



## LE COLLECTIF DU PETIT-DEJEUNER APPELLE L'ECOLE ET LES POUVOIRS PUBLICS À RENFORCER LEUR ROLE POUR L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE

- **Un Livre Blanc :**  
*état des lieux de la sensibilisation au petit-déjeuner en milieu scolaire*
- **Les 1<sup>ers</sup> Trophées du Petit-Déjeuner en milieu scolaire**  
*les meilleures initiatives récompensées*
- **Recommandations :**  
*des mesures pour développer la sensibilisation des élèves*

C'est la rentrée ! C'est le moment de (re)prendre les bonnes habitudes alimentaires en consacrant du temps à la prise du petit-déjeuner, cet incontournable du modèle alimentaire à la française. Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande de soigner ce repas qui doit couvrir à lui seul un quart des besoins énergétiques de la journée<sup>1</sup>. Pourtant, de plus en plus de Français sautent au moins un petit-déjeuner par semaine : c'est désormais le cas d'1 adulte sur 5<sup>2</sup> et d'1 enfant sur 5<sup>3</sup>, deux fois plus qu'il y a 10 ans. Chez les enfants, arriver à jeun le matin à l'école n'est pas sans conséquence : plus de 8 enseignants sur 10 estiment que les enfants n'ayant pas pris de petit-déjeuner sont davantage fatigués et moins attentifs<sup>4</sup>. Cette année, le Collectif du Petit-déjeuner à la française poursuit ses actions pour sensibiliser, les élèves notamment, à l'importance de ce premier repas de la journée. Il a notamment constitué un Comité d'Orientation avec lequel il a défini une série de recommandations pour favoriser les actions des équipes pédagogiques des établissements scolaires. Ces mesures sont publiées dans un Livre Blanc qui fait un état des lieux des initiatives pédagogiques sur le petit-déjeuner menées dans les écoles et des projets déjà mis en place. Les meilleures initiatives identifiées lors de l'audit sont récompensées par les 1<sup>ers</sup> Trophées du Petit-Déjeuner en milieu scolaire.

1 Source : mangerbouger.fr / Un bon petit déjeuner pour des matins boostés

2 Source : CREDOC/CCAF 2013

3 Source : CREDOC/CCAF 2016

4 Source : enquête CREDOC menée auprès de 500 enseignants sur l'année scolaire 2014/2015

## LE COLLECTIF MOBILISÉ POUR ENRAYER LE DECLIN DU PETIT-DEJEUNER

Afin d'enrayer le déclin du petit-déjeuner, les professionnels des jus de fruits (*Unijus - Union Nationale Interprofessionnelle des Jus de Fruits*), du pain artisanal (Syndicat des Boulangers-Pâtisseries du Grand Paris, Chambre Syndicale Française de la Levure) et des produits laitiers (Syndilait – professionnels du lait de consommation, CNIEL - Centre National Interprofessionnel de l'Économie Laitière) se sont réunis au sein du Collectif du Petit-Déjeuner, créé en 2014. En 2015, ils ont offert 1 million de petits-déjeuners aux plus démunis ; en 2016, ils ont mis le petit-déjeuner en vedette lors de la Semaine du Goût et pour 2017, ils ont décidé de centrer leurs actions sur les enfants, en mobilisant le milieu scolaire.

## UN COMITÉ D'EXPERTS POUR SENSIBILISER LES ENFANTS AU PETIT-DÉJEUNER

Le Collectif du Petit-déjeuner à la française a constitué un Comité d'orientation, composé de nutritionnistes, médecins scolaires, sociologues, Chefs cuisiniers, intendants de l'éducation nationale, ... afin de mobiliser le milieu scolaire autour du petit-déjeuner. 92% des professeurs des écoles estiment en effet que l'École et l'Éducation nationale doivent avoir un rôle dans l'éducation alimentaire des enfants<sup>4</sup>. Le Collectif et le Comité ont défini un plan d'actions à mettre en œuvre pour favoriser la sensibilisation des élèves, énoncé dans leur Livre Blanc, et s'attachent à diffuser les bonnes pratiques en valorisant les meilleures initiatives au travers des 1<sup>ers</sup> Trophées du Petit-Déjeuner en milieu scolaire. Pour cette première édition, le Comité a récompensé trois projets qui ont tous la particularité de s'inscrire dans la durée.

## PETIT-DÉJEUNER A LA FRANÇAISE IDÉAL : 4 FAMILLES DE PRODUITS INCONTURNABLES

Chaque matin, le petit-déjeuner à la française pris en famille constitue un formidable moyen de booster la journée en faisant le plein d'énergie et de convivialité. Ce premier repas offre d'innombrables possibilités pour varier les plaisirs, pourvu qu'il associe un produit céréalier, un produit fruitier, un produit laitier et une boisson, chaude ou froide ! Il peut s'agir par exemple de savourer une tartine de pain beurrée, du jus de fruits et un bol de lait pour bien commencer la journée !

## LE PETIT-DÉJEUNER : UN PILIER DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Le modèle alimentaire français repose sur l'équilibre et la diversité. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner rythment la journée. Pris à heures régulières, composés de produits variés, ces repas favorisent une alimentation équilibrée. L'abandon du petit-déjeuner met en péril ce modèle, dont les bienfaits sont largement reconnus. Le petit-déjeuner est l'occasion de rompre le jeûne de la nuit et de répondre aux besoins physiologiques de chacun en refaisant le plein de glucides, de vitamines et de minéraux. Le petit-déjeuner participe au bon déroulement de la matinée, car il favorise, en particulier, la concentration et la mémorisation qui sont indispensables à l'apprentissage des enfants !

---

**L'équipe ADOCOM-RP**  
**vous remercie de votre attention - Tél : 01 48 05 19 00**

**ADOCOM<sup>®</sup>-RP**

AGENCE DOGNIN COMMUNICATION

11 rue du Chemin Vert - 75011 Paris - Tél : 01.48.05.19.00 - Fax : 01.43.55.35.08

e-mail : [adocom@adocom.fr](mailto:adocom@adocom.fr) - site : [www.adocom.fr](http://www.adocom.fr)

