



2 septembre 2022

## COMMUNIQUE DE PRESSE

### Le petit-déjeuner à l'honneur au Village international de la gastronomie !

Le Collectif du petit-déjeuner dévoile les résultats de son étude IFOP :  
« Les collégiens face au petit-déjeuner »



Dans le cadre de la 5<sup>ème</sup> édition du Village international de la Gastronomie, qui se tient au Trocadéro du 1<sup>er</sup> au 4 septembre 2022, le Collectif du petit-déjeuner a organisé, le vendredi 2 septembre, son évènement OBJECTIF « PETIT DEJ », qui a mis à l'honneur les traditions culinaires de ce premier repas essentiel de la journée de 4 pays différents : La France, l'Ukraine, l'Italie et l'Indonésie.

Un évènement qui a été introduit par **Guillaume Gomez**, ambassadeur de France pour la gastronomie, et **Stéphane Layani**, parrain de l'édition.

Chaque petit-déjeuner a été conçu par un chef cuisinier réputé des pays représentés. Étaient également présent les ambassadeurs Ukrainien et Indonésien ainsi que la délégation italienne auprès de la France.

#### 🇫🇷 FRANCE

Petit-déjeuner confectionné par les chefs de l'Association Euro-Toques Olivier Chaput et Nicolas Brenelière

#### 🇮🇹 ITALIE



Petit-déjeuner confectionné par Marina Miroglio (Présidente du réseau Cheffes d'ici et d'ailleurs)

② UKRAINE

Petit-déjeuner confectionné par Levgen Klopotenko, très célèbre en Ukraine

② INDONÉSIE

Petit-déjeuner confectionné par La maison de l'indonésie

A cette occasion, le **Collectif du petit-déjeuner a révélé les résultats de son étude sur : la perception et la consommation du petit-déjeuner chez les collégiens**, menée en partenariat avec l'IFOP et la Fondation Lactel.

Selon cette étude, **plus de 6 collégiens sur 10 ne prennent pas un petit-déjeuner suffisamment complet au quotidien**.

Un chiffre qui incite le Collectif à se mobiliser davantage afin de rappeler l'importance et les bonnes pratiques d'un petit-déjeuner équilibré et complet.

### 1/ Le petit-déjeuner : point de départ d'une journée équilibrée

**Le petit-déjeuner est un repas essentiel** qui permet de rompre le jeûn de la nuit. Pilier de l'équilibre alimentaire, le petit-déjeuner **apporte énergie et nutriments nécessaires pour bien démarrer la journée**, et offre aux familles un moment de partage et de convivialité

En plus de ses bienfaits en termes de santé, **il a un impact positif sur les performances cognitives et le bien-être des enfants et adolescents**.

Afin de sensibiliser aux diversités culinaires, le collectif du petit-déjeuner organise un tour du monde du petit-déjeuner qui, aux quatre coins du monde, reste un moment incontournable de la journée.

### 2/ Étudier pour mieux comprendre les collégiens au petit-déjeuner

**Le Collectif du petit-déjeuner**, en partenariat avec la **Fondation d'entreprise Lactel<sup>1</sup>**, propose avec l'institut IFOP une étude<sup>2</sup> visant à **dresser un état des lieux de la consommation et de la perception des collégiens sur le petit-déjeuner**.

- 89% des parents considèrent le petit-déjeuner comme un repas indispensable et 66% déclarent qu'il représente le repas le plus important de la journée.
- Si 79% des adolescents consomment un petit-déjeuner avant d'aller à l'école, seuls 34% des petits-déjeuners consommés sont complets.



<sup>1</sup>Crée en 2019, la Fondation d'Entreprise Lactel® a pour mission principale d'aider les familles à mettre en œuvre les bonnes habitudes alimentaires au quotidien.

Pour en savoir plus, retrouvez-nous sur notre site Internet : [www.fondationlactel.org](http://www.fondationlactel.org)

<sup>2</sup>Étude réalisée au mois de mars 2022 auprès d'un échantillon représentatif de 480 collégiens, répartis selon les niveaux de classe (permettant d'assurer une analyse sur 120 collégiens par niveau de classe). Elle s'intéresse aux comportements et consommations alimentaires des collégiens lors du petit-déjeuner. La consommation de petit-déjeuner est considérée comme régulière si ce repas est pris 4 à 5 fois par semaine en période scolaire, sinon elle est qualifiée d'occasionnel (lien hypertexte de l'étude).



