

Ouest-France Redon : Les 6e du Cleu redécouvrent les bienfaits du petit-déjeuner

Redon - Publié le 02/06/2016 à 14:17



Ce jeudi 2 juin, les 6e du collège Le Cleu à Redon ne se sont pas fait prier pour remplir leur plateau afin de déguster un petit-déjeuner équilibré. | Ouest-France

Julien MOLLA.

Jeudi 2 juin à Redon, les 6e du Cleu redécouvraient l'importance du petit-déjeuner. Un repas mis de côté chaque matin par beaucoup de collégiens.

Prendre un petit-déjeuner le matin quand on se lève à 6 h, ça n'est pas toujours facile. C'est ce qu'avouaient quelques élèves en 6^e au collège Le Cleu à Redon, jeudi 2 juin, alors qu'une matinée autour du petit-déjeuner était organisée dans l'établissement.

« **Moi, le matin je me lève trop tôt pour prendre mon car alors je n'ai pas très faim.** » « **Moi, au contraire, je traîne un peu dans le lit alors au moment où le car arrive, je n'ai plus le temps.** » Voilà quelques-unes des explications des élèves pour expliquer leur peu d'appétit matinal.

Le petit-déjeuner organisé ce jeudi devait donc leur permettre de trouver les clés pour sauter le moins possible ce repas essentiel au bon fonctionnement de leur journée.

« **Tout cela rentre dans le cadre du parcours santé et citoyenneté,** explique Claudie Lailler, infirmière de l'établissement. **Nous travaillons sur l'alimentation en 6^e car c'est une année où les élèves font face à beaucoup de changements de rythmes.** »

D'abord timides, les élèves n'ont finalement laissé que peu de miettes sur leurs plateaux et certains n'ont pas hésité à se resservir. La preuve que bien manger le matin est important.

« **Ce qu'on veut surtout leur faire comprendre c'est que s'ils n'ont pas faim quand ils se lèvent, il est important qu'ils apportent quelque chose à manger dans la matinée,** poursuit l'infirmière. **S'ils ont peu de temps le matin, ils peuvent aussi préparer leur petit-déjeuner la veille.** »