

Le lait à l'école



Avant propos : de Mendès France à nos jours

Généralités

1. Quels sont les besoins nutritionnels des jeunes ?
2. Comment mangent-ils ?
3. Quels rôles pour le lait et les produits laitiers ?
4. Que recommandent les autorités de santé ?

Lait à l'école : aspects nutritionnels

5. Pourquoi du lait à l'école ?
6. Pour qui ?
7. Quand et comment ?
8. Quel lait ?

Annexe 1 : Le lait à l'école en quelques chiffres

Les autres atouts du lait à l'école

9. Quels sont les autres atouts du lait à l'école ?
10. Que dire des aspects pédagogiques ?
11. Et sociologiques ?

Les acteurs et les bénéficiaires

12. Qui décide de la distribution de lait dans les écoles ?
13. D'où viennent les aides financières et comment en bénéficier ?
14. Le lait est-il le seul produit laitier concerné par ces aides ?

En résumé & Pour en savoir plus

Annexe 2 : Questions des enseignants et des parents
Point sur les avis officiels

De Mendès France à nos jours

L'aide à la distribution de lait dans les écoles est une action communautaire instaurée en 1976. Elle est l'héritière du fameux « verre de lait de Pierre Mendès France », disposition prise en France en 1954 pour pallier à la malnutrition mais également pour favoriser la consommation de lait chez les enfants*. Considérée alors comme une mission de service public, cette distribution a été depuis plusieurs fois remise en cause pour des raisons qui tiennent autant à la recherche d'économies budgétaires qu'au dénigrement d'une mesure considérée comme désuète, voire « dangereuse » à une époque où la lutte contre l'obésité infantile est devenue un objectif de santé publique. Il est pourtant important de distinguer la distribution de lait à l'école de toute autre collation distribuée en maternelle ou consommée volontairement par les plus grands, le plus souvent à base de biscuits, chips, boissons sucrées... et sans lait ! Alors même que l'Europe a récemment renforcé les aides allouées à la distribution de lait dans les écoles, une mise au point sur l'utilité de cette pratique s'imposait.

* A l'époque, du vin, de la bière ou du cidre étaient servis dans certaines écoles...

Généralités

1. Quels sont les besoins des enfants et ados ?

- Entre 3 et 10 ans, les enfants prennent en moyenne 5 à 6 cm et 1,8 kg par an. La vitesse de croissance est relativement stable. Les besoins énergétiques sont essentiellement fonction de l'âge, de l'activité physique et du sexe des enfants. Les apports nutritionnels conseillés (ANC*) en énergie vont de 1 170 kcal/jour pour des fillettes sédentaires de 4 ans à 2 650 kcal pour des garçons de 10 ans très sportifs.

- Ensuite la croissance s'accélère : les ados acquièrent 15 % de leur taille définitive, 40 % de leur masse osseuse et 50 % de leur poids. Durant cette période les besoins en énergie varient beaucoup en fonction de l'âge, du sexe, du poids, de la taille et de l'activité physique.

Côté protéines, les ANC varient aussi avec l'âge (14-18 g/j pour les 4-6 ans ; 27-32 g pour les 10 ans ; chez les ados il faut compter environ 0,85 g/kg de poids et par jour). Même chose pour les vitamines, le calcium (700 mg/j pour les 4-6 ans, 900 mg/j pour les 7-9 ans ; 1 200 mg/j entre 10 et 19 ans) et les autres minéraux & oligo-éléments. Pour les lipides, les recommandations sont de 30 % à 35 % de l'apport énergétique total (AET).

Il est conseillé aux enfants et aux adolescents de faire 4 repas par jour dont un petit-déjeuner suffisant et un goûter.

* Les ANC sont établis pour une population donnée et sont proposés pour éviter les états de déficience des populations. Ils ne sont pas une référence individuelle car ils ne tiennent pas compte des caractéristiques propres à chacun (génétique, environnement, activité, corpulence...). Cependant on considère que des apports inférieurs aux 2/3 des ANC peuvent conduire à un risque de carence.

2. Comment mangent-ils ?

Si les diverses études disponibles montrent des apports énergétiques globalement satisfaisants, on constate généralement un certain déséquilibre de la ration : trop de protéines et de lipides et pas assez de glucides complexes (amidon, produits céréaliers...). Les jeunes consomment aussi globalement trop de sel, pas assez de fer (pour les petits mangeurs de viande et poissons et les filles ados), de zinc et certains manquent de vitamine D. Les besoins en calcium sont généralement couverts chez les jeunes enfants consommant des produits laitiers, la situation est en revanche préoccupante pour bon nombre d'adolescents et surtout d'adolescentes (§ n°15 & 20). Selon deux études françaises toutes récentes – ENNS et Inca 2 – environ 70 % des jeunes filles auraient des apports en calcium inférieurs aux 2/3 des ANC et présenteraient donc un risque accru de carence calcique* (Annexe 1). Inca 2 montre d'ailleurs une baisse importante de consommation de lait (moins 16 %) chez les enfants et ados entre 1997 et 2007.