Qualification : Agence Certifiée OPQCM



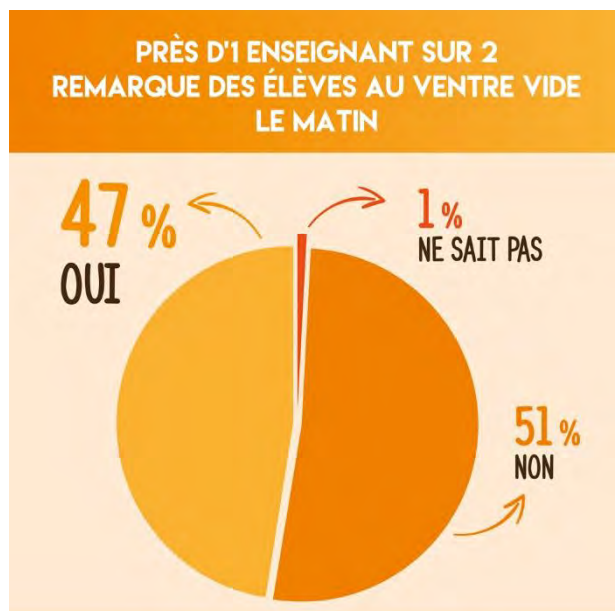
## SOMMAIRE

<b>Le Petit-déjeuner à la française : un pilier du quotidien en perte de vitesse</b>	<b>p.4</b>
<b>Collectif du Petit-déjeuner : des actions concrètes pour enrayer le déclin du petit-déjeuner à la française</b>	<b>p.6</b>
<b>2017 : le petit-déjeuner fait sa rentrée à l'école</b>	<b>p.8</b>
<b>Petit-déjeuner à l'école : des projets dans toute la France</b>	<b>p.10</b>
<b>1<sup>ers</sup> Trophées du Petit-Déjeuner en milieu scolaire : les meilleures initiatives récompensées</b>	<b>p.11</b>
<b>Développer la sensibilisation au petit-déjeuner en milieu scolaire : les propositions du Collectif</b>	<b>p.14</b>
<b>Le petit-déjeuner à la française : zoom sur un incontournable de l'équilibre alimentaire</b>	<b>p.16</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Le Petit-Déjeuner à la française : un exemple de diversité alimentaire</li><li>• Petit-déjeuner : une tradition française au cœur du bien-être quotidien</li><li>• Petit-déjeuner : des bienfaits scientifiquement prouvés</li></ul>	
<b>Les membres du Collectif</b>	<b>p.25</b>

# LE PETIT-DÉJEUNER : UN PILIER DU QUOTIDIEN EN PERTE DE VITESSE

## UN PHÉNOMÈNE GÉNÉRALISÉ

L'enquête du CREDOC sur les Comportements et Consommations Alimentaires en France (CCAF), qui a lieu tous les 3 ans, met en évidence une dégradation généralisée de la prise quotidienne du petit-déjeuner. Plus d'1 adulte sur 5 (CCAF 2013) et plus d'1 enfant sur 5 (CCAF 2016) saute au moins un petit-déjeuner par semaine, contre environ 1 sur 10 au début des années 2000. Les personnes en situation de précarité sont particulièrement touchées par ce déclin.



Avez-vous remarqué dans votre classe  
qu'un ou plusieurs élèves arrivaient le matin le ventre vide ?

Source : Enquête CREDOC 2014 - 2015

## UN DÉCLIN IDENTIFIÉ DANS PRÈS D'UNE CLASSE SUR DEUX

D'après une récente étude CREDOC menée auprès des professionnels en milieu scolaire<sup>5</sup>, près d'1 enseignant sur 2 (47%) a remarqué qu'un ou plusieurs de ses élèves arrivaient le matin le ventre vide. D'après eux, les élèves concernés sautent alors le petit-déjeuner quasiment quotidiennement dans 4 cas sur 10.

<sup>5</sup> Étude CREDOC menée auprès de 500 professeurs des écoles sur la non prise du petit-déjeuner chez les élèves (du CP au CM2) durant l'année scolaire 2014-2015.

### Des élèves au ventre vide plus fatigués et moins attentifs

Les enseignants observent que les enfants n'ayant pas pris de petit-déjeuner ont davantage de problèmes de fatigue et d'attention que leurs camarades. Ainsi, 82% des enseignants estiment qu'ils sont davantage fatigués et 83% qu'ils sont moins attentifs.



Source : Enquête CREDOC 2014 - 2015

### DES PETITS-DÉJEUNERS DE MOINS EN MOINS DIVERSIFIÉS

Seuls 30% des enfants prennent un petit-déjeuner complet composé d'un aliment céréalier, d'un produit laitier, d'un fruit et d'une boisson chaude ou froide. (Source : CCAF 2013)

### DES PETITS-DÉJEUNERS MOINS CONVIVIAUX

Sous l'effet de l'évolution des modes de consommation, le rituel d'une prise commune en famille s'estompe : seuls 38% des répondants déclarent prendre le temps de petit-déjeuner avec leurs proches le matin. (Source : enquête UNIJUS/CSA 2014)



# COLLECTIF DU PETIT-DÉJEUNER À LA FRANÇAISE : DES ACTIONS CONCRÈTES POUR ENRAYER LE DECLIN DU PETIT-DÉJEUNER

Le Collectif du Petit-déjeuner à la française est né en 2014, afin de lutter contre le déclin du petit-déjeuner et ses conséquences en matière de santé publique, en particulier pour les enfants. Il fédère les différentes filières des produits du petit-déjeuner : les jus de fruits (*UNIJUS - Union Nationale Interprofessionnelle des Jus de Fruits*), le pain artisanal (*Syndicat des Boulangers-Pâtisseries du Grand Paris, Chambre Syndicale Française de la Levure*) et les produits laitiers (*Syndilait – professionnels du lait de consommation, CNIEL - Centre National Interprofessionnel de l'Économie Laitière*).

En 2015, le Collectif a offert 1 million de petits-déjeuners aux populations les plus défavorisées et, en 2016, a participé à la Semaine du Goût. En 2017, les professionnels ont décidé d'orienter leurs actions vers les enfants et les adolescents, en encourageant les initiatives prises par les équipes pédagogiques, notamment à travers l'attribution des 1<sup>ers</sup> Trophées du Petit-Déjeuner en milieu scolaire.

## 2015 : 1 MILLION DE PETITS-DÉJEUNERS OFFERTS

À l'automne 2015, les professionnels mobilisés au sein du Collectif du Petit-Déjeuner ont offert l'équivalent d'1 million de petits-déjeuners à 4 grandes associations caritatives : Emmaüs, La Croix Rouge, Le Secours Populaire et Les Banques Alimentaires.

Ce don de grande ampleur a été complété par des consultations nutritionnelles sur-mesure, effectuées par un médecin nutritionniste et proposées aux bénéficiaires de cette grande opération de solidarité.

Par ailleurs, 200 000 livrets d'information sur le petit-déjeuner ont été gratuitement mis à disposition de tous les Français.



