



UFAPEC

**Union
Francophone
des Associations
de Parents de
l'Enseignement
Catholique**

**Nos enfants sont-ils accros au sucre ?
Faut-il revoir les collations et leurs fréquences ?**

France Baie

Analyse UFAPEC
Janvier 2014 N°01.14

Résumé : Il y a 200 ans, le sucre était un produit de luxe, réservé à l'élite, l'aristocratie, la bourgeoisie. Aujourd'hui, l'édulcoration du monde est presque totale. Le sucre se retrouve partout, surtout dans les collations de nos enfants. Quel est l'impact de cette hyperconsommation (20 kilos de sucre par an et par habitant) sur la santé de nos enfants ? Y a-t-il dépendance au sucre ? Les collations scolaires sont-elles une bonne ou une mauvaise habitude ? Les enfants belges déjeunent-ils quotidiennement et suffisamment pour tenir le coup jusqu'à midi ? Que se passe-t-il dans les autres pays, quelle solution la France a-t-elle trouvée pour réduire sa courbe d'obésité infantile ? Facilité, course après le temps, nos modes de vie actuels ont-ils une influence sur les habitudes alimentaires de nos enfants et leur santé ?

Mots clés : Sucre-collation- 10 h- régime- calories – consommation- alimentation - habitudes

UFAPEC :

Avenue des Combattants, 24 - 1340 Ottignies
Tél. : 010/42.00.50 – Fax : 010/42.00.59
Siège social : rue Belliard, 23A - 1040 Bruxelles
info@ufapec.be
www.ufapec.be

Avec le soutien du Ministère de la Fédération Wallonie – Bruxelles



Introduction

Barbe-à-Papa, crème glacée, crêpes, sodas, snacks en tout genre, gaufres, bonbons, Corn Flakes, biscuits, gâteaux, hamburgers, chips, plats préparés, le sucre est partout et nous en mangeons beaucoup. Son goût unique plaît à notre palais. Qu'est-ce que le sucre et pourquoi plaît-il autant ? Y a-t-il une augmentation de sa consommation et peut-on parler réellement de dépendance ? Quels sont les risques liés à l'excès de sucre ? Toutes ces questions nous interpellent et nous renvoient inévitablement à la question des collations. En effet, l'école demande souvent aux parents de prévoir une collation pour les enfants soit à dix heures et/ou après le repas de midi soit encore pour l'après quatre heures (en cas de garderie). Pressés par le temps ou pour répondre aux demandes de nos enfants, il nous arrive de glisser vite fait un biscuit, une gaufre, ou toute autre friandise dans la boîte à tartine de nos enfants. Nos ados glisseront eux-mêmes dans leur sac à dos une petite barre chocolatée, un biscuit et en rentrant de l'école puiseront dans le frigo ou la réserve... Les collations sont donc peut-être à revoir dans leur qualité mais aussi dans leur fréquence... Un débat qui semble intéressant d'ouvrir ou de ré-ouvrir surtout quand on observe les écoles françaises et leurs décisions au sujet des collations...

Qu'est-ce que le sucre ?

Selon le dictionnaire Larousse, « *le sucre est un produit alimentaire cristallisé, blanc ou roux, de saveur douce, qu'on extrait de la canne à sucre et de la betterave sucrière* »¹. Le sucre appelé aussi saccharose est constitué de deux molécules, une de fructose et une de glucose. Sucre blanc, sucre raffiné, sucre brut, sucre brun, sucre glace, sucre perlé, sucre cristallisé, sucre candi, sucre en morceaux, sucre roux, vergeoise, sucre gélifiant, sucre liquide, cassonade, mélasse, caramel, sirop... « *Le processus d'extraction et de purification des sucres de la canne à sucre et de la betterave à sucre permet de produire toute une série de sucres différents. Les sucres peuvent varier de couleur, de saveur, de goût et de grosseur des cristaux. Chaque caractéristique permet au sucre d'avoir des fonctions précises dans les aliments, en plus de leur donner un goût sucré* »².

Aujourd'hui, nous voyons apparaître aussi de plus en plus de nouveaux types de sucre tels que les faux sucres (aspartame, xilitol, saccharine..) et des sucres naturels issus d'autres plantes (stevia³, courge, palme, dattes, ananas...)