* Environ 11 % des filles de 11-14 ans et 15 % de celles de 15-17 ans auraient même des apports calciques inférieurs au tiers des recommandations. Dans l'étude national nutrition santé (ENNS)- réalisée sur 1 675 enfants (833 garçons et 842 filles) âgés de 3 à 17 ans - deux tiers des garçons et un peu plus des trois quarts des filles avaient des apports en calcium inférieurs aux ANC (Annexe 1).

3. Quels rôles pour le lait et les produits laitiers ?

Le lait et les produits laitiers (PL) sont parmi les aliments les plus variés en éléments utiles ou nécessaires à la santé. Ils sont une source importante de macro et micronutriments dans l'alimentation des jeunes comme le montrent les résultats de l'étude CCAF de 2007 :

- **Protéines** : les PL sont la 1^{ère} source de protéines de l'alimentation des jeunes (avec 17 à 31 % des apports selon l'âge et le sexe).
- **Glucides** : 7 à 16 % (selon l'âge) des apports glucidiques totaux des enfants sont à attribuer aux PL.
- **Lipides** : les PL contribuent à environ 16 % à 20 % des apports lipidiques.
- **Vitamine A** : l'ensemble des PL avec beurre et crème sont les 1^{ers} vecteurs de vit A avec 23 à 30 % des apports chez les enfants et les ados.
- **Vitamine B2** : les PL -1^{er} vecteur de vit B2 - contribuent pour 31 à 50 % des apports selon l'âge.
- **Vitamine B12** : les PL en apportent de 21 à 38 %.
- **Calcium** : les PL apportent de 50 à 68 % du calcium. Plus les enfants sont jeunes plus la part des PL est importante.
- **Autres minéraux et oligo-éléments** : les produits laitiers sont les 1^{ers} vecteurs
 - de phosphore : avec 26 à 44 % des apports selon l'âge ;
 - d'iode* : ils assurent environ 65 % des apports ;
 - de magnésium : 15 à 25 % des apports selon l'âge ;
 - de zinc* : près de la moitié des apports des enfants.

Le lait est aussi un des principaux vecteurs de sélénium de l'alimentation des enfants.

* Chiffres donnés à titre indicatif. En effet il existe de nombreuses données manquantes concernant la composition des aliments en ces oligo-éléments.

4. Que recommandent les autorités de santé ?

En se basant essentiellement sur les besoins en calcium, le PNNS (Programme National Nutrition Santé) recommande aux jeunes la consommation de 3 ou 4 produits laitiers par jour. D'après l'étude CCAF 2007, seuls 3 jeunes sur dix en moyenne suivent ces recommandations (42 % des 3-5 ans, 31 % des 6-8 ans, 24 % des 9-11 ans, 18 % des 12-14 ans et 12 % des 15-24 ans).

Selon l'étude ENNS de 2006, ils seraient moins de la moitié (43 %) à avoir des apports conformes à ces recommandations*(Annexe 1).

* Une situation qui varie selon l'âge et le sexe, les pourcentages d'enfants en adéquation avec le repère de consommation de produits laitiers diminuent avec l'âge notamment chez les filles : ainsi 72 % des filles de 15-17 ans n'atteignent pas le repère et 44 % de celles-ci peuvent être considérées comme très faibles consommatrices (moins d'1,5 portion par jour)

5. Pourquoi du lait à l'école ?

Par ses qualités nutritionnelles, le lait contribue à la croissance et au développement harmonieux des enfants et des adolescents. Ainsi, le lait est particulièrement riche en **calcium** et en **protéines de bonne qualité**, des nutriments indispensables à l'acquisition d'un capital osseux optimal et à la solidité des dents. Grâce à ses nombreux **oligo-éléments** et à ses **onze vitamines**, il participe aussi à l'entretien de l'organisme et à la protection vis-à-vis des agressions extérieures. Le lait apporte également de l'**énergie** et avec environ 90 % d'**eau** contribue à l'hydratation de l'organisme (§ n° 8).

Proposer du lait à l'école contribue donc à l'équilibre alimentaire des jeunes et peut pour certains d'entre eux pallier à d'éventuelles carences.

6. Pour qui ?

En priorité, pour les enfants qui ne prennent pas de petit déjeuner le matin parce qu'ils se lèvent tôt ou que personne ne le leur prépare. Les écoles concernées se situent plutôt en milieu rural et en ZEP.

Et surtout pour les collégiens qui commencent à prendre de mauvaises habitudes comme sauter le petit déjeuner ou remplacer le bol de lait par du thé, du café, des jus ou des boissons sucrées alors qu'ils sont en pleine croissance. Les besoins en calcium augmentent en effet fortement vers l'âge de 10 ans or les enquêtes montrent que les apports sont insuffisants pour la majorité des adolescents et surtout des adolescentes* (*Annexe 1*).

Le lait mis à disposition des collégiens permet aussi d'entretenir le goût pour le lait acquis pendant l'enfance, c'est une prolongation de l'éducation alimentaire dispensée par les parents et par l'école.

