



LE « COLLECTIF DU PETIT-DEJEUNER A LA FRANÇAISE » PASSE A L'ACTION POUR LUTTER CONTRE LE DECLIN DU PETIT-DEJEUNER

- *1 million de petits-déjeuners offerts aux plus défavorisés*
- *Des kits d'information mis à disposition des Français*
- *Une sensibilisation des Pouvoirs publics*

De plus en plus de Français commencent leur journée sans prendre de petit-déjeuner. D'après l'enquête CCAF 2013 du CREDOC¹, plus de 2 adultes sur 10 (21%) sautent au moins un petit-déjeuner par semaine alors qu'ils n'étaient encore qu'environ 1 sur 10 (11%), 10 ans auparavant. Les enfants sont encore plus touchés par cette tendance : ils sont près de 3 sur 10 (29%) à ne pas prendre de petit-déjeuner au moins une fois par semaine, contre seulement environ 1 sur 10 (11%) 10 ans auparavant. Selon la nouvelle enquête CREDOC menée en 2014 auprès des enseignants, le phénomène est encore plus marqué dans les milieux défavorisés. D'après les enseignants, en moyenne 3 élèves par classe arrivent le ventre vide à l'école hors Réseaux d'Éducation Prioritaire (REP) et ce chiffre grimpe à 4,3 dans les écoles des REP et même à 5,2 dans les établissements des Réseaux d'Éducation ultra-prioritaire (REP+)².

Le petit-déjeuner
NOTRE ALLIÉ POUR LA JOURNÉE !

Chaque matin, « petit déjeuner » c'est rompre le jeûne de la nuit et donner à son corps tous les éléments dont il a besoin pour mener à bien les missions de la journée :

travailler, réfléchir, apprendre, courir...

unijus SYNDILAIT  FIAC 

¹ CREDOC sur les Comportements et Consommations Alimentaires en France

² 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.

Pour enrayer ce problème de santé publique, les professionnels des jus de fruits (UNIJUS), du lait de consommation (Syndilait), du pain (Fédération des Artisans Boulangers-Pâtisseries de Paris) et des confitures et compotes de fruits (groupe « fruits » de la FIAC) ont créé le « Collectif du petit-déjeuner à la française », en partenariat avec le Club de la Table Française. En 2014, ils ont lancé un Manifeste pour mobiliser les acteurs publics et privés en faveur du petit-déjeuner et mettre en valeur les bienfaits de ce pilier de l'équilibre alimentaire à la française.

En 2015, ils vont plus loin en s'adressant directement à tous les Français et, en particulier, aux populations les plus défavorisées en offrant l'équivalent d'1 million de petits-déjeuners à 4 grandes associations. Cette grande opération nationale menée auprès des Français est signée :

**« Le petit-déjeuner :
notre allié pour la journée ! »**

Une opération nationale de sensibilisation avec 1 million de petits-déjeuners offerts

Le « Collectif du petit-déjeuner à la française » a créé un kit d'information, composé d'un livret de 8 pages et d'une affiche, pour sensibiliser l'ensemble des Français à l'importance de ce premier repas de la journée. Le livret sera consultable et téléchargeable sur les sites internet des professionnels du Collectif ; il sera également disponible, dans un premier temps, dans un réseau de 300 boulangeries d'Île-de-France et mis à disposition auprès de quatre grandes associations caritatives : Emmaüs, La Croix Rouge, Le Secours Populaire et Les Banques Alimentaires.

En effet, les professionnels mènent une grande opération spéciale auprès des plus démunis en offrant l'équivalent d'1 million de petits-déjeuners. 25 entreprises vont distribuer leurs produits à travers toute la France. 200 000 litres de jus de fruits, 200 000 litres de lait, 150 000 pots de confiture, 320 000 compotes et du pain seront confiés à quatre grandes associations nationales. Pour compléter ce don, 200 000 livrets d'information sur le petit-déjeuner, ainsi que des consultations nutritionnelles sur-mesure effectuées par un médecin nutritionniste seront également proposés aux bénéficiaires de cette grande opération de solidarité.

