



AVIS **de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation,** **de l'environnement et du travail**

**relatif à la possibilité d'inclure la catégorie des fruits secs, séchés et oléagineux
dans la liste des produits proposés aux enfants
dans le cadre de l'opération « Un fruit pour la récré »**

1. RAPPEL DE LA SAISINE

L'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) a été saisie le 19 avril 2010 par la Direction générale de la santé, la Direction générale de l'alimentation et la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes d'une demande d'avis relatif à la possibilité d'inclure la catégorie des fruits secs, séchés et oléagineux dans la liste des produits proposés aux enfants dans le cadre de l'opération « Un fruit pour la récré ».

2. CONTEXTE

Depuis septembre 2009, l'opération « Un fruit pour la récré », s'inscrivant dans le programme européen « School fruit scheme », a été développée au niveau national. Elle consiste à distribuer, dans un but éducatif, une portion de fruit par semaine aux écoliers.

Lors de la mise en place de la stratégie nationale, les fruits secs, séchés et oléagineux n'ont pas été retenus par les pouvoirs publics, estimant qu'ils ne font pas partie des fruits pris en compte dans l'objectif nutritionnel du Programme national nutrition santé (PNNS) de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour. Au niveau européen, le règlement (CE) n°288/2009¹, encadrant l'aide communautaire pour la distribution de fruits et de légumes aux enfants dans les établissements scolaires, établit une « liste de produits qui sont exclus du programme en faveur de la consommation de fruits à l'école cofinancé avec une aide communautaire » (Annexe 1 du règlement). Sont exclus les produits contenant du sucre ajouté, des matières grasses ajoutées, du sel ajouté et des édulcorants ajoutés. Cette liste ne mentionne pas les fruits secs, séchés et oléagineux.

L'Afssa a ainsi été saisie d'une demande d'avis relatif à la possibilité d'inclure les fruits secs, séchés et oléagineux dans la liste des produits proposés aux enfants dans le cadre de l'opération « Un fruit pour la récré ». Le cas échéant, il est demandé à l'agence, sur la base de considérations nutritionnelles et sanitaires, d'établir des recommandations en termes de type, quantité et fréquence de distribution de fruits secs, séchés et oléagineux et en fonction des publics visés (écoliers, collégiens, lycéens).

¹ Règlement (CE) n°288/2009 portant modalités d'application du règlement (CE) n°1234/2007 du Conseil en ce qui concerne l'octroi d'une aide communautaire pour la distribution de fruits et de légumes, de fruits et de légumes transformés et de bananes et de produits qui en sont issus aux enfants dans les établissements scolaires, dans le cadre d'un programme en faveur de la consommation de fruits à l'école.

3. METHODE D'EXPERTISE

Une expertise interne du dossier a été réalisée par l'Unité d'évaluation de la nutrition et des risques nutritionnels avec consultation du Comité d'experts spécialisés (CES) « Nutrition humaine » par correspondance.

4. ARGUMENTAIRE

L'argumentaire de l'Agence nationale de la sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) est présenté ci-dessous :

4.1. En ce qui concerne les conséquences nutritionnelles et sanitaires de l'introduction des fruits secs, séchés et oléagineux dans le programme « Un fruit pour la récré »

Les fruits - frais, secs, séchés et oléagineux - constituent l'une des principales sources de minéraux, de vitamines, de fibres et d'autres microconstituants biologiquement actifs. De plus, certains fruits oléagineux représentent des sources intéressantes d'acides gras indispensables. L'Anses souligne les différences notables de composition nutritionnelle des différents types de fruits, en particulier de leur contenu énergétique. Un des éléments d'inquiétude parfois mis en avant en défaveur de l'introduction des fruits secs, séchés et oléagineux dans le programme « Un fruit pour la récré » est l'augmentation de l'apport énergétique qu'ils sont susceptibles d'induire par rapport aux fruits frais, compte tenu de leur densité énergétique d'une part et des quantités de consommation potentiellement plus élevées de fruits secs par rapport aux fruits frais d'autre part. Toutefois, l'Anses estime que l'évaluation de l'intérêt nutritionnel des fruits ne peut se fonder uniquement sur le critère de l'apport énergétique mais doit prendre en considération l'ensemble des caractéristiques nutritionnelles précitées. En conséquence, l'Anses estime qu'il n'est pas possible de proposer, sur la base de critères nutritionnels, une sélection de fruits susceptibles d'être retenus pour l'opération « Un fruit pour la récré » et souligne qu'il est nécessaire de varier autant que possible les espèces de fruits proposées aux enfants, frais comme séchés.

Par ailleurs, la complexité des mécanismes physiologiques, et psychosociaux, de contrôle de la prise alimentaire (par les sensations de faim, rassasiement, et satiété) ainsi que le caractère ponctuel de la distribution de fruit dans le cadre de l'opération « Un fruit pour la récré », avec une consommation hebdomadaire de fruit, ne permettent pas d'apporter une assise scientifique à des recommandations en termes de fréquence de consommation et de taille des portions par type de fruits (frais, secs, séchés ou oléagineux).