## 2016 : LE PETIT-DÉJEUNER, VEDETTE DE LA SEMAINE DU GOUT®

Au mois d'octobre 2016, la Semaine du Goût® s'est notamment attachée à sensibiliser les Français à l'importance du petit-déjeuner, en partenariat avec le Collectif. Dans le cadre du Club France du Goût®, des experts se sont ainsi réunis pour échanger et débattre sur le sujet du petit-déjeuner et des jeunes. De plus, dans le cadre des milliers de Leçons de Goût® qui ont eu lieu dans les écoles, des enseignants avaient à disposition des fiches et des films pédagogiques et thématiques, parmi lesquels figuraient des supports développés autour de la thématique du petit-déjeuner. Ces outils ont permis aux enseignants de sensibiliser les enfants à l'importance de ce moment de consommation. Ils sont d'ailleurs toujours disponibles dans les kits pédagogiques de la Semaine du Goût® remis aux enseignants.

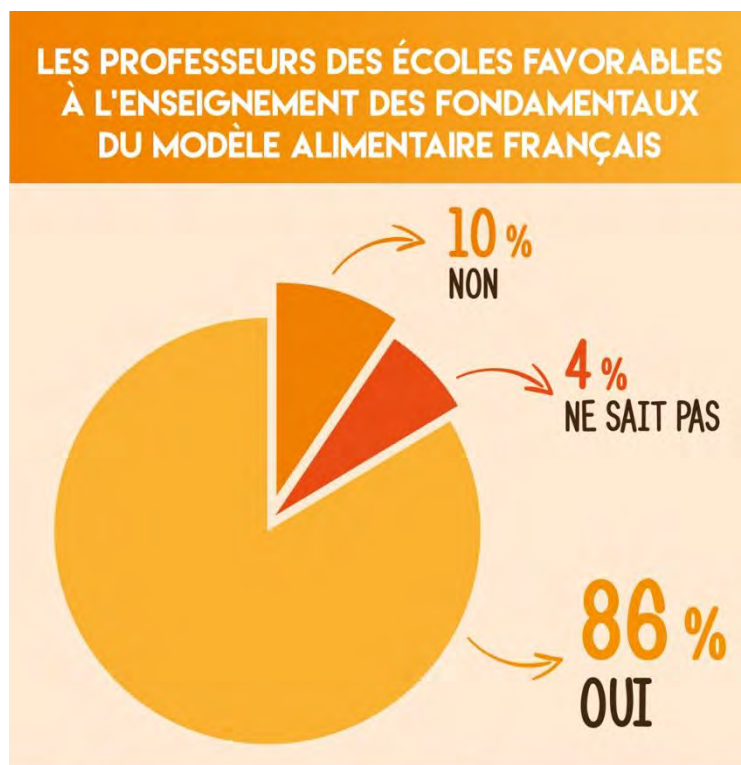
Lors de cette édition 2016, le Collectif et ses professionnels (boulangers, fabricants de jus de fruits, de lait, de confiture) s'étaient également mobilisés pour dispenser des Leçons de goût® sur petit-déjeuner dans toute la France.



## 2017 : LE PETIT-DÉJEUNER FAIT SA RENTRÉE DANS LES ÉCOLES

Le Collectif du Petit-déjeuner à la française a décidé, en 2017, d'orienter ses actions vers le milieu scolaire. En effet, il s'agit d'un lieu de sensibilisation particulièrement adapté pour transmettre aux enfants l'importance d'équilibrer son alimentation. Le petit-déjeuner en particulier, et l'éducation à l'alimentation plus généralement, s'intègrent parfaitement dans les programmes scolaires, et offrent une occasion unique de renforcer la convivialité et le vivre ensemble au sein de l'établissement. Cependant, le Collectif tient à souligner que le petit-déjeuner relève de la responsabilité des familles : cette sensibilisation est ainsi destinée à fournir des clés de compréhension et des astuces aux enfants et aux prescripteurs, mais n'a pas vocation à remplacer une prise régulière à la maison.

Afin de favoriser la prise de conscience des élèves à l'importance du petit-déjeuner, le Collectif a constitué un **Comité d'Orientation** qui réunit 9 experts du milieu scolaire, de l'alimentation, de la médecine, de la sociologie, ... et a réalisé un audit des actions mises en œuvre dans les établissements scolaires en faveur du petit-déjeuner. Cet état des lieux du petit-déjeuner dans les écoles a donné lieu à la publication d'un **Livre Blanc**, à la remise des **1<sup>ers</sup> Trophées du Petit-Déjeuner** en milieu scolaire pour encourager les meilleures initiatives et à la définition de **recommandations** pour renforcer les actions vers les élèves.



### Les enseignants favorables à la sensibilisation des élèves au modèle alimentaire français

86% des professeurs des écoles estiment qu'enseigner les fondamentaux du modèle alimentaire français serait une bonne chose. (Source : enquête CREDOC 2014-2015)

Enseigner les fondamentaux de notre modèle alimentaire français et l'importance de ses 3 repas principaux et le goûter comme 4ème repas serait-il une bonne chose selon vous ?

Source : Enquête CREDOC 2014 - 2015



## UN COMITÉ D'ORIENTATION DE 9 EXPERTS



**Gaëlle CHARLEMANDRIER**  
Conseillère action éducative, sportive, culturelle et touristique, communication et marketing territorial à l'Assemblée des départements de France



**Jean-Pierre CORBEAU**  
Sociologue spécialiste de l'alimentation, président du Groupe de Travail du CNA sur les enjeux de la restauration scolaire



**Guillaume GOMEZ**  
Chef des cuisines du Palais de l'Élysée, fondateur et président des Cuisiniers de la République, coprésident d'Euro-Toques France



**Thierry HANH**  
Médecin nutritionniste diplômé de l'Université Paris-Sud, Fondateur de HAT Consultants et de Nutrissime.com



**Stéphane LAYANI**  
Président-Directeur Général du Marché International de Rungis (SEMMARIS)



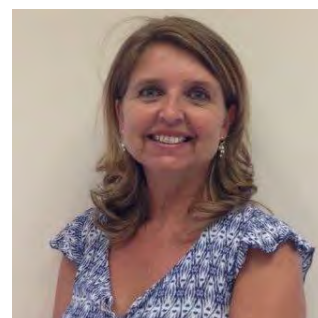
**Marie-Thérèse ROUX**  
Médecin, référent et Présidente honoraire de l'association des Médecins conseillers techniques de l'Éducation Nationale (ASCOMED)



