

# LE PETIT DÉJEUNER DES INTERNES AU CŒUR DES ENJEUX DES POLITIQUES PUBLIQUES

► Par Marie Line HUC



Le petit déjeuner est une composante de la culture alimentaire française. Associé aux autres repas, il structure la journée et favorise une alimentation équilibrée. Considéré comme indispensable par plus de 90 % des Français, on observe qu'il est pourtant de plus en plus délaissé. Rituel incontournable du matin, réflexe pour être en forme, instant de plaisir et de partage : le petit déjeuner est important dans le quotidien des internes. Et pour cela, chaque acteur de la communauté scolaire a un rôle à jouer ! Chefs d'établissement, adjoints-gestionnaires, enseignants, vie scolaire, professionnels de santé, représentants des familles, service restauration peuvent agir pour maintenir l'envie et le goût du petit déjeuner et faire perdurer ce moment de convivialité, atout majeur et sous-estimé des internats.

## LE PETIT DÉJEUNER DANS LES ÉVOLUTIONS ACTUELLES DE L'ALIMENTATION

### • Un repas que l'on délaisse de plus en plus

Après une hausse jusqu'en 2003, les enquêtes du CRÉDOC<sup>1</sup> (Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de Vie) mettent en évidence une baisse générale de la prise de petits déjeuners, plus accentuée chez les adolescents.

Le petit déjeuner à la maison n'est plus un réflexe quotidien : de 2003 à 2007, la part des 13-19 ans prenant sept petits déjeuners par semaine a chuté fortement, de 79 % à 54 %, avant de remonter un peu à 59 % en 2010. Chez les enfants de 3 à 12 ans, la baisse est régulière mais plus lente : 91 % en 2003, 87 % en 2010. Chez les adultes de 20 ans et plus, elle passe de 91 % à 86 %.

Les adolescents sont, eux, plus nombreux à sauter plusieurs petits déjeuners par semaine. Chez ces derniers, le mardi est la journée de la semaine où la prise du petit déjeuner est la moins fréquente (81 %) ; vient ensuite le jeudi (82 %) et enfin le mercredi (83 %). Finalement, les journées du week-end sont celles où l'on prend le plus souvent un petit déjeuner (97 % des journées des adolescents).

### • Un repas qui se simplifie : de moins en moins de composantes au petit-déjeuner

Seuls 19 % des adultes et 30 % des enfants prennent un petit déjeuner complet composé d'un aliment céréalier, d'un produit laitier, d'un fruit et d'une boisson chaude ou froide.

Davantage de mangeurs prennent des petits déjeuners sans produit laitier et/ou sans fruit.

### • Un repas qui s'individualise

Sous l'effet des préférences personnelles et du rythme de chacun, le rituel d'une prise commune en famille s'estompe. Contrairement au dîner, où le plat princi-

pal est partagé dans 80 % des cas, au petit déjeuner chacun choisit les produits qu'il préfère. C'est le même phénomène que pour les fins de repas, de plus en plus individualisées.

### • On constate donc, le recul du petit déjeuner : 4 raisons et 4 conséquences

- **4 raisons principales** : le contexte familial, un lever tardif, le manque d'appétit et des raisons socio-économiques.

- **4 conséquences majeures** : des élèves plus fatigués, moins concentrés, attentifs et participatifs.

Le recul du petit-déjeuner n'est donc pas sans conséquences. Il remet en cause notre modèle alimentaire, il acte une mauvaise répartition des apports sur la journée, il génère de la fatigue et impacte sur l'attention notamment à l'école. Près d'un enseignement sur deux identifie dans sa classe des élèves qui ont sauté le petit déjeuner, en moyenne, plus de 10 % des élèves par classe arrivent le ventre vide à l'école, en particulier en REP et REP+ (Réseau d'Éducation Prioritaire).