Le sucre apprécié depuis 3000 ans !

C'est dans l'Océan Pacifique que fut découverte la canne à sucre. Cette grande herbe tropicale est en effet originaire de la Nouvelle-Guinée et des îles avoisinantes. C'est sur ces îles qu'elle a été cultivée pour la première fois en 1000 avant Jésus-Christ, avant d'atteindre l'Inde et la Chine. Ce sont les Indiens qui furent les premiers à inventer des techniques pour extraire le sucre de la canne à sucre qu'ils appelaient « sarkara ». « *L'épopée du sucre démarre il y a plus de 3000 ans. Et pendant très longtemps, cette histoire est exclusivement*

¹ <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/sucre/75200> - lien vérifié le 09/01/2014

² <http://www.frizou.org/information-culinaire/types-de-sucre.html> - lien vérifié le 09/01/2014

³ <http://www.linternaute.com/dictionnaire/fr/definition/stevia/> - lien vérifié le 09/01/2014

Définition : Plante sud-américaine utilisée pour son pouvoir sucrant. Son faible taux de glucose la rend compatible avec les régimes.

celle de la canne à sucre. Sa rivale, la betterave, ne commencera à faire parler d'elle qu'à partir du XIX^e siècle »⁴.

L'usage que les Grecs et les Romains font du sucre est essentiellement thérapeutique. L'eau mélangée au sucre était utilisée pour soigner et purger les reins, l'estomac, les intestins et la vessie. Médecins et botanistes grecs de l'époque indiquent qu'il existe une espèce de miel concret : *« Il ressemble au sel par sa consistance et craque sous la dent »⁵*. Aujourd'hui encore, le sucre est utilisé parfois comme remède et plus précisément comme analgésique⁶. *« C'est l'une des rares modalités sensorielles à générer du plaisir dès la naissance, d'une manière qui s'apparente à un réflexe, puisque chez le nourrisson, ce plaisir est même associé à un état analgésique puissant qui est utilisé en médecine néonatale dans des actes chirurgicaux courants... »⁷*. Le biberon d'eau sucrée est utilisé comme calmant.

De manière assez poétique, les Perses, au VI^{ème} siècle, appelaient déjà la canne à sucre : *« le roseau qui produit du miel sans le concours des abeilles »⁸*. Cette description qu'ils en faisaient montrait déjà l'aspect pratique et succulent de l'ingrédient.

Depuis bien longtemps, sucre et plaisir du palais font bon ménage. Les inventions culinaires se succèdent faisant preuve d'inventivité. *« Le monde arabo-musulman qui conquiert une partie du bassin méditerranéen à partir du VII^e siècle va apporter avec lui les premiers bonbons »⁹*.

Augmentation spectaculaire de la consommation de sucre

C'est durant la Révolution industrielle que le sucre prend une envolée spectaculaire ! *« Le développement de la mécanisation durant la Révolution industrielle a été un véritable tremplin pour le sucre. L'apparition des machines a fortement amélioré la production sucrière, elle est multipliée par mille entre le XVIII^{ème} et le XX^{ème} siècle. Mais c'est à partir du XXI^{ème} siècle que la production et la consommation du sucre vont véritablement exploser dans le monde entier. Depuis 1945, la production sucrière est passée de 12,8 millions de tonnes de cannes produites et 5,4 millions de tonnes de betteraves, à 90,5 millions de tonnes de cannes produites et 32 millions de tonnes de betteraves en 2005. Cette augmentation est principalement dûe à l'amélioration continue de notre technologie et à une demande toujours plus importante de notre population grandissante.»¹⁰*

⁴ <http://www.lesucre.com/fr/article/chiffres-dates/l-histoire-de-la-canne-a-sucre-dans-l-empire-romain> - lien vérifié le 09/01/2014

⁵ Idem

⁶ <http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/8070-analgesiques-definition> - lien vérifié le 09/01/2014. Définition : Les analgésiques ou antalgiques sont des médicaments utilisés pour supprimer la douleur.