**Pierre SANNER**  
Directeur général de la Mission Française du Patrimoine et des Cultures Alimentaires (MFPCA)



**Marc SAUTEL**  
Président de l'Association des Journées de l'Intendance (AJI), formateur IRA et Éducation nationale



**Laurence VIGNE**  
Diététicienne-nutritionniste, Secrétaire Générale Adjointe de GECO Food Service

# PETIT-DÉJEUNER À L'ÉCOLE : DES PROJETS DANS TOUTE LA FRANCE

## LES ÉQUIPES ÉDUCATIVES MOBILISÉES PARTOUT EN FRANCE

Partout en France, des établissements scolaires sensibilisent les élèves à l'importance du petit-déjeuner dans l'équilibre alimentaire quotidien. Ces initiatives volontaires sont le fruit de la mobilisation d'équipes dynamiques et motivées qui prennent en charge l'organisation de petits-déjeuners une ou plusieurs fois durant l'année. Ces actions prennent différentes formes et peuvent être intégrées dans les programmes scolaires (SVT, EPS, langues...), entrer dans le cadre d'ateliers dédiés à l'alimentation, faire l'objet de supports éducatifs, de jeux, ou encore faire intervenir des acteurs internes et externes (nutritionniste, cuisinier, responsable de l'industrie agro-alimentaire, ...).

Ces actions de sensibilisation fournissent les clés de compréhension de l'importance du petit-déjeuner et des conseils et astuces pour le mettre en œuvre au quotidien chez soi. Le petit-déjeuner reste en effet de la responsabilité des familles, comme le défend le Collectif.

## UNE APPROCHE GLOBALE À PARTIR DU COLLÈGE

Le Collectif a réalisé un audit des actions de sensibilisation au petit-déjeuner mises en place en milieu scolaire. Celui-ci a mis en lumière l'existence d'un très grand nombre de projets sur l'ensemble du territoire français. Si tous les niveaux scolaires sont concernés, les projets menés à partir du collège ont particulièrement retenu l'attention du Collectif. À partir de la 6<sup>e</sup>, ces projets dépassent en effet l'enjeu nutritionnel pour ouvrir les yeux des élèves au monde qui les entoure, des producteurs locaux qui leur fournissent leur petit-déjeuner aux populations étrangères qui ont des approches différentes du premier repas de la journée. Par la même occasion, ils prennent conscience de ce qui constitue traditionnellement le petit-déjeuner « à la française »<sup>6</sup> :

- **un produit céréalier** (idéalement du pain)
- **un produit laitier** (lait, beurre, yaourt, etc.)
- **une boisson** (café, thé, eau ou chocolat)
- **un fruit** (frais ou en jus de fruits)<sup>7</sup>



<sup>6</sup> Voir à ce sujet les travaux de Jean-Pierre Poulain, *Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques*, Éditions Privat, Paris, 2002, et en particulier le chapitre 3 « Les repas et leur composition »

<sup>7</sup> Voir les recommandations du PNNS sur MangerBouger.fr, « Un bon petit déjeuner pour des matins boostés ! »

# 1<sup>ERS</sup> TROPHÉES DU PETIT-DÉJEUNER EN MILIEU SCOLAIRE : LES MEILLEURES INITIATIVES RÉCOMPENSÉES

Le Collectif du Petit-déjeuner à la française a décidé de valoriser les meilleures initiatives de sensibilisation au petit-déjeuner menées en milieu scolaire. Sa volonté était de mettre en évidence les bonnes pratiques et de saluer la mobilisation des équipes qui, sur le terrain, s'attache à promouvoir l'équilibre alimentaire et l'importance du petit-déjeuner pour bien débiter la journée.

## TROIS PROJETS RÉCOMPENSÉS PAR UN JURY D'EXPERTS

Parmi les nombreux projets répertoriés lors de l'audit mené par le Collectif, trois actions ont plus particulièrement retenu l'attention du Jury des 1<sup>ERS</sup> « Trophées du Petit-Déjeuner en milieu scolaire », composé de 9 experts : nutritionnistes, médecins, chef cuisiner, sociologue, intendant de l'éducation nationale... :

### 1<sup>ER</sup> PRIX :

#### Collège Maurice Barrès, à Charmes, dans les Vosges (88)

Chaque année depuis 5 ans, environ 150 élèves de 6<sup>e</sup> sont invités à prendre un petit-déjeuner à l'école par groupes de 50 sur 3 jours. Cette action phare pour les enfants entrant au collège est organisée via le « Club santé, bien vivre au collège » qui rassemble des élèves de 5<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>.

L'action se déroule en plusieurs temps :

- Au début de l'année scolaire, les élèves volontaires (souvent à partir de la 5<sup>e</sup>) s'inscrivent au « **Club santé, bien vivre au collège** ». Lors de séances hebdomadaires tout au long de l'année de 12h45 à 13h30, ils travaillent avec la documentaliste et différents enseignants sur des actions de promotion de la santé.
- Un **questionnaire** est réalisé en amont du petit-déjeuner pour évaluer les habitudes alimentaires des élèves de 6<sup>e</sup>.
- Les élèves du club **préparent plusieurs mois à l'avance** un petit-déjeuner qui est proposé aux élèves de 6<sup>e</sup> au mois de mars : sensibilisation à l'équilibre nutritionnel, réalisation de supports (ex : panneaux affichés à la cantine)
- **Au mois de mars**, pendant 3 jours, les élèves du « club santé » interviennent devant les 6<sup>e</sup> pour les sensibiliser au petit-déjeuner et à l'équilibre nutritionnel.
- Les élèves du club, les élèves de 6<sup>e</sup>, les encadrants scolaires et les personnels volontaires de l'établissement prennent ensuite un **petit-déjeuner ensemble**, sur la base des produits choisis par le club et en utilisant un set de table plastifié réalisé par le club pour modéliser les catégories d'aliments.

### Ce qui a séduit le Jury

Les élèves sont directement placés aux manettes du projet via le « Club santé, bien vivre au collège » : ce sont les aînés (5<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>) qui transmettent les connaissances acquises au sein du club aux élèves de 6<sup>e</sup> lors d'un petit-déjeuner collectif proposé au restaurant scolaire du collège. Ils réalisent également des supports d'informations originaux et utiles, comme des PowerPoint ou des sets de table plastifiés. Par ailleurs, cette action est inscrite dans la durée et il s'agit d'un temps fort pour les enfants, inaugurant leur scolarité collégienne.

### 2<sup>E</sup> PRIX :

#### Lycée Georges Braque à Argenteuil, dans le Val d'Oise (95)

Tout au long de l'année, le restaurant scolaire du lycée ouvre ses portes à 7h30 pour permettre aux élèves qui le souhaitent de profiter d'un petit-déjeuner avant le début des cours qui commencent vers 8h10. Le conseil de la vie lycéenne a en effet constaté que beaucoup de lycéens arrivaient en cours sans avoir mangé le matin. S'agissant d'un lycée public plutôt défavorisé, de nombreux élèves ne petit-déjeunent pas, voire ne dînent pas la veille au soir pour des raisons financières. De plus, l'éducation à l'alimentation par les parents peut parfois connaître certaines défaillances.