## LE REGARD DE L'ÉDUCATION NATIONALE<sup>2</sup> SUR LE PETIT DÉJEUNER

Le ministère encourage les chefs d'établissement à mettre en place des programmes d'actions ciblés sur l'alimentation dans le but de :

- ✓ Faire acquérir aux élèves des bonnes habitudes d'hygiène de vie et de lutter contre la néophobie alimentaire ;
- ✓ Généraliser la mise en œuvre de l'éducation à l'alimentation en promouvant les activités physiques pour une prévention du surpoids et de l'obésité ;
- ✓ Redonner du sens à l'alimentation et recréer le lien entre production et consommation, au travers de différentes thématiques : production, saisonnalité, territoires, patrimoine, cultures alimentaires, goût et spécificités des produits, métiers, etc. ;
- ✓ Lutter contre le gaspillage alimentaire.

L'alimentation s'inscrit dans la politique éducative de l'institution scolaire, l'école qui veut être promotrice de santé, a la responsabilité, en liaison étroite avec la famille, de veiller à la santé et au bien-être des jeunes qui lui sont confiés, de favoriser leur développement personnel et de les amener à la réussite scolaire.

Le Ministère parle aussi aux familles à travers la mallette des parents. Et que dit-elle sur le petit déjeuner ? Le petit déjeuner est un moment essentiel de la journée. Il permet d'aider l'enfant à se concentrer et à apprendre, en apportant l'énergie nécessaire pour la matinée. En plus, quand c'est possible, c'est l'occasion d'un moment agréable à partager en famille.

Le petit déjeuner « idéal » doit être composé d'un produit céréalier (par exemple du pain), d'un produit laitier (lait chaud ou froid, yaourt, fromage blanc ou fromage), d'un fruit, et si votre enfant a soif de l'eau. S'y ajoutent quelques suggestions pour faciliter la prise du petit-déjeuner :

- ✓ Se lever un peu plus tôt pour avoir le temps de prendre ce repas ;
- ✓ C'est un temps de partage, on peut en profiter pour petit-déjeuner ensemble.

L'Éducation Nationale a donc une vision très précise de l'importance et de la composition de ce repas.

### • Que recommande l'Éducation Nationale dans le fonctionnement des internats ?

Tout d'abord, le ministère souligne les avantages de l'internat.

L'internat est un dispositif d'accompagnement. Il offre aux élèves la possibilité de poursuivre la formation de leur choix sans contrainte géographique dans un cadre favorable à leur réussite scolaire et à leur épanouissement personnel. L'internat peut représenter un atout déterminant pour la réussite scolaire et l'intégration sociale de nombreux enfants et adolescents.

Ce n'est pas une simple solution d'hébergement, c'est surtout un projet éducatif.

### **On trouve ensuite des précisions sur le statut de l'élève interne.**

Un interne est un élève hébergé et nourri pour le repas de midi et du soir. L'hébergement peut être assuré dans l'établissement de scolarisation, ou dans un autre établissement, en foyer ou chez un correspondant extérieur.

**Curieux !** Le ministère n'évoque pas le petit déjeuner. Est-ce à dire que les structures d'accueil peuvent se dédouaner de l'organiser ? **C'est sans doute un oubli, mais c'est dommage !**

Et pourtant, les internats concentrent une belle population : en 2018, 207 100 internes étaient accueillis dans 1 531 internats, soit 3,6 % des 5,6 millions d'élèves du second degré public et privé.

**On préfère retenir que l'internat doit avoir son projet.**

Le ministère insiste sur le bien-être de l'élève qui doit être au cœur de ce projet. Dans la feuille de route des chefs d'établissement, on note la prise en compte des différents temps : travail, repos, loisirs, ou autrement dénommés temps scolaires, éducatifs et personnels. On évoque aussi la prise en compte des besoins des élèves et puis la mise en place d'une offre culturelle et sportive cohérente, adaptée et attrayante pour les élèves. On traite de façon très détaillée l'usage d'internet.

**Mais rien sur le temps de repas, son organisation, ses valeurs citoyennes, rien sur ce que l'on peut recommander pour concevoir une offre alimentaire de qualité et cohérente (en terme : éducatif, nutritionnel, santé, justice sociale).**

Le guide EDUSCOL pour une alimentation saine et durable en internat n'est pas encore écrit.

Les services de restauration des établissements vont devoir se tourner vers d'autres référentiels pour élaborer un projet complet.