⁷ <http://www.prevenir-ou-querir.org/actu/sucre-attention-danger.htm> - lien vérifié le 09/01/2014

⁸ Idem

⁹ <http://www.lesucre.com/fr/article/chiffres-dates/l-histoire-du-sucre-dans-le-monde-arabe> - lien vérifié le 09/01/2014

¹⁰ <http://sucripant.e-monsite.com/pages/ii-et-d-aujourd-hui/1-une-generalisation-mondiale-du-sucre.html> - lien vérifié le 09/01/2014

« En 2011, 166 millions de tonnes de sucre ont été consommées dans le monde, soit 20 kilos par habitant et par an et près de 5260 kilos par seconde. Mais cette moyenne ne reflète pas les disparités entre les pays. Alors qu'elle tend à diminuer dans les pays industrialisés, la consommation mondiale de sucre augmente dans les pays en développement. Nous sommes tous accros au sucre ! »¹¹

Il y a 200 ans, le sucre était un produit de luxe, réservé à l'élite, l'aristocratie, la bourgeoisie. Aujourd'hui, l'édulcoration du monde est presque totale. Le sucre se retrouve partout, dans les plats préparés, les sodas, les pâtisseries industrielles, les friandises et les collations de nos enfants...

Dépendance au sucre : prudence !

Une étude menée en 2007, par Serge Ahmed, directeur de recherche au CNRS¹² dans le laboratoire mouvement– adaptation–cognition de l'université Victor-Segalen-Bordeaux-II, montre que les effets du sucre peuvent ressembler à ceux des drogues dures.

Cette étude relayée également dans le dossier « Addictions » du magazine français « Les dossiers de la Recherche »¹³ montre que le sucre agit comme un calmant ou un analgésique et donne au rat ou à l'homme une **sensation hédonique**¹⁴ : « *Tout se passe comme s'il existait un précâblage neuronal génétiquement programmé entre les cellules du goût sucré et le circuit cérébral de la récompense et de la motivation...Le goût sucré déclenche aussi la libération de peptides opioïdes (ou « morphines endogènes ») dans le striatum ventral, mais aussi dans les régions du système nerveux contrôlant la sensibilité à la douleur* ».

« Nous avons cherché à comparer dans notre laboratoire le potentiel addictif du goût sucré à celui de la cocaïne chez le rat. Pendant plusieurs jours, des animaux ont eu le choix entre une boisson sucrée et une dose intraveineuse de cocaïne. À notre grand étonnement, la quasi-totalité des rats (environ 90 %) ont développé rapidement une préférence presque exclusive pour le goût sucré et ce quelle que soit la dose de cocaïne disponible... Reste à espérer que les recherches récentes menées chez l'animal suscitent cet intérêt et aboutissent à une meilleure appréhension de la réalité de l'addiction au sucre chez l'homme...»¹⁵ affirme Serge Ahmed.

D'autres chercheurs tels que Jean-Pol Tassin¹⁶, neurobiologiste, directeur de recherches à l'Inserm et professeur au Collège de France, met en garde contre une extrapolation trop rapide de ces données animales à l'homme. Du côté de la recherche, les avis semblent donc être partagés sur le caractère addictif du sucre. Il n'empêche, que même si le caractère

¹¹ <http://www.planetoscope.com/sucre-cacao/473-consommation-mondiale-de-sucre.html> - lien vérifié le 09/01/2014

¹² <http://www.cnrs.fr/> -lien vérifié le 09/01/2014 – Le CNRS est le « Centre National de la Recherche Scientifique »

¹³ S. Ahmed ; « Tous dépendants au sucre » Les Dossiers de La Recherche - N° 6 Octobre-Novembre 2013, p.34,35,36,37

¹⁴ <http://www.cnrtl.fr/definition/hedonique> - Définition :à la recherche du plaisir - lien vérifié le 09/01/2014

¹⁵ <http://itinera-formation.com/tous-dependants-au-sucre/> - lien vérifié le 09/01/2014

¹⁶ J-P. Tassin, Le sucre remet en cause la théorie de l'addiction, l'Union, 8 nov 2009

addictif du sucre chez l'homme n'est pas encore totalement prouvé, le sucre reste un ingrédient très fortement consommé parce qu'il nous donne du plaisir.

Risques liés à l'excès de sucre

Un article de P. Benkimoun et G. van Kote, journalistes au journal « Le monde » tire la sonnette d'alarme au sujet de l'excès de sucre : « *Les troubles métaboliques liés à la sédentarité et à une alimentation trop riche en graisses et en sucres ont un énorme impact sanitaire et favorisent les maladies non transmissibles, qui provoquent plus de 35 millions de morts par an dans le monde, soit davantage que les maladies infectieuses* »¹⁷.