*C'est pendant l'enfance et l'adolescence que s'effectue la croissance osseuse. Elle est fonction de la génétique mais aussi de facteurs environnementaux (exercice physique, alimentation, vitamine D...) Une masse osseuse élevée à l'adolescence diminue le risque d'ostéoporose et de fractures (poignet, vertèbre, col du fémur), qui apparaît bien plus tard (vers la soixantaine) et qui ne fait qu'augmenter avec l'âge. Un gain du pic de masse osseuse de 10 %, c'est 50 % de risque de fractures en moins. Certaines données montrent une sorte de synergie entre l'action du calcium, des protéines et de la vitamine D contenus dans les produits laitiers ; ces nutriments ne seraient pas seulement des sortes de briques qui construisent de l'os mais par une série de mécanismes complexes, pourraient agir sur les systèmes hormonaux qui ont un impact sur l'os.

7. Quand et comment ?

Il est préférable de proposer le lait à l'arrivée des élèves en classe, entre 8h30 et 9h00. Ce qui donne la possibilité à l'enfant qui arrive le « ventre vide » ou qui a pris un petit déjeuner trop léger de prendre quelques calories utiles pour « tenir » jusqu'au déjeuner et de s'hydrater. Un horaire trop proche du déjeuner a l'inconvénient de couper l'appétit des enfants. Le goûter proposé à la garderie ou au centre de loisirs est aussi propice à la distribution de lait. Au collège, le lait peut être proposé à la cantine comme le précisent les dernières recommandations sur la restauration scolaire (*Annexe 2*).

Il est important de dissocier la distribution de lait à l'école de la collation comme généralement proposée aux enfants de maternelle. En effet, la composition de cette collation est inadaptée car le plus souvent à base de biscuits, chips, boissons sucrées... et sans lait. Elle est servie trop tard dans la matinée, à moins de 2 heures du déjeuner, et retentit sur l'appétit des enfants au repas de midi.

8. Quel lait ?

De préférence du lait demi-écrémé non sucré, en brique ou au verre. De temps en temps il peut être parfumé à la vanille, au sirop, au caramel... pour découvrir des goûts différents.

9. Quels sont les autres atouts du lait à l'école ?

L'intérêt nutritionnel n'est pas le seul à prendre en compte. La distribution de lait est un moment de convivialité et de partage qui se prête à la transmission de messages pédagogiques et civiques, permet une éducation à la nutrition et favorise aussi le développement de bonnes habitudes alimentaires.

10. Que dire des aspects pédagogiques ?

L'un des 3 objectifs de la circulaire de 2001 du Ministère de l'éducation nationale sur la restauration scolaire est de renforcer le rôle de l'école dans l'éducation au goût et l'éducation nutritionnelle en s'appuyant sur la diversité alimentaire. Cette mission de l'école s'inscrit dans le plan quinquennal de prévention et d'éducation sur la santé des élèves dans le cadre de la prévention du surpoids et de l'obésité.

La pause lait du matin peut être l'occasion pour l'enseignant de sensibiliser les enfants à une bonne alimentation. C'est un moment de détente, de partage, de découverte des goûts et des odeurs...

Il existe un matériel pédagogique important –notamment au sein de l'interprofession– permettant aux enseignants de développer des activités pédagogiques autour du lait et des produits laitiers. En effet, ils permettent d'aborder une palette de disciplines extrêmement variées, de l'histoire à la géographie, des sciences de la vie et de la terre aux technologies, sans oublier l'éducation à la santé et à celle du goût. Avec eux, on se réserve la possibilité d'expériences de chimie ou de jeux sensoriels, d'une sensibilisation active à la nutrition, de sorties dans les fermes ou de visites sur des sites de transformation. La pause lait participe aussi à l'apprentissage des bonnes habitudes alimentaires. Apprentissage qui doit commencer très tôt, et se prolonger le plus longtemps possible au cours de la scolarité des enfants.

11. Et sociologiques ?

Les dimensions sociales et culturelles ainsi que les diversités locales qu'elles soient d'ordre géographique ou socio-économique sont également à prendre en compte lors de la distribution de lait. C'est aussi l'occasion d'établir des liens avec les éleveurs, les producteurs et les industriels locaux, avec les familles, mais aussi avec les collectivités locales et les différents partenaires impliqués dans la distribution de lait (*Annexe 1*).

12. Qui décide de la distribution de lait dans les écoles ?

De nombreux intervenants sont concernés notamment au niveau :

- **des écoles :** les directeurs, enseignants, infirmières, intendants et/ou les parents via les APE (Associations de Parents d'Elèves) mais aussi les Inspections académiques*... A ce propos, les avis peuvent varier d'une inspection à l'autre ; il y a ainsi les inspections favorables à cette distribution et celles qui ne le sont pas.
- **des municipalités :** le maire, les responsables restauration, les personnes en charge des affaires scolaires, des affaires sociales ou de la politique de la ville dans les mairies...

Théoriquement tous les élèves peuvent bénéficier de la distribution de lait à l'école. Dans les faits, c'est dans les maternelles qu'il est le plus distribué. En revanche, il est peu présent à l'école élémentaire et dans les collèges ou lycées, ce qui est regrettable.

*Elles jouent un rôle en matière de santé et de nutrition dans les écoles qui leur sont rattachées et émettent donc souvent un avis sur les distributions alimentaires, et de ce fait sur celle du lait dans les écoles.