### **LES REPÈRES DE CONSOMMATION DU PNNS<sup>3</sup> (PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ)**

On y trouve des arguments pour promouvoir ce premier repas de la journée : qu'en dit le PNNS ?

Un bon petit déjeuner permet de « booster » les matins. Le corps a besoin de carburant pour repartir.

Après être resté toute une nuit au repos, le corps a besoin de recharger ses batteries. Une « recharge » d'autant plus importante pour les enfants et les adolescents qui sont en pleine croissance.



Pour démarrer correctement la journée, il est donc important de soigner ce premier repas et d'y consacrer un peu de temps.

Un petit déjeuner complet et adapté se compose de : **1 produit céréalier + 1 produit laitier + 1 boisson + éventuellement un fruit.**

#### • Quel produit céréalier ?

Du pain complet (idéalement) ou des céréales (les moins sucrées de préférence). Les viennoiseries ne sont pas des produits céréaliers. Parce qu'elles sont très grasses et sucrées, les viennoiseries doivent être consommées occasionnellement.

#### • Quel produit laitier ?

Du lait (chaud ou froid), un yaourt, un fromage blanc ou encore, pourquoi pas, une part de fromage.

#### • Quel fruit ?

Kiwi, orange, banane, pêche, pomme... selon la saison. En compote sans sucres ajoutés, en jus pressé ou en 100 % pur jus (1 verre maximum).

#### • Quelle boisson ?

Café, thé, eau ou chocolat chaud ou froid qui compte à la fois comme une boisson et un produit laitier.

Le petit déjeuner permet aussi de limiter le grignotage, il aide à se concentrer

Le petit déjeuner doit couvrir à lui seul un quart des besoins énergétiques dont le corps a besoin dans la journée. Il permet d'alimenter en énergie les muscles et le cerveau pour réaliser les tâches quotidiennes, qu'elles soient mentales ou physiques.

Les éléments du cahier des charges de l'offre sont donc précisés. Mais de nouvelles recommandations se profilent, vont-elles bouleverser ces fondamentaux ?

## LES NOUVELLES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES DE L'ANSES<sup>4</sup> (AGENCE NATIONALE SÉCURITÉ ENVIRONNEMENT SANTÉ)

Les recommandations nutritionnelles évoluent, le choix des aliments se précise.

Sur saisine du ministère de la santé, l'ANSES a travaillé à l'actualisation des recommandations nutritionnelles pour la population française. Les travaux sont en cours de publication.

Cette mise à jour des repères nutritionnels a été motivée par l'évolution des données scientifiques au cours des dix dernières années. Les principales évolutions portent sur **les nouvelles catégories d'aliments**, la prise en compte des **contaminants alimentaires** et la mise à jour des recommandations nutritionnelles, tout en considérant les habitudes alimentaires des Français pour en faciliter l'acceptation.

L'ANSES propose une nouvelle organisation des groupes alimentaires :

- **Les légumineuses** sont séparées des

féculents de par leur richesse en protéines et en fibres,

- **L'eau**, est la seule boisson indispensable, elle est donc séparée du groupe des boissons,

- **Les jus de fruits** quittent le groupe des fruits et légumes et rejoignent le groupe des **boissons sucrées**.

L'ANSES recommande de **manger varié**, en termes d'aliments et de sources d'approvisionnement et met l'accent sur certaines catégories d'aliments qui composent notamment l'offre des petits déjeuners :

- **Produits céréaliers complets et peu raffinés** : Le pain est à consommer tous les jours en privilégiant les produits complets ou peu raffinés et à index glycémique bas. Seules les céréales du petit déjeuner complètes non sucrées peuvent être incluses dans ce groupe.

- **Produits sucrés** : Les boissons sucrées (jus de fruit compris) et céréales du petit déjeuner y sont incluses.

On retient donc que dans une même famille d'aliments, les produits ne sont pas équivalents et qu'il faut privilégier les produits dont la densité nutritionnelle est la plus intéressante.

Des produits peu raffinés et une attention nouvelle afin de limiter la consommation de produits sucrés.

