



MISSION PETIT DÉJEUNER

la Fondation d'entreprise Lactel® mobilisée auprès des familles pour encourager de bonnes habitudes alimentaires

Résultats étude Ipsos x Fondation Lactel sur le comportement des adolescentes au moment du petit déjeuner.



68% des adolescentes ne prennent pas de petit déjeuner quotidiennement ¹

AIDER LES FRANÇAIS À ADOPTER DE BONS RÉFLEXES ALIMENTAIRES AUTOUR DU PETIT DÉJEUNER

Depuis 2019, la Fondation d'entreprise Lactel® se mobilise pour rappeler l'importance du petit déjeuner, repas essentiel de la journée pour être en bonne santé. Ateliers de sensibilisation, études pour mieux comprendre les habitudes alimentaires des Français, mais aussi soutien aux associations qui œuvrent en faveur du « bien manger »... En un peu plus de 4 ans, le programme de la fondation a bénéficié à plus de 80 000 familles en France, contribuant à faire évoluer les pratiques dans ce domaine. Parmi les publics ciblés en priorité : les enfants et les adolescents, ainsi que leurs parents.

Mission petit déjeuner !



Dans un monde où il est de plus en plus difficile d'y voir clair sur les questions liées à l'alimentation, de nombreux obstacles freinent l'adoption de bonnes habitudes au quotidien. Chaque matin, **1 enfant sur 5 en France fait ainsi l'impasse sur le petit déjeuner**². Un repas pourtant essentiel afin de disposer des **apports nutritionnels suffisants** pour bénéficier de l'énergie nécessaire à sa matinée après avoir jeûné pendant une nuit. « Sauter » le petit déjeuner est ainsi susceptible de générer coups de fatigue mais aussi baisse de concentration au cours de la journée.

Or, **les raisons de ne pas prendre de petit déjeuner le matin sont nombreuses : manque de temps, faible appétit des enfants et adolescents, ou difficulté de mettre en pratique les bases d'un bon équilibre alimentaire.**

Des obstacles que Lactel a décidé de contribuer à lever en créant il y a plus de 4 ans sa Fondation d'entreprise. Son objectif d'ici à 2024 ? Parvenir à toucher 100 000 familles en les aidant à adopter de bons réflexes autour du petit déjeuner.

« Notre Fondation d'entreprise s'inscrit dans la continuité des valeurs défendues par Lactel depuis 50 ans autour de l'importance d'une bonne alimentation. Cette année encore, nous sommes mobilisés pour partager avec le plus grand nombre les bonnes pratiques autour du petit déjeuner. Un enjeu majeur de santé publique, alors que les carences alimentaires et l'obésité se généralisent. Pour mieux comprendre les habitudes alimentaires dans ce domaine, nous avons lancé cette année une nouvelle enquête auprès des collégiens, avec un focus spécifique sur les adolescentes, plus nombreuses que les garçons à négliger ce premier repas essentiel de la journée. »

Catherine Roux, présidente de la Fondation d'entreprise Lactel®



ÉTUDIER, AGIR, INFORMER

3 GRANDS PILIERS POUR FAIRE ÉVOLUER LES PRATIQUES AUTOUR DU PETIT DÉJEUNER

Depuis sa création, la Fondation d'entreprise Lactel® décline son action autour de 3 grands axes : un volet « étude » en collaboration avec des chercheurs, des professionnels de la nutrition et des instituts de sondage, pour mieux comprendre le rôle du petit déjeuner dans l'équilibre alimentaire ; un volet « action », à travers un partenariat fort avec le Secours populaire français ainsi que le soutien d'associations œuvrant au niveau national ; enfin, un volet « information » pour sensibiliser le grand public et faire évoluer les pratiques.

① ÉTUDIER

« Comprendre les habitudes des collégiennes à l'égard du petit déjeuner »³

En 2022, l'étude menée par la Fondation d'entreprise Lactel® autour des habitudes alimentaires des collégiens révélait un constat : **les collégiennes sont bien plus nombreuses que les garçons du même âge à faire l'impasse sur le petit déjeuner**³. Un désintérêt qui s'accroît d'ailleurs à mesure qu'elles grandissent. Ainsi, à leur entrée au collège, **seulement 1 % d'entre elles ne prennent pas de petit déjeuner, tandis qu'elles sont 15 % en classe de 3^e à « sauter » ce repas.**