13. D'où viennent les aides financières et comment en bénéficier ?

L'aide provient de l'Union européenne qui a augmenté son montant en 2007 à la demande du Parlement européen*. Alors que la plupart des autres aides communautaires tendent à disparaître, le maintien de cette aide traduit le soutien européen pour cette démarche justifiée comme un moyen de promouvoir une alimentation équilibrée et de lutter contre l'obésité. La France complète l'aide communautaire par une aide nationale pour les établissements situés en Zone d'Education Prioritaire (ZEP), Réseau d'Education Prioritaire (REP) ou Zone Urbaine Sensible (ZUS).

Les établissements d'enseignement préélémentaire, élémentaire et secondaire souhaitant bénéficier de ces aides peuvent s'adresser à l'Office de l'Élevage (circuit de distribution en *Annexe 1*).

*Le règlement (CE) n° 1152/2007 a modifié le calcul des aides. Un taux d'aide unique a été introduit quelque soit la teneur en MG des produits laitiers distribués.

14. Le lait est-il le seul produit laitier concerné par ces aides ?

Ces aides s'appliquent aux différents types de lait (entier, demi-écrémé et écrémé), mais également à d'autres produits comme les yaourts/laits fermentés (y compris aux fruits) ou les fromages (Règlements (CE) N°816/2004 et N°657/2008*). Les produits laitiers biologiques font également partie de la liste des produits éligibles.

*Ces règlements ont modifié le règlement (CE) N°2707/2000 en élargissant la gamme des produits aidés.

Proposer du lait à l'école est un moyen de participer à l'équilibre alimentaire des jeunes et leur permettre d'acquérir de bonnes habitudes alimentaires dès le plus jeune âge.

Le lait est depuis toujours un aliment de base de notre alimentation. C'est un aliment bénéfique à tous les âges de la vie. Ses qualités nutritionnelles viennent de sa composition unique. Il apporte de nombreux nutriments (protéines, lipides, vitamines, etc.) et surtout du calcium, qui participe à la construction du squelette durant l'enfance et l'adolescence, mais aussi à son entretien tout au long de la vie.

POUR EN SAVOIR PLUS

Cniel – Service scolaire : tél : 01 49 70 71 00 • Syndilait : tél. : 01 49 70 72 30

Office de l'élevage : www.office-elevage.fr

Amalthée : tél. : 01 56 58 51 56 • Tétrapak : www.laitalecole.org

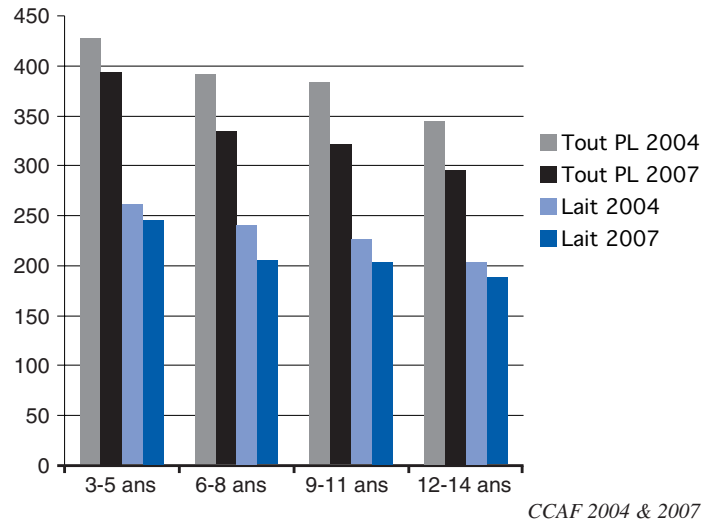
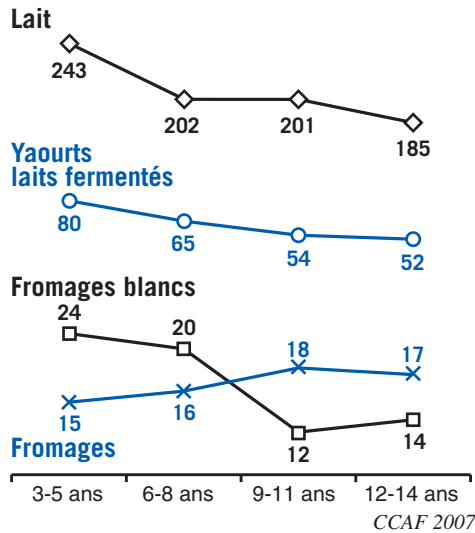
Questions sur Produits laitiers &