En ce qui concerne plus spécifiquement les fruits à coques (cacahuètes, amandes, pistaches, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, noix de Macadamia, noix du Queensland, etc.), l'Anses rappelle qu'ils font partie des allergènes à déclaration obligatoire². Les fruits à coques peuvent entraîner des réactions allergiques sévères : ils sont les premiers contributeurs aux urgences allergiques pédiatriques en France (CICBAA, 2010). Une certaine prudence relative à leur distribution s'impose donc. Par ailleurs, compte tenu de leur petite taille, les risques de fausse route avec accidents d'inhalation chez le jeune enfant ne peuvent être écartés. Devant l'importance de ces dangers, et en accord avec les recommandations sur la prévention de l'inhalation des corps étrangers chez l'enfant (Dutau & Brémont, 1996), il n'est pas souhaitable de proposer les fruits à coques, et plus particulièrement les cacahuètes, aux enfants de moins de 5 ans dans le cadre de l'opération « Un fruit pour la récré ».

² Directive européenne 2007/68/CE et Décret 2008-1153 du 7/11/2008.

4.2. En ce qui concerne d'éventuelles conséquences de l'opération « Un fruit pour la récré » sur le nombre de prises alimentaires quotidiennes

L'Anses estime que l'opération « Un fruit pour la récré » soulève un certain nombre de questions relatives à la multiplication des prises alimentaires quotidiennes.

Ainsi, l'Anses s'interroge sur la pertinence d'introduire cette occasion de consommation dans le rythme alimentaire des enfants. Elle rappelle notamment que « la collation du matin à l'école, de par sa composition, son horaire, son caractère systématique et indifférencié, n'est pas justifiée » (Afssa, 2004 ; Bocquet et al., 2003). L'étude INCA 1 (Afssa/Crédoc, 1999) montrait notamment que la prise d'une collation matinale s'accompagne d'une augmentation significative de l'apport calorique journalier, d'environ 4 %.

Les résultats de l'étude INCA 2 (Afssa, 2009) permettent de fournir des données récentes sur la prévalence de cette pratique³. En ce qui concerne la collation matinale les jours d'école, la prise quotidienne est plus fréquente chez les jeunes enfants. Elle concerne plus d'un enfant sur deux pour les enfants de maternelle (de 3 à 5 ans) (Tableau 1). La consommation d'une collation matinale diminue ensuite chez les enfants de 11 à 14 ans (63 % n'en prennent jamais) et remonte chez les 15-17 ans (32,4 % en prennent souvent), classe d'âge pour laquelle la prise de petit-déjeuner est la moins régulière.

Tableau 1. Fréquence de prise de collation matinale les jours d'école chez les enfants de 3-14 ans et en général chez les enfants de 15-17 ans

	3-5 ans (n=143)	6-10 ans (n=379)	11-14 ans (n=412)	15-17 ans (n=360)	3-17 ans (n=1294)
Tous les jours	54,3%	27,4%	11,9%	9,8%	23,7%
Souvent	9,3%	12,9%	8,9%	32,4%	15,1%
De temps en temps	7,5%	15,4%	16,7%	11,7%	13,9%
Jamais	29,0%	44,3%	62,6%	46,1%	47,3%

Une réponse sur la fréquence de consommation de collation matinale a été obtenue pour quatre-vingt-dix pour cent des enfants. Le taux de non réponse est respectivement de 9,0%, 8,7% et 14,9% chez les 3-10 ans, les 11-14 ans et les 15-17 ans. « Souvent » = 1 à 6 fois par semaine pour les 3-14 ans et 1 à 5 fois par semaine pour les 15-17 ans ; « De temps en temps » = moins d'une fois par semaine

Source : Étude INCA2, 2006-2007, Traitement Afssa

Les données issues de l'enquête INCA 2 indiquent également que, malgré la note du Ministère de l'Éducation nationale⁴ (Desco, 2004), près d'un tiers des enfants de 3 à 10 ans reçoivent une collation organisée par l'école. Chez les seuls enfants de 3 à 5 ans, ce taux atteint 62 %.

Si les apports quotidiens en énergie et en macronutriments ont diminué dans l'enquête INCA 2 par rapport à l'étude INCA 1 (Afssa/Crédoc, 1999) chez les 3-14 ans (- 7,5 % pour l'énergie, $p < 0,001$) et sont restés stables chez les 15-17 ans (- 0,6 % pour l'énergie, non significatif), il n'en demeure pas moins qu'il persiste une multiplicité d'occasions de consommation (collation matinale, encas apporté par l'enfant à l'école, second goûter à la maison, etc.) en dehors des 4 repas traditionnels.

Ainsi, l'Anses estime que le fruit proposé aux enfants dans le cadre de l'opération « Un fruit pour la récré » ne devrait pas être distribué comme collation matinale. En revanche, il pourrait être distribué pour être consommé dans le cadre d'un repas structuré comme le goûter.

³ Compte tenu de divergences méthodologiques trop importantes entre les deux études INCA, il n'a pas été possible de comparer l'évolution de la prévalence de la pratique de la collation matinale à l'école.

