

# Les dix-heures à l'école – Recommandation vs réalité

Analyse quantitative des profils nutritionnels et comparaison entre la Suisse allemande et la Suisse romande

## Objectifs

- Déterminer si les dix-heures correspondent aux conseils qualitatifs de la Société Suisse de Nutrition et de Promotion Santé Suisse et aux recommandations nutritionnelles journalières de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires en prenant en compte que le goûter devrait représenter 10 % des apports journaliers selon Tschudin et al.(2012)
- Comparer les résultats entre la Suisse alémanique et la Suisse romande



Figure 1 Exemples de goûters

## Matériel et méthodes

- Recensement de 5 dix-heures par les parents à l'aide d'un protocole alimentaire
- Calcul des profils nutritionnels (Energie, lipides, acides gras saturés, glucides, sucres ajoutés, sel) de 588 goûters et analyse de la fréquence des aliments avec la fiche «Conseils pour un dix-heures ou un goûter équilibré» de Promotion Santé Suisse et de la Société Suisse de Nutrition.
- Comparaison des médianes des profils nutritionnels avec les recommandations pour le goûter
- Entretiens individuels avec 3 parents de Romandie et 3 de Suisse allemande

## Principaux résultats

### Analyse des dix-heures

#### A) Profils nutritionnels

Tableau 1 Médianes des apports en nutriments et en énergie ; Test Mann-Whitney, comparaison région linguistique,  $p < 0.05$  : \*

	Recommandation pour un goûter (10 % des apports journaliers)	Suisse romande (n=52 enfants)	Suisse allemande (n=70 enfants)
Energie	150-210 kcal	155.2 kcal	195.6 kcal
Lipides	3.8-8.2 g	6.0 g	6.2 g
Acides gras saturés	< 2.4 g	2.7 g	1.7 g
Glucides	16.9-28.9 g	23.9 g	26.1 g
Sucres ajoutés *	< 5.4 g	5.5 g	1.2 g
Sel *	190 mg	349.1 mg	523.2 mg

- Les Romands consomment plus de sucres ajoutés que les Alémaniques.
- L'apport en sel est plus élevé chez les Alémaniques en comparaison avec les Romands.
- Alémaniques → produits salés (bretzels, produits à base de viande) VS
- Romands → produits sucrés (chocolat et gâteaux)

#### B) Aliments consommés

Tableau 2 Pourcentage de goûters contenant les aliments recommandés ; Test khi-carré, comparaison région linguistique,  $p < 0.05$  : \*

	Total (n=588 goûters)	Suisse romande (n=257 goûters)	Suisse allemande (n=331 goûters)
Fruit ou légume frais *	53 %	35 %	67 %
Produit laitier *	8 %	4 %	11 %
Oléagineux *	10 %	2 %	15 %
Pain et céréales *	23 %	18 %	28 %

- Les Alémaniques consomment davantage de fruits et de légumes frais, de produits laitiers, d'oléagineux, de pain et de céréales que les Romands.

## Entretiens individuels avec les parents

«Les yogourts ne sont pas pratiques car ils peuvent se renverser dans le sac si mon fils ne mange pas tout.»

«Je donne des noix plutôt en hiver.»

«J'associe le chocolat, les biscuits et les gâteaux avec le dessert et les quatre-heures.»

## Conclusion

- En se basant sur les valeurs médianes des profils nutritionnels, les dix-heures correspondent aux recommandations, mis à part l'apport en sel. En revanche, en regardant la fréquence des catégories d'aliments, les fruits et légumes ne représentent que la moitié des goûters.
- La région linguistique a une influence sur le contenu des dix-heures.
- La saisonnalité des produits et la praticité sont des éléments que les parents prennent en compte lors de la préparation des dix-heures.

Haute école des sciences agronomiques, forestières et alimentaires HAFIL