Cette offre alimentaire ambitieuse, a plus de chance d'être acceptée si elle est une composante d'un environnement porteur des mêmes valeurs. Que dit la Direction Générale de l'Alimentation ?

## LES OBJECTIFS DU PNA<sup>5</sup> (PLAN NATIONAL DE L'ALIMENTATION) ET L'AVIS DU CNA<sup>6</sup> (CONSEIL NATIONAL DE L'ALIMENTATION) SUR LES ENJEUX DE LA RESTAURATION SCOLAIRE

L'objectif majeur du **PNA** est de « faciliter l'accès des plus jeunes à une bonne alimentation fondée sur le goût, l'équilibre entre les aliments et les rythmes des



prises alimentaires, la convivialité dès l'école primaire ; donner à chacun les moyens de connaître, d'accéder et d'apprécier la richesse de l'alimentation en France.

Le **Conseil National de l'Alimentation** dans son avis n°77 sur les nouveaux enjeux de la restauration scolaire, propose de nombreuses pistes d'action.

- ✓ Recueillir régulièrement le point de vue des usagers (élèves, parents, enseignants) sur les différents aspects de l'accueil et proposer la mise en place d'**enquêtes de satisfaction** du restaurant scolaire ou une commission des menus.
- ✓ Favoriser le **travail collaboratif** entre le personnel médical (médecin et/ou infirmier) et le personnel de la restauration scolaire, notamment sur les projets d'animation spécifiques en lien avec l'alimentation.
- ✓ Solliciter, au sein de chaque établissement, la mise en place systématique d'une **commission « Restauration scolaire »** chargée de participer à la conception des menus et, plus largement, au fonctionnement du restaurant, permettant ainsi de revisiter les règles de vie.
- ✓ Sensibiliser et former les **assistants d'éducation** sur les missions de la restauration et sur le fonctionnement du service et plus particulièrement sur leurs fonctions éducatives et d'accompagnement des jeunes, au-delà des simples fonctions de surveillance.
- ✓ Associer les collégiens et les lycéens à la **décoration de la salle à manger** de leur établissement, (par exemple dans le cadre des travaux en cours d'arts plastiques) afin qu'ils s'approprient réellement cet espace. Favoriser le renouvellement de cette décoration.
- ✓ Prendre en considération les souhaits et les demandes du **Conseil de la Vie Lycéenne** concernant l'aménagement du restaurant scolaire et l'impliquer plus particulièrement lors de la construction ou de la rénovation (organisation de l'espace, décoration, mobilier) ainsi qu'à l'organisation temporelle de la pause méridienne.

Le petit déjeuner devient alors un vrai sujet qui favorise le travail collaboratif.

Mais, on n'oublie pas le besoin de guide du service restauration, au final que proposer ?

### LES RECOMMANDATIONS DU GEM RCN<sup>7</sup> (GROUPE D'ÉTUDE DES MARCHÉS RESTAURATION COLLECTIVE ET NUTRITION) ET PLUS ENCORE

**Que dit le GEM RCN actualisé en 2017 (fiche offre alimentaire en internat scolaire) sur le petit déjeuner (la bible des gestionnaires, nous dit-on !)**

En internat, le petit déjeuner doit être varié, attractif et convivial. Il comporte 3 éléments principaux dont un aliment céréalier, un produit laitier, un fruit et une boisson.

Les boissons sont l'eau, le café, le thé, les jus de fruits de bonne qualité nutritionnelle (100 % fruits, sans sucre ajouté), ou le lait demi-écrémé de préférence non sucré. Le lait est à considérer comme une boisson et un produit laitier.

Les aliments céréaliers sont le pain, les biscottes, les céréales (favoriser les pétales ou flocons de blé, mais, avoine ou riz dont l'ajout de sucre est limité).

Les viennoiseries, pâtisseries et autres produits gras et/ou sucrés sont à limiter. Une fréquence d'un service par semaine est recommandée.

En repartant des constats relevés sur différents établissements et à l'aune des dernières recommandations, on propose de revisiter l'offre en intégrant les objectifs de la loi EGALIM pour une alimentation saine et durable.