« *Cette dépendance au sucre toucherait des millions de personnes dans le monde et provoquerait de nombreuses pathologies telles que l'obésité, le diabète et certaines formes de cancer. Il favoriserait les maladies cardio-vasculaires et la carie dentaire* ».¹⁸

Pour l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), l'**excès de sucre** dans l'alimentation constitue un **problème de santé majeur** (voir annexe).

Les collations : bonne ou mauvaise habitude ?

Selon la définition du Petit Robert¹⁹, une collation est un *repas léger, un encas, un lunch, un casse-croûte, un goûter pris à dix-heures ou à quatre -heures*.

Prendre une collation à l'école remonte à l'après seconde-guerre. « *Il faut savoir que cette habitude remonte à 1954, quand la Belgique, soucieuse d'écouler ses stocks de lait, a choisi d'imposer la collation de 10h dans les écoles. A cette époque, beaucoup d'enfants ne prenaient pas de petit-déjeuner à la maison avant de se rendre aux cours. Un grand verre de lait, une pomme et un biscuit étaient donc les bienvenus.* »²⁰. A cette époque, la collation était donc tout à fait justifiée. Les français ont décidé de faire abstraction des collations pour la santé des enfants. « *Saviez-vous qu'en France, suite à de nombreuses études menées par le Comité de nutrition de la société française de pédiatrie, la collation de 10h a été supprimée en 2004 ?* »²¹ Or, « *La France est aujourd'hui le premier pays européen qui voit sa courbe d'obésité infantile diminuer. En Belgique, elle continue de croître. En moyenne, 20 % des enfants de moins de 12 ans sont en surpoids* »²².

Les collations sont liées à la prise ou non d'un petit-déjeuner

Les enfants belges déjeunent-ils quotidiennement et suffisamment pour tenir le coup jusqu'à midi ? Si oui, peuvent-ils se passer de collation ? Et ces collations ne sont-elles pas trop sucrées ?

¹⁷ P. Benkimoun et G van Kote ; « Trop de sucre nuit gravement à la santé », le journal « Le Monde » -02/0/2012 - http://www.lemonde.fr/planete/article/2012/02/02/trop-de-sucre-nuit-gravement-a-la-sante_1637898_3244.html

¹⁸ <http://www.prevenir-ou-guerir.org/actu/sucre-attention-danger.htm> - lien vérifié le 09/01/2014

¹⁹ Le nouveau Petit Robert de la langue française 2009

²⁰ <http://www.enseignons.be/actualites/2011/11/12/collation-dix-heures> - lien vérifié le 09/01/2014

²¹ <http://www.enseignons.be/actualites/2011/11/12/collation-dix-heures> - lien vérifié le 09/01/2014

²² http://archives.lesoir.be/faut-il-bannir-la-collation-de-10-heures-_t-20111109-01NFAD.html

En Belgique, les $\frac{3}{4}$ des belges prennent un petit déjeuner²³. En fonction de ces chiffres peut-on conclure que les petits Belges peuvent se passer de collations parce que la plupart des enfants prennent un petit déjeuner ? Cela permettrait-il de faire baisser leur taux de sucre ? Pour Marie-José Mozin, diététicienne pédiatrique à l'hôpital des enfants Reine Fabiola à Bruxelles, la collation à 10h est loin d'être nécessaire pour de nombreux enfants. En constatant l'abondance de ses jeunes patients en surpoids, elle a mené plusieurs études sur l'impact de la collation sur le métabolisme de l'enfant. Elle affirme que les collations ne sont pas les seules responsables du surpoids des enfants mais qu'elles créent néanmoins un apport calorique superflu. « Avec un bon petit-déjeuner, l'enfant n'a pas faim avant l'heure du repas. Dans ma consultation, 35 % des enfants ont déjà du cholestérol »²⁴. Pour elle, un bon petit-déjeuner (pas n'importe lequel : il faut qu'il soit sain et copieux) est indispensable pour tenir le coup jusqu'à midi. Mais attention, il y a « petits déjeuners » et « petits déjeuners »... Tout comme les collations, certains petits déjeuners sont trop sucrés pour l'enfant. « S'il a seulement mangé un bol de céréales le matin, il aura faim à 10 h. Les céréales contiennent 35 à 40 % de sucres. Elles peuvent être occasionnellement un élément du petit-déjeuner. Si elles sont quotidiennes, l'enfant a faim »²⁵. L'asbl « Cordes » va dans le même sens : « La surconsommation de produits trop sucrés ou à index glycémique élevé (confiserie, barre chocolatée, céréales raffinées comme le pain blanc) élève trop rapidement le taux de glucose dans le sang, qui chute ensuite, ce qui incite à remanger un aliment sucré (hyperglycémie suivie d'une forte hypoglycémie) : ce qu'on nomme parfois « l'appel du sucre »²⁶. Marie-José Mozin se bat aussi contre certaines écoles qui gavent les enfants à 10h et à 14h30 : « Je n'arrête pas de faire des certificats médicaux pour que les enfants en surpoids ne soient pas obligés de manger une collation. Ce ne sont plus des bébés. Inutile de les nourrir toutes les deux heures ! »²⁷.