- §8. Qualités nutritionnelles du lait (2004) §9. Calcium laitier (2004) §10. Ostéoporose (2004) §11. Fromage, nutrition, santé (2004)
- §12. Lipides (2005) §13. Cholestérol et athérosclérose (2005) §14. Beurre et crème (2005) §15. L'alimentation des Français (2005)
- §16. Les protéines (2005) §17. Prévention de l'hypertension (2005) §18. Les laits fermentés (2006)
- §19. Prévention du syndrome métabolique (2006) §20. L'alimentation de l'enfant (2006) §21. Santé bucco-dentaire (2007)
- §22. Les vitamines des Produits laitiers (2007) §23. Qualités nutritionnelles du lait et des fromages de chèvre (2007)
- §24. Les autres minéraux du lait et des produits laitiers (2007) §25. Produits laitiers et cancer (2007)
- §Hors série n°1. Les « rumeurs » autour du lait (2006) - §Hors série n°2 Histoire, sociologie et image du lait (2007)
- §26 bis. Le lait à l'école (2008) §27. Les *Trans* et les CLA des produits laitiers (2008) §28. Produits laitiers et Allergies (2008)
- §29. Produits laitiers & Intolérance au lactose (2008)

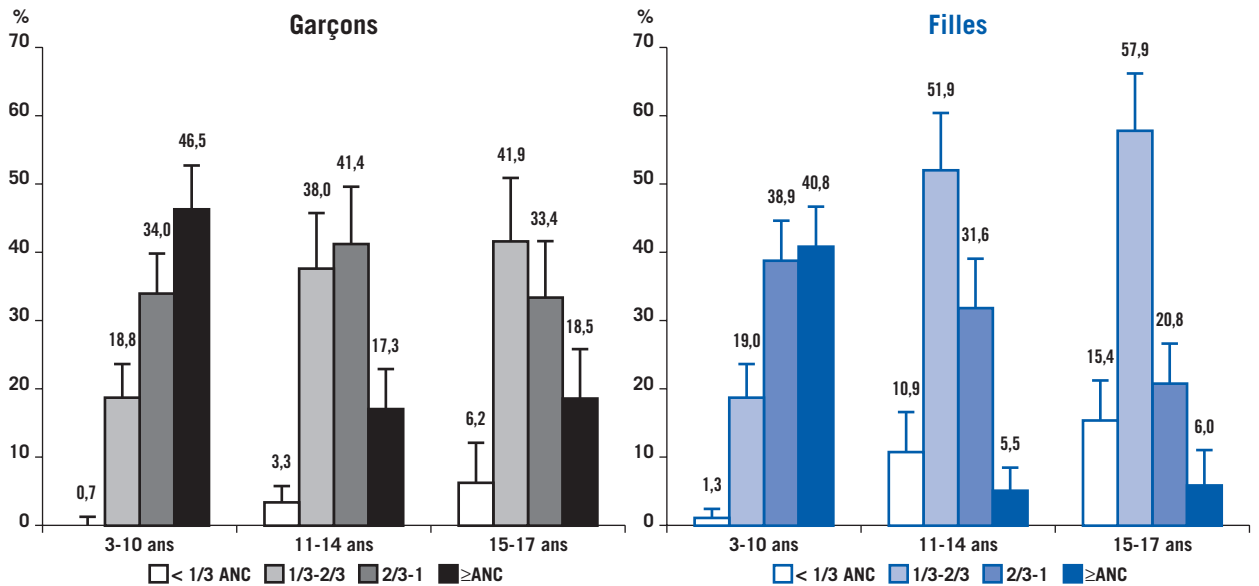
Pour des informations complémentaires, une bibliographie ou des dossiers en nombre

Brigitte Coudray (Cerin) • Anne-Sophie Royant (Syndilait) • Yvette Soustre (Cniel)
42 rue de Châteaudun - 75314 PARIS CEDEX 09 - nutritionssante@maisondulait.fr

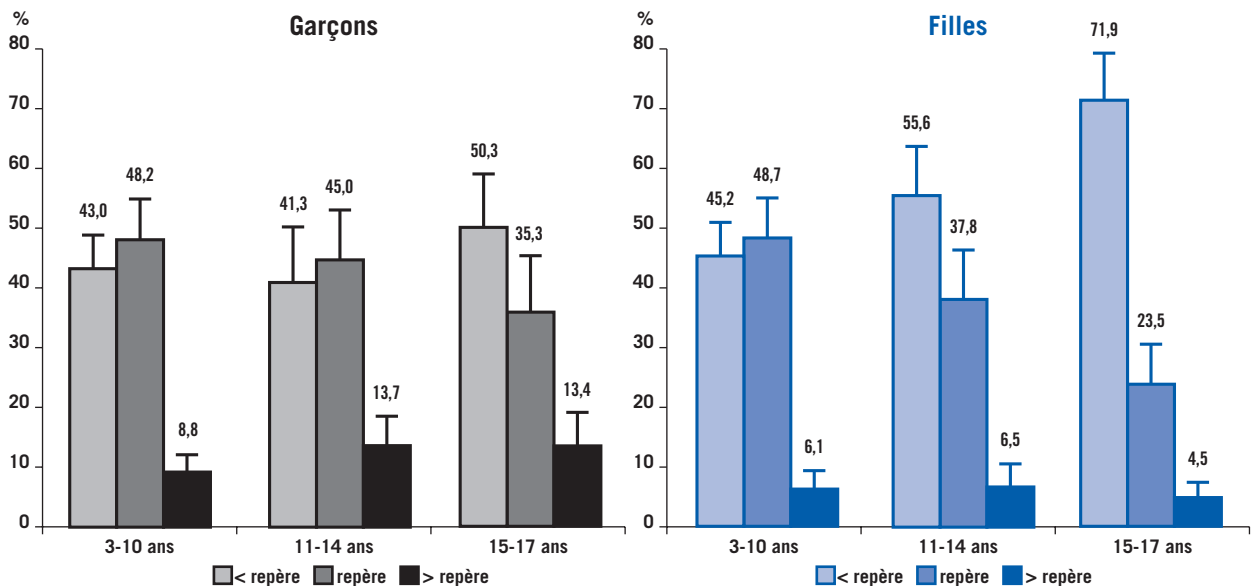
CONSOMMATION DE PRODUITS LAITIERS SELON L'ÂGE (g/j)