Les bienfaits du petit-déjeuner passés à la loupe

Le Collectif a réalisé une synthèse d'une soixantaine d'études scientifiques internationales sur les bienfaits du petit-déjeuner. Elle met en avant quelques-uns des effets positifs du petit-déjeuner sur notre bien-être. Elle montre 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,... Cette synthèse met également en évidence l'influence positive du petit-déjeuner sur les performances cognitives et... la bonne humeur !

ADOCOM®-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 - site : www.adocom.fr

Qualification : Agence Certifiée OPQCM

SOMMAIRE

| | |
|--|-------------|
| LE PETIT-DEJEUNER : UN « STARTER » EN PERTE DE VITESSE EN FRANCE | P.4 |
| LE PETIT-DEJEUNER BON SUR TOUTE LA LIGNE : UNE SOIXANTAINE D'ETUDES SCIENTIFIQUES PASSEES A LA LOUPE | P.7 |
| LE COLLECTIF DU PETIT-DEJEUNER A LA FRANÇAISE MOBILISE POUR SOUTENIR UN REPAS ESSENTIEL | P.10 |
| UN PUISSANT PROGRAMME DE SENSIBILISATION POUR METTRE EN LUMIERE LES BIENFAITS DU PETIT-DEJEUNER AUPRES DES FRANÇAIS | P.12 |
| JUS DE FRUITS, LAIT, PAIN, CONFITURE ET COMPOTE : LES ALLIES D'UN DEBUT DE JOURNEE REUSSI | P.19 |

LE PETIT-DÉJEUNER : UN « STARTER » EN PERTE DE VITESSE EN FRANCE

Une érosion généralisée de la prise du petit-déjeuner

Saut du petit-déjeuner : deux fois plus d'adultes concernés en 10 ans

La dernière enquête du CREDOC sur les Comportements et Consommations Alimentaires en France (CCAF 2013) met en évidence une dégradation généralisée de la prise quotidienne du petit-déjeuner.

Les adultes sont ainsi plus de 2 sur 10 (21%) à sauter le petit-déjeuner au moins une fois par semaine, contre environ 1 sur 10 (11%) dix ans plus tôt.

1 Français sur 5 confie délaissé le petit-déjeuner

Le petit-déjeuner, qui fait partie des trois repas quotidiens caractéristiques de l'équilibre alimentaire à la française, est de plus en plus délaissé.

Ainsi, l'enquête menée par CSA pour UNIJUS en mars 2014, confirme l'observation réalisée l'année précédente par le CREDOC, puisque 1 Français sur 5 confie consommer le petit-déjeuner de façon irrégulière.

Moins de 10 minutes consacrées au petit-déjeuner pour près d'1/3 des Français

Les Français consacrent en moyenne seulement 14 minutes à leur petit-déjeuner.

La grande majorité d'entre eux, 6 sur 10, dit ainsi prendre son petit-déjeuner en 10-20 minutes. Cependant, près du tiers des Français (28%), en particulier les plus jeunes, ne consacre pas assez de temps à leur petit-déjeuner, puisque celui-ci est consommé en moins de 10 minutes !

Les Français sont une minorité (12%), à prendre le temps d'y consacrer plus de 20 minutes.

**28% des Français consacrent
moins de 10 minutes au petit-déjeuner**



**14 minutes : temps moyen
consacré au petit-déjeuner**



Les enfants et les populations défavorisées : les plus touchés par le recul du petit-déjeuner

Saut du petit-déjeuner : trois fois plus d'enfants concernés en 10 ans

Comme le montre l'enquête CCAF 2013 du CREDOC, le recul du petit-déjeuner est encore plus marqué chez les enfants. Ils sont près de 3 sur 10 (29%) à sauter au moins un petit-déjeuner par semaine, alors qu'ils n'étaient également qu'environ 1 sur 10 (11%) dix ans plus tôt.

Et le phénomène s'accélère : si la proportion d'enfants prenant un petit-déjeuner chaque jour a diminué de 2 points entre 2003 et 2007 et de 3 points entre 2007 et 2010, la consommation s'effondre de 13 points entre 2010 et 2013.



Le phénomène identifié par les enseignants dans près d'une classe sur deux

D'après la récente étude CREDOC menée auprès des professionnels en milieu scolaire³, 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.