Evidemment, il faut aussi tenir compte dans notre réflexion des enfants qui n'ont pas le temps ou toujours l'envie de déjeuner. « Si votre enfant saute le petit-déjeuner, il s'impose un jeûne de plus de 17 heures (du souper de la veille au repas de midi) ! Le matin, lorsque l'organisme est à jeun, la glycémie (taux de sucre du sang) est basse et les réserves de glycogène sont presque épuisées »²⁸. D'autres enfants prennent des transports en commun et doivent se lever très tôt pour se rendre à l'école. Le temps entre le déjeuner et le repas de midi est parfois très (trop) long. Dès lors, la collation peut leur permettre de tenir le coup jusqu'à midi. En effet, le cerveau a besoin de carburant ! Encore faut-il que cette collation ne soit pas une collation « crasse » mais saine ! (une pomme, une poire, une banane, une carotte, une galette de riz, un produit laitier...). Un bon nombre d'écoles (parfois en partenariat ou à l'initiative d'associations de parents) organisent déjà des collations collectives. L'idée étant qu'un parent de la classe se charge d'apporter à l'école une collation d'un certain type (soit un produit laitier, soit un fruit, soit un légume, un produit

²³ Voir annexe, p.9

²⁴ <http://blog.lesoir.be/salledesprofs/2011/11/04/la-question-de-mercredi-prochain-faut-il-bannir-la-collation-de-dix-heures/>

²⁵ idem

²⁶ Outil pédagogique de l'asbl « Cordes » intitulé « Se mettre à table »- Fiche focus n°18 « Le sucre »

²⁷ <http://blog.lesoir.be/salledesprofs/2011/11/04/la-question-de-mercredi-prochain-faut-il-bannir-la-collation-de-dix-heures/>

²⁸ <http://www.e-sante.be/plein-energie-petit-dejeuner/actualite/1232> - lien vérifié le 09/01/2014

sain ou un produit méconnu mais de qualité...) pour tous les élèves de la classe, un jour donné. D'autres écoles proposent de la soupe à 10h et insiste surtout sur l'hydratation de l'enfant. En effet, on parle beaucoup de « manger » mais on oublie souvent de donner de l'eau aux enfants ! Certains « programmes »²⁹ octroient aussi une aide aux écoles pour distribuer gratuitement des fruits et légumes aux écoles.

*« Tous les enseignants le diront cependant, c'est aux parents à veiller à ce que leurs enfants ne prennent pas de **mauvaises habitudes alimentaires**. Et surtout à ce qu'ils se dépensent quotidiennement. Comme beaucoup l'auront souligné, ce n'est pas la faute de l'école ni des enseignants, mais bien des parents qui préfèreront donner un bonbon, une crème (et parfois même des chips ou des saucisses(!) comme collation de 10h). »³⁰.*

Conclusion

Nous l'avons vu, nous sommes attirés par le sucre parce que cet ingrédient nous donne du plaisir... Grâce au sucre, nous avons des « sensations hédoniques » ! Or, l'excès de sucre dans notre alimentation de tous les jours, mais aussi dans les collations, peut avoir des effets déplorables sur la santé de nos enfants.