Manque de temps pour se préparer, préoccupation autour de leur image et de leur silhouette... ? La fondation a souhaité mieux comprendre les raisons de ce phénomène **en réalisant une nouvelle étude en partenariat avec IPSOS, ayant pour objet les comportements alimentaires des jeunes filles de la 5^e à la 3^e**. Combinant les méthodes d'enquête classiques à des dispositifs innovants comme le social listening – analyse des conversations postées sur les réseaux sociaux – ou l'animation de communautés en ligne, les résultats révèlent de forts écarts entre théorie et pratique. Ainsi, alors que 2 collégiennes sur 5 considèrent le petit déjeuner comme le repas le plus important de la journée et que la majorité d'entre elles connaissent bien les composants d'un petit déjeuner équilibré, moins de 1 sur 2 (49 %) déclare respecter une alimentation saine le matin.

De nombreux freins à la prise d'un petit déjeuner équilibré

Le matin, les jeunes filles, pressées, **préfèrent prioriser leur sommeil, mais aussi leur préparation, à un âge où l'apparence compte beaucoup : habillage (82 %) et coiffure (73 %)**. La prise du petit déjeuner est aussi freinée par le rapport compliqué des adolescentes à leur corps qui change, ainsi que par le regard des autres. Ainsi, 18 % d'entre elles déclarent être au régime ou avoir déjà suivi un régime. Une tendance que l'on retrouve dans les témoignages sur les réseaux sociaux :

« J'ai 13 ans, je fais 52 kg pour 1,70 m. J'ai quand même décidé de me lancer dans un régime extrême, donc je vous explique : pour le petit déjeuner : 5 dattes + un fruit ou rien. Est-ce que vous me conseillez de faire un truc de plus ? Ou est-ce que vous trouvez que mon régime est un peu trop extrême ? » (Forum) Ou encore : « Les potes de ma sœur font des régimes et elle se sent obligée de les suivre alors qu'elle est archi-skinny. » (TikTok)

Les adolescentes décrivent aussi leur **impossibilité à manger leur petit déjeuner lorsque le réveil est trop matinal**. Ainsi, **l'absence d'appétit (67 %) et la fatigue (33 %) sont les 2 premières raisons invoquées** pour expliquer cette situation.

3 - Méthode d'enquête : étude menée à partir d'un dispositif hybride comportant social listening (collecte des conversations autour du petit déjeuner sur les réseaux sociaux – Twitter, Instagram, Facebook, YouTube, Tik Tok – au cours des 24 derniers mois ; animation d'une communauté en ligne de 7 jours auprès de 14 jeunes filles de la classe de la 5^e à la 3^e ne prenant pas régulièrement de petit déjeuner et questionnaire de 10 min auprès d'un échantillon de 451 collégiennes de la 5^e à la 3^e.

Dans ces conditions, le petit déjeuner est rapide et non systématique, en particulier en semaine. **80 % des jeunes filles le prennent en moins de 10 minutes.** Elles privilégient les éléments simples et rapides à manger, tels qu'un bol de céréales (près de 1 collégienne sur 2), ou les viennoiseries (43 %). Le pain (36 %) ainsi que le beurre et la confiture (26 %) sont les aliments les moins prisés, de même que les boissons chaudes telles que le thé, le café ou le chocolat (25 %).

Remettre le plaisir au cœur du petit déjeuner

Prendre davantage de temps et faire du petit déjeuner un moment de plaisir permettrait sans doute de remettre ce repas au cœur de la routine des adolescentes. Des arguments qu'elles évoquent d'ailleurs pour expliquer leur prise du petit déjeuner le week-end. **Autre élément clé : l'insistance des parents.** Ces derniers, malgré des rapports parfois conflictuels avec leurs filles, jouent un rôle moteur dans leur alimentation.



Enfin, la sensibilisation et les conseils sur la composition du petit déjeuner restent essentiels. **Seule 1 collégienne sur 3 déclare avoir déjà été sensibilisée sur le sujet au collège.** Or celles qui l'ont été sont plus nombreuses à avoir une alimentation saine (54 % contre 49 %) et à considérer que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée (45 % contre 40 %).

Commentaires et recommandations du Dr Arnaud Cocaul

Les recommandations du Dr Arnaud Cocaul, médecin nutritionniste ancien attaché à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière

Tout d'abord, la régularité des repas est essentielle. Chacune de nos cellules est en effet équipée d'un récepteur "Clock" qui rythme notre journée. Il est donc important de respecter ce rythme circadien en évitant de sauter un repas. Préserver un sommeil réparateur et prendre son petit déjeuner en famille, sans écran parasite, font partie de l'hygiène primordiale pour favoriser une mastication efficace et amplifier le plaisir.