### Ce qui a séduit le Jury

Ce dispositif présente la particularité d'être proposé tout au long de l'année scolaire, maximisant ses effets sur le comportement alimentaire des élèves. S'adressant aux lycéens volontaires de tous niveaux, il met tous les enfants à égalité dans une zone où les difficultés financières ne permettent pas à tous de prendre un petit-déjeuner chaque matin, et plus globalement de s'alimenter sainement. De plus, cette initiative a un effet direct sur le climat scolaire et la sociabilité de chacun en permettant aux élèves participants et aux personnels encadrants de se rencontrer, d'échanger, de partager un agréable moment ensemble avant de commencer la journée.

### MENTION SPÉCIALE COUP DE CŒUR :

#### Association Nationale pour l'Éducation au Goût des Jeunes (ANEGJ) à Chaville, dans les Hauts-de-Seine (92)

L'association a travaillé durant 6 années, jusqu'en 2010, à la distribution de petits-déjeuners au Collège Jean Moulin de Chaville. Tout au long de l'année, des petits-déjeuners étaient proposés de façon ponctuelle aux élèves de 6<sup>e</sup>. L'action était accompagnée d'animations et d'ateliers cuisine. Son déroulement en détail :

- Un petit-déjeuner était servi en début d'année au restaurant scolaire à l'ensemble des 6<sup>e</sup> dans le cadre de leur accueil.
- Puis, toutes les 2 à 3 semaines, un « atelier du goût » d'1h30 permettait de sensibiliser les élèves au petit-déjeuner en focalisant sur une catégorie de produits par séance (produits laitiers, produits céréaliers, matières grasses, fruits et jus de fruits, sucres ...) via la lecture d'étiquette, des ateliers dégustation, etc.

- Pour clôturer le cycle annuel, les élèves d'un établissement d'accueil/hôtellerie/restauration présentaient les différents types de petits-déjeuners du monde.
- En préparation du buffet de fin d'année, un atelier était organisé pour permettre aux élèves de mieux connaître les aliments travaillés.
- Enfin, un buffet était organisé début juin (« fête du goût ») avec les parents d'élèves autour de recettes salées et sucrées élaborées et cuisinées ensemble par groupe de 4 enfants.

### Ce qui a séduit le Jury

Cette action était inscrite dans la durée, avec des ateliers animés tout au long de l'année, permettant de prolonger l'expérience du petit-déjeuner proposé aux élèves au restaurant scolaire en début d'année. Elle s'intégrait au projet **d'établissement**, en cohésion avec les acteurs du collège, qui avaient choisi de consacrer un créneau dans l'emploi du temps des 6<sup>e</sup> pour ces ateliers. L'implication des enfants et des parents pour l'action pouvait être mesurée par leur participation au **buffet confectionné par les enfants** un samedi matin, hors du temps scolaire. Au-delà de la dimension nutritionnelle du petit-déjeuner, d'autres dimensions étaient intégrées au projet : le plaisir via le goût, le développement des compétences psycho-sociales des enfants, l'éducation à la consommation lors des ateliers, la dimension culturelle et l'ouverture des enfants aux autres cultures, etc.





# DÉVELOPPER LA SENSIBILISATION AU PETIT-DÉJEUNER EN MILIEU SCOLAIRE : LES PROPOSITIONS DU COLLECTIF

Pour que les nombreuses initiatives prises en faveur du petit-déjeuner dans les établissements scolaires se transforment en une énergie collective, capable de transmettre aux enfants le goût du petit-déjeuner, garant d'une alimentation équilibrée, mais aussi moment privilégié de partage avec ses proches, le Collectif du Petit-déjeuner à la française estime nécessaire que les Pouvoirs publics s'engagent. Le petit-déjeuner doit ainsi être intégré aux politiques publiques d'éducation à l'alimentation, faire l'objet de financements et les bonnes pratiques observées doivent davantage être diffusées sur le territoire afin d'encourager les acteurs de terrain à développer des projets de sensibilisation au petit-déjeuner.

## LE PETIT-DÉJEUNER : ENJEUX D'UNE POLITIQUE PUBLIQUE

### **1. Clarifier les consignes nationales d'éducation à l'alimentation**

La diffusion aux structures scolaires, et en particulier aux collèges, d'un document précisant les recommandations nationales en matière de sensibilisation des élèves au petit-déjeuner permettrait d'encourager des collèges à mettre en place ce type de dispositifs.

### **2. Inclure le petit-déjeuner dans les messages nutritionnels du PNNS**

S'il était identifié et mentionné par le précédent PNNS, le petit-déjeuner n'a pas fait l'objet de messages particuliers. Pour le nouveau cycle 2017-2021, un positionnement clair des autorités publiques, à travers les messages relayés par Santé Publique France, en faveur du petit-déjeuner encouragerait les collèges à se positionner.

### **3. Ouvrir le programme « Fruits&légumes et lait à l'école » au petit-déjeuner**

Le programme « Un fruit à la récré » et « Lait dans les écoles » fusionnent à la rentrée 2017. En y ajoutant une baguette de pain, ce dispositif pourrait offrir aux établissements, plusieurs fois dans l'année, l'opportunité de sensibiliser les élèves au petit-déjeuner facilement et à moindre coût.

### **4. Encourager les départements à adhérer à la charte « Départements actifs du PNNS »**

En signant cette charte avec le ministère de la Santé, les élus départementaux s'engagent à mettre en œuvre un programme d'actions d'éducation à l'alimentation et à la santé conforme au PNNS. Cette charte pourrait encourager la mise en œuvre d'actions de sensibilisation à la nutrition, et notamment au petit-déjeuner, dans les collèges.

## DÉGAGER DES FINANCEMENTS

### 1. Créer un fonds national de soutien pour relancer la « Journée nationale du petit-déjeuner »

La constitution d'un fonds national de soutien, destiné à financer des actions petit-déjeuner dans les collèges de France à l'occasion par exemple d'une « Journée nationale du petit-déjeuner » inciterait fortement les collèges à participer à cette dynamique.

### 2. Guider les établissements dans leur demande de subventions publiques

La diffusion aux gestionnaires des collèges de guides expliquant les démarches à suivre pour demander des subventions, notamment auprès du Conseil départemental, mais aussi auprès de fondations privées ou publiques, des associations, etc., afin de mieux connaître les subventions qu'ils peuvent demander et comment déposer un dossier.

