

# COMMENT GÉRER LES COLLATIONS ?

Les collations sont souvent une source de questionnement pour les enseignants et pour les parents. Cette fiche vise à donner quelques pistes pour une gestion au quotidien. Toutefois, la gestion des collations pourrait faire l'objet d'un projet de centre<sup>1</sup>.

L'alimentation quotidienne se compose de tout ce qui est mangé durant la journée. Tout est question de besoin en énergie. L'équilibre alimentaire se fait sur plusieurs jours. Un enfant peut donc très bien manger le matin et à midi sans avoir besoin d'un apport intermédiaire.

Autrement dit, les collations contribuent à l'apport alimentaire quotidien et s'additionnent aux repas principaux. **La collation durant le temps scolaire est inutile si l'enfant mange suffisamment aux repas principaux.** Si l'enfant mange régulièrement des collations sans avoir faim, peu importe l'aliment consommé (cf. fiche équilibre alimentaire), ces prises alimentaires deviennent des grignotages quelle que soit la composition des aliments<sup>2</sup>.

Une croyance largement répandue indique qu'il existe une hypoglycémie (diminution de sucre dans le sang) en fin de matinée qui serait responsable d'une diminution de la performance scolaire. En réalité, ce « coup de barre de fin de matinée » n'est qu'un moment de fatigue et n'est pas la conséquence d'une hypoglycémie. En effet, des tests ont montré que la diminution de la glycémie est faible et que les valeurs restent dans la normalité. Si les performances en termes d'attention ou de mémorisation peuvent être améliorées par la collation de 10 heures, cet effet serait indépendant de la glycémie du moment. Il est ainsi raisonnable d'imaginer que les effets de la pause sont liés à des aspects non alimentaires<sup>3</sup>.

Les pauses sont importantes pour favoriser les apprentissages; elles ne doivent toutefois pas être nécessairement synonymes de repas ou de collation. Il semble judicieux d'utiliser ces moments pour proposer de manière générale des activités en mouvement.

## Pour en savoir plus sur le site de Senso5...

- Les [collations](#)
- [Guides pratiques](#)

---

<sup>1</sup> Pour ce faire, vous pouvez contacter l'équipe Senso5 qui pourra vous guider (info@senso5.ch)

<sup>2</sup> Anses (2019), *Les collation à l'école*, Récupéré sur <https://www.anses.fr/fr/content/les-collations-%C3%A0-l%E2%80%99%C3%A9cole>

<sup>3</sup> AFSSA (2003) *Avis relatif à la collation matinale à l'école*, Saisine n° 2003-SA-0281