théâtre.

Visiter une exploitation laitière pour comprendre l'origine du lait et en faire un compte-rendu.

Professeur de Mathématiques

Calcul de rations alimentaires, équilibrage des portions sur un repas, un jour, une semaine... Mise en place d'une enquête sur le petit déjeuner au niveau de la classe dont les conclusions peuvent être croisées avec des statistiques nationales (Credoc par exemple)... et recueil de données sur la place des produits laitiers au cours de ce repas.

Professeur d'Arts plastiques

Illustrer le petit déjeuner, créer un set de plateau, une affiche du petit déjeuner de son collègue à l'image de celle contenues dans le kit, décorer les classes pour l'opération...

Professeur d'Enseignement technique (notamment les SEGPA)

Construction de supports, de décorations extérieures, coordination avec l'atelier «cuisine».

Cuisinier et agent de service

Ce peut être l'occasion de sortir des rôles habituels et de se rapprocher des élèves. En plus de la participation à l'opération petit déjeuner elle-même, programmer des temps forts dans l'année autour des pays concernés. Des repas à thème autour de la culture internationale, avec comme fil conducteur les produits laitiers.



7. Questions/reponses autour des produits laitiers

Le lait fait-il grossir ?

Aucune étude scientifique n'a démontré un lien de cause à effet entre la consommation de lait et la prise de poids. De nombreuses études montrent qu'il n'y a non seulement aucun effet sur le poids mais plutôt un effet bénéfique chez certaines personnes en surpoids. De plus il faut rappeler que le lait n'est pas gras. Le lait entier ne contient que 3,5 % de matière grasse, le lait demi-écrémé en contient seulement 1,5 % et le lait écrémé plus du tout.

Le lait favorise-t-il l'acné ?

L'alimentation est régulièrement incriminée dans le développement de l'acné, du chocolat à la charcuterie en passant par les produits laitiers. Pourtant aucune preuve n'existe. Les dermatologues ne font d'ailleurs aucune recommandation quant à l'éviction des produits laitiers... L'acné est surtout liée à des facteurs hormonaux, elle touche les adolescents et non les consommateurs de lait.

Le lait écrémé contient-il du calcium ?

Qu'il soit entier, demi-écrémé ou écrémé, le lait reste aussi riche en calcium (115 mg pour 100 ml). Sa richesse en vitamines du groupe B et en protéines reste identique. Ce que l'on perd au cours de l'écémage, ce sont les graisses et donc la vitamine A et D qui sont des vitamines liposolubles.

On dit que les produits laitiers sont responsables d'otites à répétition chez les enfants car ils favorisent la sécrétion de mucus et que tout rentre dans l'ordre en les supprimant ! Est-ce vrai ?

C'est un faux procès fait aux produits laitiers car il n'existe aucune preuve (aucune étude clinique ou épidémiologique) que les produits laitiers augmentent la sécrétion du mucus. Par ailleurs, l'otite est due à une inflammation ou une infection qui se propage au niveau de l'oreille, sans rapport avec l'alimentation. La suppression du lait ou des produits laitiers n'a rien à voir avec la guérison qui intervient soit spontanément (dans 70 à 90 % des cas selon le type d'otite) soit avec un traitement aux antibiotiques, et n'est en aucun cas justifié.

Pourquoi certains enfants sont allergiques au lait ?

Certains enfants peuvent être allergiques aux protéines de lait de vache comme d'autres -beaucoup plus nombreux- le sont aux protéines d'œuf ou d'arachide et d'autres encore à celles de soja...

Généralement c'est de famille (ils sont prédisposés génétiquement). Seul un médecin allergologue peut faire le diagnostic de cette allergie et dans ce cas, on ne doit pas consommer de lait et de produits laitiers.

Mais cette situation ne dure pas. En effet la fréquence de l'allergie est de l'ordre de 2 à 3 % chez les nourrissons et diminue progressivement avec l'âge (0,6 % chez les 6-10 ans). Après guérison, les enfants peuvent à nouveau consommer du lait et des produits laitiers. L'allergie au lait de vache est extrêmement rare chez l'adulte chez qui les allergies les plus fréquentes sont dues aux fruits et légumes.



Le calcium du lait est-il mal absorbé ?

Le calcium des produits laitiers est au contraire particulièrement bien absorbé. Les produits laitiers réunissent en effet des facteurs qui favorisent l'absorption du calcium (comme la vitamine D, le lactose, les phosphopeptides ...), ce qui n'est pas le cas de certains produits d'origine végétale qui eux contiennent des facteurs défavorables (phytates - son, céréales, soja, haricots - oxalates - épinards, rhubarbe, cresson, oseille - pectines, tanin...)*. Par ailleurs, l'absorbabilité n'est pas le seul facteur important. La biodisponibilité du calcium (c'est-à-dire sa disponibilité pour les os notamment) est également un paramètre essentiel à prendre en compte pour évaluer une source de calcium, or il s'avère que le calcium laitier est également particulièrement biodisponible.