### LES ÉLÉMENTS DU DIAGNOSTIC ACTUEL DES OFFRES ALIMENTAIRES

- **Les enquêtes réalisées dans les établissements apportent quelques éléments de réflexion**

✓ Des offres plus ou moins variées selon les établissements.

✓ Une part assez importante d'adolescents qui ne prend pas de petit déjeuner (manque d'appétit, non satisfaction des denrées proposées, envie de dormir davantage...).

Certains établissements n'encouragent pas à prendre un petit déjeuner. Exemple : Internat qui ferme juste après que les élèves soient descendus au self, ce qui ne leur permet pas de se laver les dents dans leur salle de bain avant de reprendre les cours.

#### • **Ce que disent les élèves du petit-déjeuner à l'internat**

Ils sont nombreux à dire que chez eux, ils ne petit-déjeunent pas même le week-end. Ils préfèrent dormir, mais qu'au lycée, d'une part, le rythme est donné par l'institution, alors ils rentrent dans le rang et d'autre part, ils apprécient de se retrouver entre « potes » et ça, c'est vraiment bien !

Par contre, ils n'apprécient pas d'être pressés, ils déplorent que leur journée soit autant minutée, orchestrée par la vie scolaire. Ils voudraient que lorsque les cours commencent plus tard, pouvoir prendre plus de temps le matin. Ils déplorent l'insistance de certains surveillants qui les obligent à quitter la salle à manger rapidement alors qu'ils ont à peine terminé leur repas.

### LE PETIT DÉJEUNER, UNE OPPORTUNITÉ POUR METTRE EN ACTION LES OBJECTIFS DES POLITIQUES PUBLIQUES

On propose de repartir de la recommandation du GEM RCN et d'insuffler les objectifs des politiques publiques pour une alimentation saine et durable.

Tout d'abord, on plante le décor de la définition de l'offre, l'offre se compose comme suit : **1 produit céréalier + 1 produit laitier + un fruit + 1 boisson.**

## • Quel produit céréalié ?

### ✓ Un pain de qualité

Il s'agit d'un produit phare que l'on retrouve sur tous les plateaux. Sa qualité va marquer les esprits !

Proposer tous les jours un pain livré du matin. Privilégier les pains réalisés avec des farines peu raffinées voire complètes. Varier les pains au fil de la semaine. Afficher le nom du fournisseur, l'origine des farines. Proposer aux élèves volontaires de participer à la commission d'appel d'offre. Doter le service d'un grille-pain. L'odeur du pain grillé peut réveiller les estomacs encore endormis !

### ✓ Des vraies céréales

Seules les céréales du petit déjeuner complètes non sucrées peuvent être incluses dans ce groupe. C'est à dire des pétales ou des flocons de blé, maïs, avoine, sarrasin dont l'ajout de sucre est limité.

C'est une petite révolution de palais ! Les habitudes des adolescents sont telles qu'il sera difficile de résister à leur demande pour des produits de marque. On recommande donc, conscient qu'il n'est pas facile de faire accepter des flocons d'avoine ou de sarrasin qui nécessitent, par ailleurs, un temps de préparation pour être agréables à consommer :

- de limiter les fréquences de service à une fois par semaine ;
- de limiter l'offre aux compositions les moins riches en sucre : pétales de maïs, pétales de blé ;
- de ne pas afficher le nom de la marque ;
- de mettre en avant le cahier des charges de l'établissement, pour des achats de proximité, des achats qui excluent les produits composés de graisses de palme et/ou d'additifs.

### ✓ Les viennoiseries

Croissant, pain au chocolat, pain aux raisins, chausson aux pommes, brioche, ne sont pas des produits céréaliés, parce qu'ils sont très gras (+ 15 % de matières grasses) et sucrés (2 à 4 morceaux de sucre/portion), les viennoiseries doivent être consommées occasionnellement.

On recommande de limiter la fréquence

de service à une fois par semaine.

Privilégier là encore, les fabrications artisanales voire « maison » quand c'est possible.

## • Quel produit laitier ?

**Du lait (chaud ou froid), un yaourt, un fromage blanc ou encore, une part de fromage.**

Proposer du lait nature demi-écrémé accessible en distributeur ou conditionné en brique.