### 3. Solliciter le Programme National pour l'Alimentation pour financer des projets « petit-déjeuner »

Le prochain appel à projets du Programme National pour l'Alimentation sera l'occasion de montrer l'intérêt des autorités publiques pour le petit-déjeuner et le rythme alimentaire des trois repas en récompensant un programme « petit-déjeuner à l'école ».

## PARTAGER LES BONNES PRATIQUES ET COORDONNER LES ACTEURS

### 1. Regrouper et diffuser les bonnes pratiques

Le Collectif diffusera prochainement un **vadémécum** des bonnes pratiques tirées de l'expérience des collèges qui ont déjà mis en place des projets de sensibilisation au petit-déjeuner. Ce document regroupera de nombreux **conseils pratiques** à la disposition des acteurs qui souhaiteraient mettre en œuvre leur propre initiative. Le Collectif a également pour projet la création d'une **plateforme en ligne** recensant les projets d'éducation à l'alimentation existants.

### 2. Orienter les projets éducatifs locaux vers l'éducation à l'alimentation et à la santé

La plupart des départements ont défini un **projet éducatif départemental**, afin de proposer aux collèges du département quelques grandes orientations à poursuivre à travers leurs projets pédagogiques. Ces orientations se déclinent également au sein du **projet académique**, ainsi que dans le **projet d'établissement** et dans le **projet d'éducation à la santé et à la citoyenneté**. La création dans chaque projet d'un axe dédié à l'éducation à l'alimentation et à la santé, encore plus dans le contexte du renouvellement des repères du PNNS, doit être encouragée.

### 3. Mettre en relation les collèges et les acteurs locaux

Plusieurs académies ont déjà créé des **annuaires des ressources financières et humaines** à destination des porteurs de projets dans les établissements. Cette pratique doit être généralisée et diffusée largement aux collèges, afin de les aiguiller dans le grand réseau des acteurs locaux.

### 4. Soutenir politiquement les initiatives « petit-déjeuner » locales

Les élus locaux, et en particulier départementaux, doivent s'engager pour **soutenir publiquement** les initiatives de sensibilisation au petit-déjeuner portées par les collèges de leur circonscription sur la scène locale, mais aussi nationale.

### 5. Mobiliser la restauration collective

Un partenariat pourrait être établi entre les acteurs publics et les directeurs de la restauration collective afin de renforcer les programmes « petits déjeuners au collège » et de proposer l'intervention d'un spécialiste de la nutrition, d'un producteur local ou encore d'un chef cuisinier.



# **LE PETIT-DÉJEUNER À LA FRANÇAISE : ZOOM SUR UN INCONTOURNABLE DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE**

## LE PETIT-DÉJEUNER À LA FRANÇAISE : UN EXEMPLE DE DIVERSITÉ ALIMENTAIRE

Tartines de pain, boisson froide ou chaude, produit laitier et jus de fruits : voici les ingrédients clés du « petit-déjeuner à la française ». Un petit-déjeuner placé sous le signe de la diversité, à l'image des recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS) de consommer un produit céréalier, un produit laitier, un produit fruitier et une boisson au petit-déjeuner<sup>8</sup>.

Une diversité sur laquelle s'accordent les Français. En effet, pour eux, le petit-déjeuner idéal doit être composé de tartines de pain (86%) agrémentées de beurre (79%) et de confiture (74%), accompagnées de café (81%), de jus de fruits (63%) et de lait (57%). Source : UNIJUS / CSA 2014

Cependant, il n'existe pas de règle absolue concernant la composition d'un petit-déjeuner ! Seule la diversité compte. Le petit-déjeuner est surtout une bonne habitude, caractéristique des pratiques alimentaires françaises.



Crédit photo : V.Besnault/Qualipige/CNIEL

<sup>8</sup> Voir les recommandations du PNNS sur [MangerBouger.fr](http://MangerBouger.fr), « Un bon petit déjeuner pour des matins boostés ! »

## DES JUS DE FRUITS POUR UN DÉMARRAGE VITAMINÉ !

Le PNNS recommande de consommer un fruit frais ou en jus de fruits au moment du petit-déjeuner. Très pratique à boire et sans préparation spécifique, les jus de fruits sont les alliés parfaits d'un petit-déjeuner réussi ! Dès le matin, ils sont à la fois source de plaisir et des alliés santé inestimables.

Ils jouent en effet un rôle déterminant pour le petit-déjeuner, car ils apportent notamment des glucides simples pour l'énergie, des vitamines et des minéraux pour le tonus et de l'eau pour contribuer à l'hydratation de la journée.

De plus, les jus de fruits sont les premiers contributeurs aux apports en vitamine C chez les enfants et les seconds chez les adultes. Ceci explique logiquement que le statut en vitamine C des consommateurs de jus de fruits est meilleur que celui des non-consommateurs.



Plus de 50% de la population française est en déficit de vitamine C. Aujourd'hui, le Besoin Nutritionnel Moyen (BNM) en vitamine C n'est pas couvert chez 57% des enfants, 63% des adolescents et 61% des adultes. L'enquête du CCAF 2016 du CREDOC démontre que les jus de fruits représentent un vrai moyen de combler le déficit en vitamine C de la population. En effet, les Besoins Nutritionnels Moyens (BNM) en vitamine C ne sont pas couverts chez 89% des enfants non consommateurs de jus de fruits contre 42% pour les consommateurs de jus. Chez les adolescents, ces proportions sont de 86% et 51% et chez les adultes de 76% et 43%.

## LE PAIN : IL A LA FIBRE POUR BOOSTER LA MATINÉE !

Le PNNS préconise de consommer un produit céréalier au petit-déjeuner, comme le pain, produit emblématique de l'Hexagone. La baguette de tradition française est en effet l'un des symboles de la France à travers le monde et les Français en sont friands ! Cependant, il existe une multitude de variétés de pains et de baguettes quotidiennement fabriqués par les boulangers français : de campagne, complet, nature, au sésame, au pavot, aux noix, ...



Le choix est large et le pain répond à toutes les envies de petits-déjeuners ! Il apporte les glucides complexes dont le corps a besoin au réveil. Ces glucides à absorption lente sont utilisés petit à petit pour rassasier longtemps. De plus, le pain est également une source de fibres permettant de participer à l'équilibre alimentaire. En effet, les nutritionnistes



conseillent de varier les sources de fibres : fruits, légumes, légumineuses, produits céréaliers. En suivant les préconisations du PNNS, qui recommande la consommation de 5 fruits et légumes par jour (400 à 800 g par jour), on atteint 27 à 54% des apports en fibres recommandés. La consommation d'un quart de baguette à chaque repas permettrait de fournir en complément 35% des apports en fibres.