** L'absorption du calcium des choux chinois (et plus généralement des crucifères) est bonne, mais ces aliments sont généralement peu consommés et surtout ils ne contiennent que peu de calcium comparativement aux produits laitiers.*

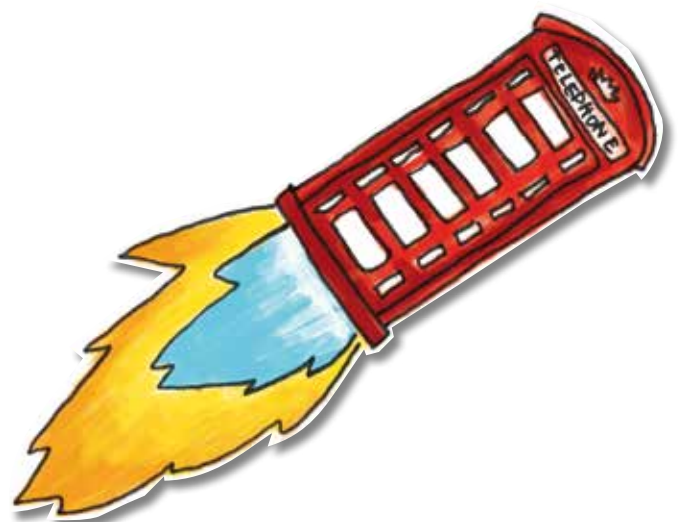
Peut-on consommer des produits laitiers si on est intolérant au lactose ?

Plus qu'une intolérance, on va plutôt parler d'une malabsorption qui peut occasionner des symptômes de type digestif quand on consomme du lait en trop grande quantité. Supprimer les produits laitiers serait injustifiée car il existe des solutions : les fromages affinés qui ne contiennent que des traces de lactose, les yaourts dont les ferments favorisent l'absorption du lactose. Le lait peut également être consommé, mais en quantité moindre ou répartie sur la journée, par exemple un verre de lait, à la place d'un bol, au cours d'un repas plutôt que consommé seul en premier plat. De plus le lait entier, chocolaté, ou dans les préparations (crêpes,

béchamel, riz au lait...) se digère mieux que le lait écrémé. Donc pas de raison de se priver des produits laitiers dans ce cas, d'autant plus qu'il a une place privilégiée dans l'équilibre alimentaire.

L'homme est la seule espèce à boire du lait à l'âge adulte, est-ce normal ?

Si l'on devait dresser la liste de ce que l'homme est la seule espèce à faire, serait fort long ! En matière d'alimentation, l'homme est en tout cas la seule espèce à avoir su maîtriser à son profit son environnement alimentaire (sélection, production, conservation, préparation, cuisson...). Rappelons que l'homme est un mammifère et qu'il est biologiquement omnivore (il mange de tout). Il a appris à trouver les éléments nutritifs dont il a besoin dans son environnement. Il n'existe pas d'aliments prédéterminés à l'espèce humaine, ni de bons ou de mauvais aliments, mais seulement des modèles alimentaires et des façons de s'alimenter qui se sont créées au cours du temps en fonction des aliments disponibles.





Réponses du quiz :

- 1)** Je prends mon petit déjeuner... c'est la garantie de bien commencer ma journée et d'avoir les ressources pour être en forme jusqu'au déjeuner.
- 2)** Un exemple de petit déjeuner complet et équilibré ?
Un bol de lait + des tartines beurrées avec de la confiture ou du miel + un fruit ou un jus de fruits + des céréales avec un yaourt ou un morceau de fromage + du pain + un verre d'eau + une compote.
- 3)** Les produits laitiers et le petit déjeuner : soit du lait chaud, froid, nature, chocolaté ou aromatisé, ou alors un yaourt, du fromage blanc ou un dessert lacté, et pourquoi pas du fromage... et là, la liste est longue, à toi de tester les variétés pour découvrir des nouveaux goûts.
- 4)** Et 1 et 2 et 3 produits laitiers par jour : un bol de lait, un yaourt et un morceau de fromage, et même un 4^{ème} avec un verre de lait au goûter car je suis en pleine croissance et le tour est joué. A chaque repas son produit laitier .
- 5)** La presque totalité du calcium sert à la construction de ton squelette et à la constitution de tes dents.
- 6)** Chaque pays a ses spécificités alimentaires, mais quel que soit l'endroit tu peux trouver un produit laitier à consommer. Regarde les affiches, on retrouve un produit laitier dans tous les pays présentés.