



Petite enfance, alimentation et allergies alimentaires

Genève,
ville sociale et solidaire

www.geneve.ch



L'alimentation est aussi un enjeu de justice sociale

L'alimentation est une préoccupation importante des familles. Elle est au cœur des priorités de la Ville de Genève. Ce dépliant est l'occasion d'illustrer comment elle est mise en œuvre au sein des institutions qui accueillent des enfants.

Une alimentation saine est essentielle au développement psychique et émotionnel des enfants, et agit comme facteur de prévention en matière de santé.

La Ville de Genève s'est dotée d'une Charte de l'alimentation durable qui s'impose à l'ensemble des crèches. Cette Charte souligne notre volonté de favoriser les produits locaux et les circuits courts, de privilégier les produits biologiques ou labellisés, ainsi que le commerce équitable. Elle engage les cuisinières et les cuisiniers à tout mettre en œuvre pour en respecter les critères.

L'alimentation est aussi une merveilleuse opportunité de s'ouvrir aux autres à travers la découverte de différents saveurs et des cuisines du monde. Nos cuisinières et nos cuisiniers sont très soucieux de stimuler la curiosité gustative et le plaisir des enfants, tout en assurant une diversité des repas servis.

Dans ce contexte, les intolérances et les allergies alimentaires sont autant de contraintes avec lesquelles cuisinières et cuisiniers doivent composer chaque jour. Dans la mesure du possible, ces particularités sont prises en compte dans la préparation des repas et l'organisation des équipes. Dans certains cas, les crèches peuvent demander aux familles d'amener des paniers-repas lorsque la santé et la sécurité des enfants ne sont plus assurées dans le cadre de repas en collectivité.

Proposer une alimentation saine, diversifiée et durable, tout en assurant la santé et la sécurité des enfants, voilà donc la mission essentielle que la Ville donne à l'ensemble de ses cuisines, municipales et subventionnées. De quoi préparer les enfants à grandir comme des consommatrices et consommateurs responsables de leur santé et de la planète !

Christitina Kitsos, Maire de la Ville de Genève

L'alimentation au cœur du développement des enfants

L'alimentation est essentielle au développement de l'enfant. Elle doit être équilibrée, diversifiée et adaptée aux besoins de l'enfant.

L'enfant grandit, ses besoins aussi. Les cuisinières et cuisiniers des structures d'éducation préscolaire sont sensibilisé.e.s à travers des séances d'information portant sur différentes thématiques proposées par le Service de santé de l'enfance et de la jeunesse (SSEJ). Les thèmes abordés sont liés à l'équilibre et à la diversification alimentaires, ainsi qu'à la provenance et à la qualité des aliments.

Les cuisines étant labellisées « Fourchette verte des tout-petits », les professionnel.le.s doivent suivre une formation et des visites permettent de garantir la qualité nutritionnelle des menus.

Les cuisinières et cuisiniers des crèches de la Ville de Genève mettent en oeuvre une Charte de l'alimentation durable afin que les repas servis aux enfants intègrent des produits labellisés Genève Région – Terre Avenir (GRTA), de saison et biologiques.

L'alimentation contribue à près de 30% de l'impact environnemental total en Suisse. Limiter la consommation de viande est donc un levier très efficace pour diminuer l'exploitation de la planète. Il est ainsi demandé à toutes les cuisines de prévoir, au minimum, deux repas végétariens par semaine.

La préparation des repas

- Chaque jour, quelque 3'800 repas sont servis dans les structures d'accueil préscolaire.
- 30 cuisinières et cuisiniers et 41 aides de cuisine exercent dans les différentes cuisines.
- 23 cuisines produisent les repas pour les 67 institutions.
- Les cuisines sont situées dans les crèches ou dans des locaux indépendants.

Engagements de la Ville

L'alimentation est indissociable des enjeux écologiques et de durabilité. Afin de « favoriser la souveraineté alimentaire sur le territoire genevois, soutenir le commerce de proximité et encourager la consommation de produits locaux », la Ville s'est dotée d'une *Charte de l'alimentation durable*.

Cette Charte engage au respect des huit principes suivants :

- favoriser les produits locaux ;
- favoriser les produits de saison ;
- privilégier les produits issus de modes de production durables et du commerce équitable ;
- varier les sources de protéines et réduire les produits d'origine animale ;
- respecter l'équilibre nutritionnel des plats ;
- bannir les espèces en danger ;
- réduire les emballages des denrées alimentaires ;
- éviter le gaspillage alimentaire.

Selon une étude sur l'impact environnemental de l'alimentation menée par la société Beelong en 2021-2022 auprès des principales cuisines de la petite enfance (représentant 2/3 des repas préparés chaque jour), celles-ci se distinguent par d'excellents résultats qui les positionnent en tête des institutions de ce type à l'échelle nationale. La performance moyenne obtenue est en effet de 95 points sur 100.