Préférer des laitages nature (yaourt, fromage blanc) en pot individuel ou en vrac.

Privilégier des achats auprès de producteurs locaux et des produits BIO.

## • Quel fruit ?

**Proposer : orange, pomme, kiwi, banane, pêche, selon la saison.**

Il y a parmi les convives, des amateurs de salades de fruits ou de compotes, proposées en portion individuelle ou en vrac, de préférence sans sucres ajoutés.

Les salades de fruits et les compotes maison permettent de valoriser des fruits moins présentables.

Certes ce type de préparations mobilise un cuisinier, du temps, mais elles s'inscrivent aussi dans le plan de lutte contre le gaspillage alimentaire de l'établissement.

Les jus de fruits même 100 % pur jus ne sont plus classés dans le groupe des fruits et légumes et rejoignent le groupe des boissons sucrées.

## • Quelle boisson ?

Café, thé, chocolat chaud ou froid qui compte à la fois comme une boisson et un produit laitier.

Privilégier des achats auprès de distributeurs qui affichent des ambitions d'achats éthiques.

Proposer du jus de fruit fraîchement pressé ou 100 % pur jus (1 verre maximum).

Préférer au distributeur de jus reconstitué, les machines à presser les oranges ou

les extracteurs de fruits, le jus est beaucoup plus qualitatif (saveur, nutrition) et le débit de ce type de machine permet de limiter le niveau de consommation des élèves.

Un bol de jus d'orange (un format prisé des lycéens !) contient l'équivalent de 5 à 6 morceaux de sucre !

## • Les tartinables incontournables

Une variété de produits pour agrémenter le pain, choisie avec soin, pour être en cohérence avec les objectifs de qualité de la restauration.

**Du beurre**, un vrai beurre AOC que l'on peut intégrer dans les 50 % d'achats de produits sous signe de qualité attendus par la loi EGALIM.

**Des confitures artisanales** en pot plutôt qu'en barquettes individuelles.

**Des miels de pays** en pot plutôt qu'en flacon ou barquette aux provenances lointaines.

Peut-on se passer de pâte à tartiner (chocolat-noisette) ? Au quotidien oui, de préférence de façon cyclique et en choisissant une recette sans graisse de palme.

## • Et là, on est tenu de parler budget.

Il est rare que dans la facture envoyée aux parents, on détaille le nombre de petits déjeuners correspondant au nombre de nuitées d'internat de leurs enfants.

C'est sans doute révélateur d'un manque global d'ambition autour de ce repas de la part de l'institution scolaire.

Ce qui semble d'emblée paradoxal, car certaines alertes rappellent que c'est un vrai sujet le petit déjeuner ! Par exemple, il n'est pas rare que la santé scolaire signale le cas d'élèves qui arrivent à l'infirmerie, en fin de matinée souffrant d'un coup de fatigue lié à un jeun prolongé, ou encore que les enseignants d'éducation physique et sportive soient témoins d'hypoglycémie en pleine séance.

Bon alors, ce premier repas de la journée, si important dans les textes, quelle est la part du budget alimentaire qui lui ait consacré.

On pourrait raisonner comme « Bercy » :

20 % des besoins nutritionnels de la journée, alors 20 % du budget alimentaire.

Faire un effort financier sur ce repas semble à tous égards très utile et pertinent :

Les produits proposés sont appréciés des convives, ce n'est pas aussi évident sur les autres repas !

Même si les convives ne sont pas tous des gourmets initiés aux subtilités du bien-manger à la française, ils savent tous faire la différence entre un pain médiocre et un pain de qualité, de même entre un jus de fruit à base de concentré et une orange fraîchement pressée.

Et puis, c'est un repas où globalement le gaspillage est très faible, c'est très motivant pour l'équipe du restaurant. Retour sur investissement garanti !

### • Le petit déjeuner et plus encore, on suggère là d'autres mesures

Sortir des sentiers battus des **marchés d'épicerie**. On constate que les distributeurs les plus présents en restauration collective, proposent tous les mêmes produits. Alors, il faut les contourner, mais cela demande un peu de temps pour repérer localement des fournisseurs de confitures, de miels, de chocolat de qualité ; etc...