⁴ Ce courrier a été adressée à l'ensemble des recteurs et inspecteurs d'académie et directeurs d'écoles afin qu'ils reconsidèrent l'opportunité et la composition de la collation matinale. Ce texte, qui ne revêt aucun caractère obligatoire, insiste sur la nécessité de laisser aux personnels scolaires une marge d'interprétation afin de pouvoir s'adapter à certaines situations spécifiques.

Dans ce cas encore, la vigilance s'impose afin de ne pas multiplier les occasions de consommation. En ce qui concerne le goûter pris par les enfants de 3 à 17 ans, les données disponibles dans l'étude INCA 2 ne permettent pas d'identifier les goûters pris en une fois de ceux pris en plusieurs fois (à l'école, en chemin ou à la maison). Ainsi, l'Anses estime que le fruit proposé dans le cadre de cette opération ne doit pas venir en supplément mais s'intégrer au goûter traditionnel recommandé. Pour cela, l'Anses estime que l'organisation de l'opération doit mobiliser conjointement les personnels scolaires et les familles.

Enfin, plusieurs récréations rythmant la journée des enfants scolarisés, l'Anses estime qu'un changement de dénomination de l'opération permettrait de ne pas créer de confusion sur le moment de distribution du fruit. « Un fruit pour le goûter » pourrait, par exemple, constituer une nouvelle dénomination.

5. CONCLUSION

Compte tenu de la diversité des intérêts nutritionnels des fruits, l'Anses estime qu'il n'existe pas de critère permettant de proposer une discrimination entre les fruits susceptibles d'être retenus pour l'opération « Un fruit pour la récré ». L'Anses recommande de varier autant que possible les types de fruits présentés, frais comme séchés.

La complexité des mécanismes physiologiques, et psychosociaux, de contrôle de la prise alimentaire (par les sensations de faim, rassasiement et satiété) ainsi que le caractère ponctuel de la distribution de fruit dans le cadre de l'opération « Un fruit pour la récré » (distribution hebdomadaire) ne permettent pas d'apporter une assise scientifique à des recommandations en termes de fréquence de consommation et de taille des portions par type de fruits (frais, secs, séchés ou oléagineux).

Pour ce qui concerne plus particulièrement les fruits à coques, l'Anses attire l'attention sur le risque de réaction allergique, potentiellement sévère, chez certains enfants. En outre, l'Anses souligne que les fruits à coque, compte tenu de leur petite taille, sont susceptibles d'induire des risques de fausses routes et d'accidents d'inhalation, notamment chez les jeunes enfants. En conséquence, l'Anses recommande de ne pas proposer les fruits à coques dans le cadre de l'opération « Un fruit pour la récré » aux enfants de moins de 5 ans.

Par ailleurs, l'Anses rappelle qu'il n'est pas souhaitable d'introduire des occasions de prises alimentaires en dehors des repas structurés (petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner) afin notamment de limiter le risque d'apports énergétiques quotidiens excessifs. Ainsi, l'Anses estime qu'il est nécessaire de veiller à ce que l'opération « Un fruit pour la récré » n'aille pas à l'encontre des recommandations de suppression de la collation matinale et des efforts entrepris allant en ce sens. L'Anses recommande d'intégrer la distribution du fruit dans le cadre d'un repas structuré, comme le goûter de l'enfant ; ainsi, la dénomination « Un fruit pour le goûter » permettrait de lever toute ambiguïté sur le moment de cette prise alimentaire. Une mobilisation conjointe des personnels scolaires et des familles est nécessaire afin que cette consommation de fruit s'intègre au goûter.

Le directeur général

Marc MORTUREUX

MOTS-CLES

Mots clés : fruits secs, oléagineux, récréation, enfants, goûter.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Afssa/Credoc (1999). Enquête INCA individuelle nationale des consommations alimentaires. http://www.anses.fr/index_2010.php

Afssa (2004) Avis du 23 janvier 2004 relatif à la collation matinale à l'école. http://www.anses.fr/index_2010.php

Afssa (2009). Enquête INCA2 individuelle et nationale sur les consommations alimentaires des français. http://www.anses.fr/index_2010.php

Bocquet A, Bresson JL, Briend A, Chouraqui JP, Darmaun D, Dupont C, Frelut ML, Ghisolfi J, Girardet JP, Goulet O, Putet G, Rieu D, Rigo J, Turck D, Vidailhet M; Comité de nutrition de la Société française de pédiatrie. La collation de 10 heures en milieu scolaire : un apport alimentaire inadapté et superflu. Arch Pediatr 2003; 10: 945-7.

Cercle d'Investigations Cliniques et Biologiques en Allergologie Alimentaire, 2010. Disponible à : <http://www.cicbaa.com/>

Direction de l'enseignement scolaire du ministère de la jeunesse, de l'éducation nationale et de la recherche. Note du 25 mars 2004 du Ministre aux recteurs et inspecteurs d'académie et directeurs d'écoles relative à la collation matinale

Dutau G, Bremont F. Corps étrangers respiratoires. In : Pneumologie de l'enfant. Paris : Arnette-Blakwell editions 1996. p. 203-12.