DISTRIBUTION DES GARÇONS ET DES FILLES DE 3-17 ANS SELON LES APPORTS QUOTIDIENS MOYENS EN CALCIUM ALIMENTAIRE (EN POURCENTAGE DES ANC) ET SELON L'ÂGE-ENNS, 2006



DISTRIBUTION DES GARÇONS ET DES FILLES DE 3-17 ANS SELON LE REPERTOIRE DE CONSOMMATION DU PNNS (3 OU 4 PRODUITS LAITIERS PAR JOUR)-ENNS, 2006



VALEUR NUTRITIONNELLE D'UNE BRIQUETTE DE LAIT (200 ml)

Composition	Pour 200 ml de lait (1 briquette)		Couverture des ANC pour un enfant de 4 ans	
	lait 1/2 écrémé	lait entier	lait 1/2 écrémé	lait entier
Énergie	90 kcal	125 kcal	7 %	10 %
Protéines	6,4 g	6,4 g	40 %	40 %
Lipides	3,2 g	7 g	6,5 %	14,5 %
Glucides	9,2 g	9,2 g	-	-
Calcium	228 mg	240 mg	32 %	34 %
Vitamine A	40 microgrammes	86 microgrammes	9 %	19 %
Vitamine B2	0,36 mg	0,34 mg	36 %	34 %
Vitamine B12	0,6 microgramme	0,4 microgramme	54 %	36 %

source : répertoire général des aliments, tome 2, produits laitiers, 2^e édition, 2002, AFSSA

LE LAIT À L'ÉCOLE EN CHIFFRES

En 2007, les subventions allouées au lait dans les écoles se sont élevées à un peu plus de 16 millions d'euros, dont 1.55 million sur le budget national. 22 662 demandes de paiements ont été présentées et payées à 11 578 gestionnaires pour 7.76 millions d'inscrits tous établissements confondus. Les dépenses correspondent à quelques 10 302 tonnes de fromages et à 27.722 millions de litres de lait.

INITIATIVES DANS LES COLLÈGES ET LYCÉES

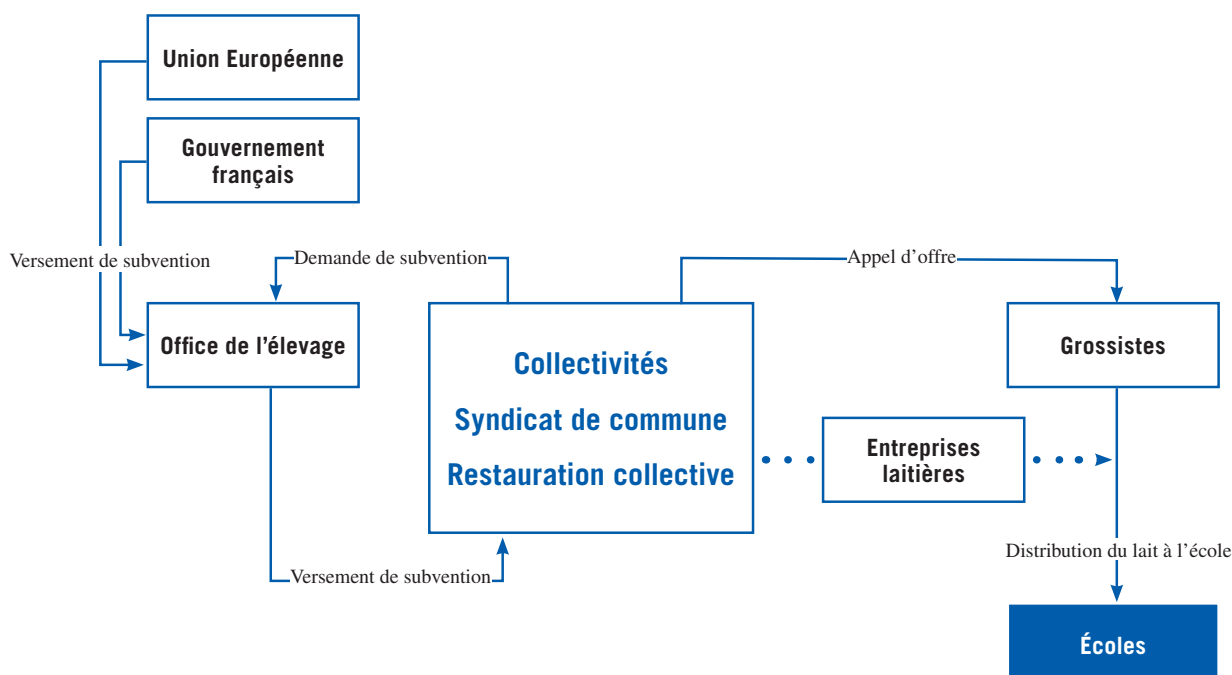
Depuis près de dix ans l'Interprofession laitière, associée à une entreprise, encourage l'installation de fontaines à lait dans les restaurants scolaires de collèges et lycées. Aujourd'hui, plus de 1700 machines ont été installées.