Prendre en compte que ce repas qui est sans doute le plus apprécié des internes mérite qu'on lui délègue une **équipe de cuisine**, qui pourra réaliser quelques préparations « maison » dans le cadre de petit déjeuner à thèmes (porridge, pancake, scone, crêpe, pain d'épices) ou de valorisation de produits (compote, salade de fruits, pain perdu, pudding).

Faire bouger l'environnement de ce repas pour l'adapter aux spécificités des adolescents. Réserver, par exemple, un espace dans la salle à manger pas trop éclairé, certains apprécient de se réveiller en douceur.

Organiser le self de façon à faire ressortir les éléments principaux : fruits crus et cuits d'un côté, produits laitiers de l'autre, produits céréaliers ensemble....

Éventuellement placer une affiche à l'entrée du self pour annoncer les produits

du jour : pain au petit épeautre du fournil d'Emile, compote pomme poire maison, lait en direct de la ferme ; donner aussi des idées pour composer un petit déjeuner varié et complet.

Mettre en place des petits déjeuners à thème tous les quinze jours environ (petit déjeuner anglais, allemand, marocain...). Lors de ces événements, essayer de conserver le petit déjeuner « classique » (avec un choix limité) en alternative.

### • Sensibiliser à la lutte contre le gaspillage alimentaire

Installer près de la table de débarrasage un petit frigo TROC (frigo solidaire) dans lequel, les convives sont invités à placer ce qu'ils n'ont pas consommé de leur plateau : fruit, barquette de compote, pot de yaourt ou de fromage blanc, produits non entamés qui sont conservés dans cette enceinte réfrigérée durant une journée et laissés à disposition de ceux qui ont une petite faim dans la journée. Cette initiative se développe dans de nombreux établissements, souvent à l'initiative des lycéens eux-mêmes, elle s'inscrit bien dans les mesures du plan de lutte contre le gaspillage alimentaire encouragé par la loi EGALIM.

## L'INFORMATION NUTRITIONNELLE EN RESTAURATION SCOLAIRE

Un récent rapport de l'IGAS8 (rapport commandé par le ministère de la santé) sur l'information nutritionnelle en restauration collective, déplore qu'elle soit quasi inexistante alors qu'elle est un outil d'éducation à l'alimentation, condition incontournable pour permettre aux convives d'être acteurs dans leurs choix. Parmi les leviers identifiés pour créer les conditions favorables à la réception et la compréhension de l'information, on évoque la mise en place du **NUTRI-SCORE**<sup>9</sup>.

Le **NUTRI-SCORE** est un logo à 5 couleurs qui informe les consommateurs sur la qualité nutritionnelle d'un produit grâce à une lettre et à une couleur.



Sa mise en place est annoncée à partir de janvier 2020 et sur la base du volontariat. Il pourrait d'une part être introduit comme critère discriminant lors de la passation des marchés de denrées alimentaires, mais aussi être mis en œuvre dans tous les lieux de restauration fréquentés par les élèves afin d'améliorer leurs choix.

## CONCLUSION

Rituel incontournable du matin, réflexe pour être en forme, instant de plaisir et de partage : le petit déjeuner est important dans le quotidien des internes. Les ambitions pourtant affichées par l'Éducation Nationale semblent encore peu perçues par la communauté éducative, alors qu'on compte sur l'école pour mettre en place dans chaque établissement un programme d'actions dans le but de :

- faire acquérir aux élèves des bonnes habitudes d'hygiène de vie ;
- redonner du sens à l'alimentation et recréer le lien entre production et consommation ;
- lutter contre le gaspillage alimentaire.

Et pour cela, les acteurs de la communauté scolaire ont tous un rôle à jouer, pour :

- revoir le projet d'internat et montrer l'importance accordée au petit déjeuner (horaires, accompagnement, promotion santé).
- préciser le % du budget restauration de l'établissement réservé au petit déjeuner.

Revoir l'offre et profiter de la dynamique actuelle pour une alimentation saine et durable pour substituer aux produits industriels gras, sucrés, salés des produits locaux, dont la composition est strictement contrôlée. ■