Après le jeûne de la nuit, le petit déjeuner est le moment de recharger ses batteries. Il faut donc privilégier les apports en protéines, mais également en sucres naturels, en graisses non hydrogénées et en fibres. Il n'y a pas de modèle unique. Des œufs au plat accompagnés de tartines de pain au levain naturel, de laitages et de fruits frais ou secs conviennent parfaitement. Mais on peut aussi préférer le granola, le porridge ou encore le muesli sans sucre ajouté avec du lait. Si l'on prend un jus de fruits, il faut rester raisonnable (un verre de 125 ml) et prendre le temps de le déguster.

En matière d'alimentation, les parents doivent commencer par donner l'exemple ! Or, nombre d'entre eux laissent l'enfant seul devant son bol, sans l'épauler dans la composition de son petit déjeuner. La nutrition est pourtant un sujet particulièrement sensible à l'adolescence, alors que le corps change, renvoyant à l'ado une image parfois éloignée du corps rêvé imposé par le prisme des réseaux sociaux. Face à cela, la famille joue un rôle structurant. Elle ne doit pas être source de stress et doit renforcer l'estime de soi. »

② AGIR

Avec le Secours populaire français, le droit à un petit déjeuner complet pour tous !

Dès sa création, la Fondation d'entreprise Lactel® a développé un partenariat fort avec le Secours populaire français (SPF), autour de 2 journées « phares » : « les Journées des Aventuriers du p'tit déj Yé Yé Yé » et les Journées des Oubliés des Vacances.

Journées des Aventuriers du p'tit déj Yé Yé Yé : pour des petits déjeuners qui chantent !

Autour de la dynamique du « Mieux manger, mieux bouger », ces journées ont pour but de faire vivre une aventure hors du commun aux familles. Cette année, **100 enfants bénéficiaires du SPF ont ainsi visité une ferme à Breuil-le-Vert** ainsi que la laiterie Lactel® de Clermont de l'Oise, dans les Hauts-de-France. Au programme : des activités ludiques et pédagogiques autour de l'équilibre alimentaire, ainsi qu'un **spectacle culinaire interactif « Banane et brocolis », par la compagnie Alcaly.** L'occasion de s'initier à l'ingrédient indispensable du petit déjeuner : le plaisir !

Un p'tit déj Yé yé yé, c'est quoi ?

C'est un petit déjeuner complet, composé de 3 éléments : un produit céréalier, un fruit et du lait.



Journées des Oubliés des Vacances : 13 000 petits déjeuners complets distribués !

Chaque année, le Secours populaire français permet à des dizaines de milliers d'enfants qui ne peuvent pas partir en vacances de profiter d'une journée à la mer, à la montagne ou dans un parc d'attractions. Parmi les participants, nombreux sont ceux à ne pas prendre de petit déjeuner quotidiennement. La Fondation d'entreprise Lactel® a donc choisi de leur faire découvrir l'importance de ce repas en distribuant des petits déjeuners complets à cette occasion. Cette année, **13 000 petits déjeuners ont ainsi été fournis lors des sorties au zoo de Beauval, entre le 21 et le 27 août.**





③ INFORMER

Un large éventail de dispositifs de sensibilisation

Jeux, expositions, ateliers : la fondation a imaginé de nombreux outils et actions pour sensibiliser de manière ludique enfants et adolescents, ainsi que leur famille.

Détective P'tit Déj'

Un jeu pédagogique, téléchargeable sur le site de la fondation

« Comment composer un petit déjeuner équilibré ? », « Savoir adapter ses portions » : à partir de situations concrètes et de recommandations de diététiciens, chaque joueur apprend les bases d'un petit déjeuner adapté à son profil, tout en s'amusant.

Les 5 sens du petit déjeuner Une exposition immersive et itinérante

Présentée pour la 1^{re} fois à Laval et à Rennes l'an dernier, cette exposition entame son tour de France. En octobre, elle était visible à Sablé-sur-Sarthe (L'Apostrophe), à Toulouse (maison de quartier Amouroux) ainsi qu'à Lille, au Mans, ou encore au muséum de Nantes où elle a été vue par 3 000 personnes dans le cadre de la fête de la science, du 6 au 8 octobre. Il s'agit d'un **parcours immersif autour des 5 sens** : le goût avec un jeu de questions-réponses sur les produits laitiers, la vue avec un Cherche et Trouve géant, le toucher à travers le contact avec des fruits, l'ouïe à partir des sons provoqués par les produits céréaliers (céréales versées dans un bol ou biscotte que l'on tartine), et l'odorat à partir des bonnes odeurs du petit déjeuner. Enfin, pour s'immerger totalement dans cet univers, la Fondation d'entreprise Lactel® a fait appel à la start-up Lavalloise INOD, en partenariat avec Évidence Santé, pour développer une application de réalité virtuelle baptisée « Petit Déj Challenge ». Objectif ? Composer en moins de 2 minutes un petit déjeuner équilibré !