Résultat : 1 adolescent sur 3 boit chaque jour un verre de lait dans les établissements équipés.

Au cours de la prochaine année scolaire, le parc de machines devrait s'agrandir grâce à un partenariat entre l'Interprofession et une société de restauration.

Dans le cadre des partenariats que l'Interprofession laitière développe avec l'Éducation nationale, une information régulière sur l'importance de la consommation de lait est menée en direction des gestionnaires de restaurants scolaires et des personnels de santé scolaire (infirmières ou médecins scolaires).

LE CIRCUIT DES AIDES



a. Qui fabrique le lait destiné aux écoles ?

Si dans certaines écoles le lait provient du supermarché local, dans la plupart des cas, les mairies ou les écoles achètent le lait directement à des industriels ou à des grossistes. La briquette individuelle de 20 cl rend cette distribution pratique et sûre.

b. Comment stocker le lait ?

Il est inutile de le mettre au réfrigérateur. Il se garde à température ambiante et peut être entreposé directement dans la classe pour la journée ou la semaine.

Bien regarder les dates limites de consommation (DLC). Si le lait est stocké en piles de grande taille, ne pas se servir uniquement à partir du haut en oubliant les couches inférieures qui finiront par se périmiser avant d'être consommées.

c. Quand distribuer le lait ?

Le matin dès l'arrivée à l'école ou au plus tard deux heures avant le déjeuner pour être un complément du petit déjeuner sans couper l'appétit au repas de midi. Ou encore, l'après-midi au goûter.

Le lait proposé au repas ne fait pas partie de nos habitudes alimentaires françaises mais cette pratique est fréquente chez les jeunes des pays nordiques. Il est en effet possible de boire un verre de lait en mangeant, une habitude que pourraient prendre en particulier les adolescents qui ont des apports déficitaires en calcium ou les enfants qui n'apprécient pas trop le fromage.

d. Comment faire boire le lait aux plus petits ?

Il se boit à température ambiante et à la paille directement à partir des briquettes pour qu'il conserve toutes ses qualités d'hygiène. Les « oreilles » des briquettes peuvent être relevées pour que les enfants les tiennent plus facilement.

e. Peut-on chauffer le lait au micro-onde ?

Faire chauffer le lait ne modifie pas ses qualités nutritionnelles et est absolument sans danger pour l'organisme. Seule précaution: vérifier la température du lait qui est souvent plus chaud que le bol. Attention : ne pas mettre les briques de lait directement dans le micro-onde car elles contiennent une sous-couche métallique qui risque de détériorer le four.

f. Le lait longue conservation contient-il des conservateurs ?

Tout comme les laits pasteurisés, les laits longue conservation (stérilisés et UHT) ne contiennent pas de conservateur. Ils reçoivent un traitement thermique, à plus ou moins haute température, qui permet de les conserver entre 90 et 150 jours (date indiquée sur l'emballage). Dès qu'il est ouvert, le lait se garde 2 à 3 jours au réfrigérateur.

g. Quel est l'intérêt nutritionnel du lait ?

Le lait a une composition nutritionnelle unique. Il apporte du calcium, qui participe à la construction du squelette durant l'enfance et l'adolescence, mais aussi à son entretien tout au long de la vie. Il contient des protéines, d'une grande valeur nutritionnelle, avec tous les acides aminés indispensables. Son goût sucré provient du lactose, le sucre dominant. Son onctuosité est apportée par les lipides, vecteurs de vitamines liposolubles (A et D). Le lait est aussi composé à 90 % d'eau indispensable à la vie, qui véhicule des vitamines hydrosolubles (du groupe B essentiellement).

e. Le jus d'oranges enrichi en calcium peut-il remplacer le lait ?

Un grand verre de 200 ml de jus d'oranges enrichi en calcium contient entre 160 et 200 mg de calcium alors qu'une briquette de lait en apporte 240 mg. De plus, il n'est pas certain que le calcium ajouté au jus soit aussi bien assimilé par l'organisme que celui présent naturellement dans le lait ; il peut rester déposé dans le fond de la bouteille... Quant au lait, outre sa richesse naturelle en calcium, il apporte aussi du phosphore et de la vitamine D qui favorisent la biodisponibilité du calcium et donc son utilisation par les os. Il contient également des protéines, des vitamines B2 et B12, du sélénium, du zinc. Le jus d'oranges, enrichi ou pas, peut être intéressant pour son apport en vitamine C mais il ne remplace pas le lait.

Pour info : l'eau minérale la plus riche en calcium en apporte 2 fois moins que le lait.

h. Peut-on remplacer le lait par du jus de soja ?