Parmi quelques-uns des indicateurs de référence, on peut relever que les repas sont composés, en moyenne, de :

- 98 % de « fait maison » ;
- 96% de produits de saison ;
- 59% de produits suisses ;
- 25% de produits régionaux GRTA ;
- 46 % de produits labellisés ;
- 11 % de produits biologiques.

Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire ?

Selon les chiffres fournis par les Hôpitaux Universitaires de Genève, 5 à 8 % des enfants sont touchés par des allergies alimentaires. Il peut être difficile de concilier diversification alimentaire et sécurité alimentaire.

L'allergie alimentaire est une réaction d'ordre immunitaire et spécifique de l'organisme à un allergène, un aliment, habituellement inoffensif.

L'intolérance alimentaire est une difficulté à digérer un aliment, en partie ou dans sa totalité, le plus souvent dû à un déficit en enzyme nécessaire à la digestion d'un composant précis de l'aliment.

L'allergie peut mettre en danger la vie de la personne, contrairement à l'intolérance qui engendre un inconfort (plus ou moins important) et peut avoir un impact négatif sur le développement.

Source : Service de santé de l'enfance et de la jeunesse

En Suisse, 14 ingrédients pouvant provoquer des allergies ou d'autres réactions indésirables doivent être obligatoirement et clairement déclarés sur la liste des ingrédients d'un produit ou en marge des repas préparés :

céréales contenant du gluten ; lait ; œufs ; poisson ; crustacés ; fèves de soja ; fruits à coque dure, notamment amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, noix de Macadamia et du Queensland ; graines de sésame ; céleri ; moutarde ; cacahuètes ; lupins ; mollusques ; anhydre sulfureux et sulfites en concentrations de plus de 10 mg/kg ou 10 mg/l.

Informations utiles sur les allergies alimentaires

Les déclencheurs allergiques les plus fréquents sont :

- Chez les enfants : lait de vache, œufs de poule, cacahuètes et noix.
- Chez les adultes : noisettes, céleri, pommes, noix et kiwis.

On note des réactions particulièrement graves provoquées par les cacahuètes, les fruits de mer, les noix et les graines de sésame.

Certains aliments sont tolérés lorsqu'ils sont cuits (par ex.: la carotte) car la protéine est modifiée par la cuisson. Cependant, ce mécanisme n'est pas valable pour tous les aliments (par ex.: les noix).

Source : aha! Centre d'Allergie Suisse

Comment est gérée une allergie qui se déclenche en crèche ?

- Le personnel éducatif est formé à administrer les médicaments prescrits (notamment les injections EpiPen).
- Lorsqu'une allergie a été annoncée, les documents relatifs à la prise en charge de l'enfant, détaillent la procédure d'urgence à suivre.
- Lorsqu'il y a une réaction sévère, le personnel appelle le 144, puis informe immédiatement la famille.



Un enfant a une allergie alimentaire : que faire ?

- ✓ La famille annonce l'allergie à la direction durant l'entretien d'entrée ou au moment où l'allergie se déclare.
- ✓ L'allergie doit être diagnostiquée et faire l'objet d'un certificat médical. Afin d'accompagner la famille, le plus indiqué est d'obtenir un rendez-vous chez un.e allergologue qui précisera les ingrédients concernés, les consignes, la gravité, ainsi que des recommandations sur le comportement à adopter en collectivité et à la maison.
- ✓ Pour les repas en crèche, une rencontre est organisée entre la famille et la direction afin de clarifier les besoins de prise en charge.
- ✓ En fonction de la nature de l'allergie et de l'organisation de la cuisine, il peut être proposé à la famille de fournir des panier-repas. Un protocole précisant les modalités de l'élaboration, du conditionnement et du transport est alors établi.
- ✓ La situation est évaluée et documentée régulièrement par l'infirmière du SSEJ. Les documents sont affichés dans la salle de repas du groupe (à un endroit discret), ainsi qu'en cuisine et intégrés au dossier de l'enfant.

L'assiette idéale pour les enfants jusqu'à 4 ans :

La quantité de protéines s'adapte en fonction de l'âge :

- ✓ jusqu'à 1 an, 10g de protéines (viande, poisson, tofu) ou ¼ d'œuf ;
- ✓ entre 1 et 2 ans, 20g de protéines (viande, poisson, tofu) ou ½ œuf ;
- ✓ entre 2 et 4 ans, 30g (viande, poisson, tofu) ou ½ œuf.



Source : Service de santé de l'enfance et de la jeunesse

Références :

- Centre d'Allergie Suisse. Allergies alimentaires.
- Fourchette verte.
- Hôpitaux Universitaires de Genève. Les groupes alimentaires.
- Service de santé de l'enfance et de la jeunesse.
- Ville de Genève. Alimentation des tout-petits.
- Ville de Genève. Une charte de l'alimentation durable à Genève.