Dès lors, l'UFAPEC met en garde les parents sur l'excès de sucre dans l'alimentation et relaye les actions de sensibilisation entretenues dans ce sens. Un outil de concertation pour décider collectivement de changements en matière d'alimentation à l'école et à la maison intitulé « *Se mettre à table* »³¹ et développé par l'asbl « Cordes » (asbl partenaire de l'UFAPEC) est disponible pour les différents acteurs de l'école.

Les collations à l'école sont donc à revoir dans leur qualité certainement et peut-être aussi dans leur fréquence... en fonction de la prise ou non d'un bon petit déjeuner.

L'excès de sucre..., cela vaut la peine d'en discuter en famille ou entre acteurs éducatifs !

Désireux d'en savoir plus ?

Animation, conférence, table ronde... n'hésitez pas à nous contacter
Nous sommes à votre service pour organiser des activités sur cette thématique.

²⁹ Voir annexe, p.9

³⁰ http://www.enseignons.be/actualites/2011/11/12/collation-dix-heures#identifiant_3_11661

³¹ <http://cordesasbl.be/outils/se-mettre-table.html> - Fiche focus n° 6 « La collation à l'école » et fiche focus n°18 « Le sucre »

Annexe :

Bon à savoir :

Sur l'excès de sucre :

« L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) a tranché, en 2003, dans un volumineux rapport sur les effets préventifs de l'alimentation en matière de maladies chroniques. Elle recommande, entre autres choses, que les sucres libres (sucres ajoutés et jus de fruits) ne constituent pas plus de 10 % des calories quotidiennes. Dans le cadre d'une alimentation fournissant 2 000 calories, cela représente 200 calories, soit l'équivalent de 50 g de sucre, ou 12,5 cuillerées à thé par jour »³².

Sur les petits-déjeuners :

« 76% des belges déclarent prendre un petit déjeuner quotidiennement. C'est le repas de la journée auquel est attribué la plus grande importance (sur une échelle de 0 à 10: 75% de notes entre 8 et 10), juste avant le dîner, et ce encore plus chez les femmes et chez les Wallons. Les Belges accordent une vraie importance au petit déjeuner, en particulier les enfants (< 11 ans) et les seniors (+60 ans), qui sont également les tranches d'âge les plus assidues dans la prise quotidienne du petit déjeuner »³³. Une autre enquête confirme ces chiffres : « Au premier coup d'œil, les résultats obtenus au cours d'un sondage réalisé auprès des consommateurs belges en 2004 ne sont pas aussi dramatiques qu'on ne pourrait le penser. Presque trois quarts (73,3 %) de la population prennent régulièrement (au moins cinq fois par semaine) un petit déjeuner »³⁴.

Sur la manière d'organiser des collations saines :

« Les fruits et les légumes (sans pesticides et autres de préférence) peuvent être financés par le PO, l'association des parents, par la Région wallonne ou bruxelloise³⁵, provenir de la ferme proche, du potager de l'école ou du marché du coin ; on peut mobiliser des parents, des professeurs, des cuisiniers, des élèves... L'effet de groupe incite parfois les enfants à de nouvelles découvertes alimentaires parfois refusées à la maison »³⁶.

³² http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=sucre_limite_consommation_do – lien vérifié le 09/01/2014

³³ http://belgianbreakfast.be/fr/assets/pdf/synthese_etude_petit-dejeuner.pdf -lien vérifié le 09/01/2014
« La grande enquête sur le petit déjeuner des belges » -lien vérifié le 6 janvier 2014

³⁴ <http://www.healthandfood.be/html/fr/article/94/dejeuner.htm> - lien vérifié le 09/01/2014

³⁵ Le programme européen « Fruits et Légumes à l'école » de la Région wallonne et de la Région bruxelloise octroie une aide aux écoles pour distribuer gratuitement des fruits et des légumes aux élèves des classes maternelles et primaires. Pour en savoir plus, http://ec.europa.eu/agriculture/fruit-and-vegetables/index_fr.htm et http://agriculture.wallonie.be/apps/spip_wolwin/article.php3?id_article=281

³⁶ <http://cordesasbl.be/outils/se-mettre-table.html> - lien vérifié le 09/01/2014 - « Se mettre à table » - outil pédagogique de l'asbl « Cordes »- Fiche focus numéro 6 : « La collation à l'école »