## Une reprise notable de la consommation du petit-déjeuner chez les collégiens

Le petit-déjeuner est l'un des trois repas du modèle alimentaire français qui rythme la journée. Selon le Programme National Nutrition Santé (PNNS), le petit-déjeuner doit couvrir, dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré, au moins 25% des besoins énergétiques quotidiens. S'il a été régulièrement délaissé, en particulier chez les jeunes, du fait de l'évolution des modes de vie (1 enfant sur 5 sauterait au moins un PDJ par semaine<sup>3</sup>), notre étude témoigne d'un regain de sa consommation :

- Ⓐ 79% des adolescents prennent chaque jour un petit-déjeuner avant d'aller à l'école (12 minutes en moyenne).
- Ⓐ Composition moyenne du petit-déjeuner : 88% consomment au moins un produit céréalier (céréales, brioche, pain), 68% un produit laitier (lait, yaourt), 53% un produit fruitier (jus de fruits, fruit entier, compote).
- Ⓐ 34% consomment un petit-déjeuner complet : produit céréalier, un produit laitier et un produit fruitier. Lorsque l'enfant prépare seul son petit-déjeuner, il est souvent moins équilibré que lorsque l'enfant est accompagné.
- Ⓐ 7,3/10 : note moyenne d'appréciation du moment du petit-déjeuner<sup>4</sup> attribuée à ce premier repas par les adolescents.

Dans l'ensemble, les collégiens apprécient ce moment, un moyen utile pour ne pas partir le ventre vide (64%), faire le plein d'énergie (56%) et bien démarrer la journée (51%).

Il est par ailleurs important de souligner les disparités d'appréciation du « moment du petit déjeuner » en fonction de la fréquence de consommation : plus les adolescents consomment régulièrement le petit-déjeuner, plus ce dernier est apprécié.

**Point d'alerte** : les jeunes filles délaissent le petit-déjeuner avec l'âge. Alors qu'elles prenaient en moyenne **4,6 petits-déjeuners par semaine en 6<sup>ème</sup>**, ce chiffre tombe à **3,7 en 3<sup>ème</sup>**. Une **baisse de l'appréciation du moment « petit-déjeuner »** les concernant est relevée dans l'étude.

## Les recommandations du Collectif du Petit-déjeuner pour favoriser les bonnes pratiques de consommation au petit-déjeuner

Le Collectif promeut la convivialité du petit-déjeuner en tant que vecteur du lien social et familial. Alors que le petit-déjeuner est de plus en plus régulièrement pris seul (24%), il est nécessaire de retrouver cette dimension sociale de l'alimentation.

**Le Collectif propose, au vu des résultats de cette étude IFOP, de :**

- **Renforcer l'éducation à l'alimentation sur l'ensemble du parcours scolaire avec un focus sur l'importance du petit-déjeuner complet.**
- **Encourager et accompagner les établissements scolaires** dans la mise en place d'actions pédagogiques autour du petit-déjeuner, en particulier dans les collèges ; les adolescentes étant la catégorie d'âge la plus concernée par le saut du petit-déjeuner.

<sup>3</sup> Selon l'enquête CCAF 2016 du Crédoc.

<sup>4</sup> Sur une échelle de 0 à 10, 0 étant une très grosse contrainte et 10 un très grand plaisir



- **Pérenniser, là où la situation l'exige, le dispositif des petits-déjeuners gratuits dans les écoles**, en préservant le principe du volontariat des élèves et en renforçant le volet pédagogique d'éducation à l'alimentation et de sensibilisation au petit-déjeuner.
- **Soutenir les projets d'évaluation des dispositifs d'éducation à l'alimentation**, indispensables pour mesurer leurs impacts sur les comportements des jeunes mais aussi pour faire évoluer durablement ces derniers.
- **Simplifier et améliorer l'accessibilité des programmes européens** « Fruits & légumes à l'école » et « Lait & produits laitiers à l'école » pour en faire de véritables leviers de la sensibilisation au « bien manger » dans les établissements scolaires.

#### A propos du Collectif du petit-déjeuner à la Française

Le Collectif du Petit-déjeuner à la Française réunit les professionnels du petit-déjeuner : les filières du pain artisanal (Confédération nationale de la boulangerie-pâtisserie française, Chambre syndicale française de la levure), des produits laitiers (CNIEL, Syndilait) et des jus de fruits (Unijus). Son objectif est de sensibiliser la population française sur l'importance du premier repas de la journée, notamment en milieu scolaire, et plus largement de promouvoir l'éducation à l'alimentation dès le plus jeune âge. Le Collectif alerte depuis 2014 les pouvoirs publics sur le déclin du petit-déjeuner et sur les difficultés que cela génère chez les plus jeunes.