## **LES PRODUITS LAITIERS : LA VOIE DE LA VITALITÉ !**

Le petit-déjeuner constitue le moment idéal pour prendre un produit laitier : lait, yaourt, fromage blanc, fromage ... Ils sont une importante source de calcium. Ainsi, un bol de lait, un yaourt ou un bol de fromage blanc apportent environ 200 mg de calcium, soit 25% du besoin quotidien en calcium de l'adulte. En commençant dès le matin, on couvre plus facilement ses besoins en calcium de la journée. L'avantage du lait ? Composé à 89% d'eau, il réhydrate de façon efficace. Le lait fournit également des protéines de qualité, qui entrent dans la constitution des cellules et sont également indispensables à leur fonctionnement, ainsi que des glucides et des matières grasses, sources d'énergie. De plus, sa composition en minéraux et vitamines en fait un aliment très complet.



Crédit photo : P.Javelle /CNIEL

Depuis une dizaine d'années, le Petit déjeuner est un repas de plus en plus délaissé, essentiellement chez les enfants et les adolescents\*, qui pourraient en conséquence avoir des difficultés à couvrir leur besoin quotidien en calcium puisque le lait est un produit emblématique de ce 1<sup>er</sup> repas de la journée. La dernière enquête du CCAF 2016 montre que 49% des garçons de 12 à 14 ans et 61% des filles de 15 à 17 ans ont des apports en calcium inférieurs au 2/3 des ANC. C'est pendant une période importante de la croissance où le stockage du calcium osseux devrait atteindre son maximum : un retard qui ne se rattrape pas.

\*Source : le petit déjeuner en perte de vitesse : P. Hébel, Avril 2013.

## UNE BOISSON : POUR SE RÉHYDRATER APRÈS LA NUIT

Le rôle du petit-déjeuner est également de réhydrater le corps après une nuit complète de jeûne. Il faut en effet savoir que le corps est en moyenne constitué de 60% d'eau chez un adulte et jusqu'à 78% chez un bébé. Il est donc nécessaire de suffisamment boire au réveil. Eau, café, thé, lait au chocolat ou jus permettent de se réhydrater pour bien débuter la journée.



Crédit photo : @DAVID MEIGNAN/CNIEL

# PETIT-DÉJEUNER : UNE TRADITION FRANÇAISE AU CŒUR DU BIEN-ÊTRE QUOTIDIEN

## LE PETIT-DÉJEUNER TRADITIONNEL : PILIER DU « MODÈLE ALIMENTAIRE FRANÇAIS »

*par Eric Birlouez - Ingénieur agronome, spécialiste de l'Histoire de l'alimentation et de la Sociologie des comportements alimentaires.*

La révolution industrielle ayant allongé la journée des travailleurs, les deux repas principaux qui prévalaient jusqu'alors ne suffisent plus. Les médecins encouragent donc les Français à faire un vrai troisième repas le matin. C'est ensuite à partir du milieu du XX<sup>e</sup> siècle que le petit-déjeuner traditionnel devient l'un des piliers du « modèle alimentaire français ». Par cette expression, on désigne un ensemble de représentations, d'attitudes et de comportements vis-à-vis de l'alimentation dont la caractéristique est d'être spécifique à nos concitoyens (notre culture alimentaire est en effet sensiblement différente de celle d'autres nations développées, notamment les pays anglo-saxons).



Crédit photo : @fotolia

Beaucoup d'experts estiment aujourd'hui que la manière particulière qu'ont les Français de manger - et aussi de « penser » l'alimentation - pourrait expliquer, au moins en partie, la moindre prévalence, dans notre pays, de l'obésité et d'autres pathologies liées à l'alimentation.

Or, une des caractéristiques principales du « modèle français » est la prise de trois repas par jour... dont le petit-déjeuner fait partie. Autre spécificité française : nos concitoyens ont de l'alimentation une perception dans laquelle domine la recherche du plaisir... celui des sens et celui du « manger ensemble » (la fameuse convivialité). Le petit-déjeuner traditionnel, organisé autour d'aliments et de boissons diversifiées, répond également à cette attente hédonique.

Pilier de notre modèle alimentaire, ce premier de nos trois repas quotidiens est cependant en perte de vitesse. Depuis une dizaine d'années, son absence est de plus en plus fréquente, particulièrement chez les adolescents. Cette situation est inquiétante : des études scientifiques ont en effet montré que la prise d'un petit-déjeuner équilibré était associée à un IMC (indice de masse corporelle) inférieur, à un moindre risque de surpoids et, chez les enfants, à de meilleures capacités cognitives (mémorisation, concentration) et performances scolaires.

Plus largement, la préservation du « modèle alimentaire français » - et des bienfaits santé qui lui sont attribués - passera donc nécessairement par celle du petit-déjeuner traditionnel.

## LE PETIT-DÉJEUNER : UN REPAS AUX MULTIPLES VOCATIONS

*Par le Dr Laurence PLUMEY, Médecin Nutritionniste.*

Le petit-déjeuner est un repas traditionnel plus ou moins marqué selon les cultures et les habitudes des pays, mais qui a pour point commun d'inaugurer le début de la journée en rompant le jeûne de la nuit.

Il marque le passage du sommeil à l'éveil et doit permettre d'assurer, toute la matinée, jusqu'au déjeuner, l'énergie physique et mentale, relative à l'humeur (sentiments d'énergie ou fatigue), la motivation (détermination et enthousiasme) et la cognition (attention soutenue et vigilance).

Le petit-déjeuner est important, car il a de multiples vocations : vocation énergétique, vocation nutritionnelle, vocation culturelle et familiale... Il permet de bien commencer la journée en facilitant la concentration, l'apprentissage, etc. De plus, il participe à l'équilibre alimentaire de la journée.

## UNE NÉCESSITÉ POUR LES ENFANTS

Le petit-déjeuner est une vraie nécessité chez les enfants : ils en ont besoin non seulement pour leur énergie du matin et leurs capacités de concentration à l'école, mais aussi pour développer leur capital calcique nécessaire à leur croissance et solidité osseuse. Le petit-déjeuner est en effet un repas privilégié pour la consommation de produits laitiers de type lait et/ou yaourt (un bol de lait couvre 30 à 40% de son besoin en calcium) et il ne faut pas rater cette occasion ! Le jus d'orange est un complément utile pour fournir la vitamine C nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme.



© fotolia

On estime qu'un bon petit-déjeuner doit idéalement couvrir entre 20 et 25% des besoins nutritionnels de la journée, soit environ :

- 300 à 500 Kcal pour un enfant,
- 600 à 700 Kcal pour un adolescent,
- 400 à 600 Kcal pour un adulte (femme et homme, respectivement).