APPEL À PROJETS 2023 RELEVER LE DÉFI D'UNE BONNE ALIMENTATION !

Chaque année, la Fondation d'entreprise Lactel® apporte son soutien financier et matériel à 5 associations œuvrant dans le domaine de l'éducation à une bonne alimentation.

2 nouvelles associations lauréates en 2023 :



SÈVRE ET BOCAGE

Le CPIE Sèvre et Bocage
avec « Le p'tit déj parfait ! »

À destination de 7 classes d'une école des Herbiers en Vendée, du CP au CM2, « Le p'tit déj parfait » a vocation à aider les enfants et leurs familles à se réapproprier leur alimentation, en particulier après la crise sanitaire, qui a installé de mauvaises habitudes dans ce domaine.



L'association WAALC
avec « le tournoi du petit déjeuner équilibré »

Ce projet a pour objectif d'encourager les familles à adopter un comportement alimentaire sain en apprenant à apprécier et à partager des repas équilibrés au quotidien. Il se décline autour de 2 matinées de sensibilisation et de 1 journée festive et éducative auprès de 300 enfants du centre social L'Arbrisseau, au sein d'un quartier prioritaire de Lille. À travers des ateliers animés par une nutritionniste ainsi que de jeux et d'un spectacle proposé par la compagnie « Les Improvateurs », il s'agit d'aider les jeunes et leurs parents à découvrir ou à redécouvrir le plaisir de « bien manger », mais aussi de bouger.

Un soutien renouvelé à 3 associations :

« Les Insatiables » avec le foodtruck



Le foodtruck « Les Insatiables » entame une nouvelle tournée normande dans les quartiers. À son bord, des chefs locaux pour animer des ateliers de cuisine participatifs ou des démonstrations culinaires, afin de promouvoir une alimentation saine auprès des familles en situation de précarité. Cette année, 679 enfants y ont participé. Un vrai succès à en croire les résultats du questionnaire distribué à la fin de l'action : 97,7 % des participants ont trouvé les ateliers satisfaisants ou très satisfaisants et 80 % d'entre eux ont découvert grâce à eux de nouvelles recettes qu'ils sont prêts à reproduire à la maison !

Sens et Savoirs avec son île O Saveurs
et son projet « En action pour le p'tit déj »



L'île aux saveurs est une cuisine ambulante qui se déplace au cœur de la banlieue lyonnaise, notamment à Vénissieux, ainsi que dans d'autres quartiers sensibles. Cette année, en plus d'ateliers à destination des familles, 10 parents ambassadeurs ont été formés par l'association pour être les porte-parole de la bonne alimentation au sein des quartiers.

La compagnie Alcaly
avec son spectacle « Bananes & Brocolis »



À destination du jeune public (3-8 ans), Bananes et Brocolis est un spectacle culinaire interactif à bord d'un bus-théâtre dans lequel la comtesse de Banolis embarque les familles dans une grande conférence internationale autour de l'alimentation. Elle apprend ainsi aux oreilles attentives à reconnaître les « bons » aliments qui constituent le petit déjeuner idéal, et à identifier les fruits et légumes. Le public est largement mis à contribution, puisque la comtesse a sans cesse besoin d'assistants pour l'accompagner dans son récit gastronomique.



À propos de la Fondation d'Entreprise Lactel®

Créée 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. Convaincue que c'est en privilégiant des actions concrètes, de proximité, basées sur le dialogue que l'on pourra faire évoluer les comportements, sa mission se partage ainsi entre des événements solidaires auprès des familles, des études sur le rôle du petit déjeuner dans l'équilibre alimentaire, la mise en œuvre de nouvelles habitudes nutritionnelles, ainsi que le partage de connaissances dans le cadre de d'ateliers ludopédagogiques. La Fondation mène également des appels à projets autour de sa mission.

Site Internet de la Fondation d'Entreprise Lactel® : www.fondationlactel.org
Page LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/fondation-d-entreprise-lactel/>
Page Instagram : https://www.instagram.com/fondation_lactel/