L'appellation impropre « lait de soja » souvent donnée au jus de soja ou tonyu, peut faire croire que cette boisson a les mêmes qualités nutritives que le lait. Or, s'il est vrai que le jus de soja contient presque autant de protéines que le lait, celles-ci sont de moins bonne qualité. Mais surtout, le jus de soja est naturellement pauvre en calcium,

il en contient 8 fois moins. Certains fabricants de tonny l'enrichissent artificiellement en calcium mais il semble qu'il ne soit pas aussi bien assimilé que celui du lait. Le jus de soja peut être consommé mais pas à la place du lait. Il en est de même pour les desserts au soja qui n'ont pas les mêmes qualités nutritionnelles que les yaourts. Les autres boissons végétales (aux amandes, aux châtaignes, etc) sont très pauvres en calcium et ne peuvent en aucun cas remplacer le lait.

i. Le lait est-il gras et fait-il grossir ?

Le lait entier contient environ 3,5 % de matière grasse (3,5 g pour 100 ml de lait), ce qui en fait un produit peu gras. Le lait demi-écrémé (le plus consommé par les Français) contient 1,5 % de matière grasse et le lait écrémé n'en compte que des traces.

Aucun aliment à lui seul ne fait grossir, c'est lorsque les dépenses énergétiques (exercice physique...) sont inférieures aux apports (alimentation) que l'on est amené à prendre du poids.

A titre informatif, une briquette de lait ½ écrémé apporte 90 Kcal.*

* Une canette de soda apporte environ 140 kcal sans calcium, vitamines, protéines etc.

j. La distribution de lait à l'école est-elle interdite ?

Non ! Ce qui est fortement déconseillé c'est de proposer une collation en milieu de matinée, souvent constituée de biscuits, chips voire saucissons ... qui coupe l'appétit pour le déjeuner. En revanche il est possible de servir du lait aux enfants à leur arrivée à l'école, en particulier à ceux qui n'ont pas pris de petit déjeuner ou qui se lèvent tôt.

AVIS OFFICIELS SUR LA CONSOMMATION DE LAIT À L'ÉCOLE ET LES COLLATIONS

Un avis de la **Société française de pédiatrie** (2003), suivi de celui de l'**Afssa** (janvier 2004) fait le constat que la distribution de lait dans le cadre d'une mission de santé publique s'est transformée en collation institutionnalisée dans les écoles maternelles. Il remet en cause sa composition (lait entier accompagné de biscuits) et son utilité. En effet, 93% des 3-5 ans prennent un petit déjeuner et les enquêtes alimentaires ne montrent pas de déficiences calciques dans cette tranche d'âge. De plus, face au contexte de l'augmentation de l'obésité infantile, multiplier les prises alimentaires n'est pas souhaitable.

Les deux avis recommandent la suppression de toute collation tout en laissant la possibilité de proposer un petit déjeuner équilibré à base de lait demi-écrémé à l'arrivée à l'école. Le lait peut également être proposé au cours du repas.

Le Ministère de l'éducation nationale a diffusé une note (mars 2004) reprenant ces 2 avis rappelant que le temps du goûter et de la restauration scolaire sont des temps d'éducation – il n'y a pas que le surpoids – et rappelant l'importance du rôle de la famille (via des informations sur l'importance du petit déjeuner).

Le comité scientifique d'Amalthée, organisme de promotion du lait à l'école, a pris position, pour rappeler qu'il était nécessaire de distinguer la distribution du lait de celle des autres aliments afin d'éviter tout amalgame, d'autant plus que le lait n'est pas systématiquement proposé lors des collations matinales. Le comité scientifique préconise également la distribution de lait à l'arrivée des enfants à l'école.

Que dit le programme national nutrition-santé (PNNS) ?

L'un des objectifs du **PNNS** est l'augmentation de la consommation de calcium afin de réduire de 25% la proportion de la population ayant des apports calciques inférieurs aux recommandations. D'où le repère de consommation du PNNS : 3 produits laitiers par jour pour les enfants et de 3 ou 4 par jour pour les adolescents.

En cohérence avec le PNNS, les recommandations des **experts du GEM RCN**, groupe d'étude des marchés restauration collective et nutrition, revues en mai 2007 et annexées à la circulaire de l'éducation nationale relative à la nutrition dans les écoles (BOEN n°9 du 28 juin 2001), rappellent que « les produits laitiers sont indispensables pour satisfaire l'apport en calcium ». Elles préconisent la distribution ciblée de lait demi-écrémé non sucré le matin aux enfants n'ayant pas pris de petit déjeuner ou un petit déjeuner insuffisant ou trop matinal ou au goûter ou au cours du déjeuner pour les collégiens et les lycéens.

L'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (l'INPES) vient de publier dans sa revue* un article rappelant que l'Éducation nationale ne préconise pas la suppression systématique de la collation à l'école, mais qu'elle précise la nécessité de s'adapter au contexte local (ZEP, zone rurale...). C'est aux équipes d'enseignants de prendre en charge cette problématique, la condition nécessaire étant le renforcement de leurs compétences pour faire de la collation un temps d'éducation à la santé.

*La santé de l'homme, 2008, 395 : 11-14