## PETIT-DÉJEUNER : DES BIENFAITS RECONNUS

Partout dans le monde, de nombreuses études mettent en évidence les bienfaits du petit-déjeuner sur notre bien-être. Elles montrent notamment que la prise du petit-déjeuner serait inscrite au cœur d'une alimentation de qualité, favorable à l'équilibre alimentaire, une source de micronutriments, ... Elles mettent également en évidence l'influence positive du petit-déjeuner sur les performances cognitives et... la bonne humeur !



### PETIT-DÉJEUNER : DE L'ÉNERGIE POUR LA JOURNÉE

Un petit-déjeuner équilibré apporte de nombreux nutriments essentiels et contribue à fournir l'énergie nécessaire pour la journée. En France, chez les consommateurs réguliers, le petit-déjeuner apporte en moyenne 19,3% de l'énergie quotidienne chez les enfants et adolescents (3-17 ans) et 16,3% chez les adultes et seniors (18-79 ans) selon l'enquête INCA de 2017.



De meilleures  
capacités cognitives

### PETIT-DÉJEUNER : UN ALLIÉ POUR LES CAPACITÉS COGNITIVES

Des chercheurs anglais ont démontré en reprenant plusieurs études que la prise régulière d'un petit-déjeuner équilibré et la capacité à être attentif en classe étaient positivement liés. Des chercheurs de l'Université d'Helsinki ont quant à eux montré que la prise régulière d'un petit-déjeuner était associée à un meilleur quotient intellectuel chez les enfants.



## PETIT-DÉJEUNER : UN ATOUT POUR RESTER EN FORME !

D'après une étude québécoise, la prise d'un petit-déjeuner est associée à des choix alimentaires plus équilibrés et à un rythme de vie plus sain. Des chercheurs anglais ont également mis en évidence l'association positive existant entre la prise régulière d'un petit-déjeuner, une plus grande dépense physique ainsi que des prises alimentaires réduites le reste de la journée. De plus, selon un étude américaine et suédoise, la non prise de petit-déjeuner augmente le risque de souffrir d'une maladie cardio-vasculaire ou des syndromes métaboliques une fois adulte.



Par ailleurs, les consommateurs de petit-déjeuner semblent être moins touchés par le surpoids ou l'obésité, grâce à des prises alimentaires plus espacées et plus équilibrées ainsi qu'une activité physique accrue ou des adaptations métaboliques.



## PETIT-DÉJEUNER : PLAISIR, CONVIVIALITÉ ET BONNE HUMEUR

Le petit-déjeuner permet de commencer la journée en prenant le temps de se réveiller en douceur, de se faire plaisir avec de bons aliments, et de passer un moment convivial avec ses proches. Des chercheurs anglais et américains ont ainsi mis en évidence un lien positif entre consommation régulière d'un petit-déjeuner et un plus grand bien-être.

*Jean-Pierre Corbeau, sociologue spécialiste de l'alimentation : « On évoque souvent le petit-déjeuner sous l'angle nutritionnel, diététique, en n'insistant pas assez sur le fait que le petit-déjeuner marque l'entrée dans la journée : c'est le premier rituel de partage alimentaire. Il faut donc créer les conditions de la convivialité pour manger en reconnaissant l'autre, en créant une communication autour d'un partage alimentaire »*

## LES MEMBRES DU COLLECTIF



Les Boulangers du Grand Paris sont une communauté de professionnels qui agissent et soutiennent les intérêts de leurs membres, les représentent auprès des pouvoirs publics et participent à la garantie de l'excellence de la profession.

Pour en savoir plus : [www.sp-boulangerieparis.fr/](http://www.sp-boulangerieparis.fr/)



La filière laitière française est une filière d'exception caractérisée par sa grande diversité et son exigence en termes de qualité.

Le CNIEL est l'interprofession où se partagent les diagnostics et se construisent les actions collectives, dans l'intérêt de tous les acteurs.

Les professionnels de la filière laitière française y bâtissent ensemble des référentiels communs notamment autour de l'économie laitière et la qualité du lait.

Le CNIEL élabore une expertise scientifique (veilles, programmes de recherche...) qui permet de renforcer la compétitivité des acteurs de la filière, de défendre l'image du lait et des produits laitiers, et de mettre en avant les atouts de la filière, afin de développer la demande en France comme à l'export. Pour en savoir plus : [www.maison-du-lait.com/fr](http://www.maison-du-lait.com/fr)



Fondée au début du XXe siècle, la CSFL est le syndicat qui représente tous les producteurs de levure français, premiers exportateurs de levure au monde. Ses adhérents sont AB Mauri, Lallemand et Lesaffre. Elle compte 10 sites dédiés à la levure ou dérivés de levure qui emploient 2000 salariés. La CSFL traite des sujets stratégiques pour l'industrie de la levure, et met en valeur l'innovation. La CSFL est très dynamique et s'investit dans l'ensemble des programmes et actions permettant de soutenir la boulangerie française.

Pour en savoir plus : [www.chambresyndicalelevure.com/](http://www.chambresyndicalelevure.com/)

## SYNDILAIT

SYNDILAIT est l'organisation professionnelle regroupant en France les fabricants de laits de consommation liquides : laits frais pasteurisés, laits de longue conservation stérilisés UHT, laits élaborés, laits aromatisés. Cette organisation représente treize entreprises.

Pour en savoir plus : <http://leblogdulait.fr/>



Créée en 1936, UNIJUS, l'Union Nationale Interprofessionnelle des Jus de Fruits, est l'organisme fédérateur de toute la filière française des jus de fruits et nectars. Syndicat professionnel représentatif de son secteur, UNIJUS regroupe 34 adhérents (soit une trentaine de sites de production), qu'ils soient producteurs-transformateur de jus, courtiers ou conditionneurs, et

représente plus de 85% des volumes de jus de fruits et nectars consommés en France. Forte de 4 100 emplois directs et 25 000 emplois indirects, la filière contribue au maillage des territoires régionaux et à leur développement économique grâce à la présence de ces sites de production sur l'ensemble de la France, qui favorisent le maintien d'exploitations fruitières locales.

Pour en savoir plus : <http://www.unijus.org/>

### L'équipe ADOCOM-RP

**vous remercie de votre attention - Tél : 01 48 05 19 00**



AGENCE DOGNIN COMMUNICATION

11 rue du Chemin Vert - 75011 Paris - Tél : 01.48.05.19.00 - Fax : 01.43.55.35.08

e-mail : [adocom@adocom.fr](mailto:adocom@adocom.fr) - site : [www.adocom.fr](http://www.adocom.fr)

Qualification : Agence Certifiée OPQCM