³ 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.

Les élèves des réseaux d'éducation prioritaire davantage touchés

En moyenne, les enseignants estiment que 3,4 élèves par classe sont concernés par le saut du petit-déjeuner, mais il existe une grande disparité entre écoles hors éducation prioritaire et écoles appartenant à des réseaux d'éducation prioritaire.

En effet, si les enseignants estiment qu'environ 3 enfants par classe arrivent le ventre vide dans les écoles situées hors réseaux d'éducation prioritaire, ce chiffre grimpe à 4,3 pour les écoles appartenant à des Réseaux d'Éducation Prioritaire (REP) et à même à 5,2 pour les écoles Réseaux d'Éducation ultra-Prioritaire (REP+).

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.

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

D'après 86% des professeurs des écoles, l'enseignement des fondamentaux du modèle alimentaire français et l'importance de ses 3 repas principaux et du goûter comme quatrième repas serait une bonne chose.



© fotolia

LE PETIT-DÉJEUNER BON SUR TOUTE LA LIGNE : UNE SOIXANTAINES D'ÉTUDES SCIENTIFIQUES PASSÉES À LA LOUPE

Le Collectif du petit-déjeuner à la française a réalisé la synthèse d'une soixantaine de publications afin de dégager les données issues de la littérature scientifique, portant sur certains des effets bénéfiques du petit-déjeuner chez des sujets, enfants et adultes, en bonne santé : équilibre nutritionnel et alimentaire, gestion du poids, performances et bien-être.

Cette synthèse privilégie les comparaisons entre la consommation et la non-consommation régulière d'un petit déjeuner, tout en abordant l'effet de la composition du petit-déjeuner lorsque celle-ci est disponible.

Une meilleure répartition des apports énergétiques favorable à l'équilibre alimentaire

En France⁴, chez les consommateurs réguliers, le petit-déjeuner apporte environ 22% de l'énergie quotidienne des enfants et 18% de l'énergie quotidienne des adultes. Entre consommateurs et non-consommateurs de petit-déjeuner, on note une augmentation de l'apport d'énergie quotidienne de 200 kcal chez l'enfant et de 500 kcal chez l'adolescent. En revanche, la consommation d'un petit-déjeuner chez l'adulte n'augmente pas son apport énergétique quotidien total.

Cette enquête menée en France montre qu'en absence de petit-déjeuner l'apport en énergie se concentre alors, à 89%, sur le déjeuner et le dîner. Avec un nombre de repas de la journée réduit de 3 à 2, la fréquence des prises alimentaires est moindre, ce qui pourrait être associé à des apports nutritionnels et un statut pondéral moins favorables.

Une source de micronutriments contribuant à l'équilibre nutritionnel

Le petit-déjeuner apporte des macronutriments, notamment des glucides : il fournit aux Français environ 25% des apports en glucides de la journée. Il est un contributeur important aux apports en vitamines : plus de 30% des apports en vitamines B1, B2 et B5 proviennent du petit-déjeuner chez les enfants (et 20% chez les adultes). Quant à la vitamine C, elle est apportée par le petit déjeuner à hauteur de 26% chez les enfants et 18% chez les adultes. Près de 20% du calcium consommé par les adultes français l'est au moment du petit déjeuner et c'est le cas pour plus de 30% du calcium ingéré par les enfants.

⁴ en 2010

D'après les données disponibles au niveau international, les non-consommateurs de petit-déjeuner ont des apports moindres en micronutriments, en particulier en vitamine C et en calcium, par rapport aux adeptes du petit-déjeuner.

Le petit-déjeuner au cœur d'une alimentation variée

D'une manière générale, les personnes qui prennent un petit-déjeuner consomment souvent davantage de fruits, de légumes et de céréales complètes. Ils présentent ainsi une alimentation de meilleure qualité, mesurée selon différents index.

Le petit-déjeuner étroitement lié au juste poids

La relation entre la consommation d'un petit-déjeuner et le statut pondéral est complexe. Cependant, les essais d'intervention montrent que la consommation d'un petit-déjeuner n'entraîne pas d'augmentation du poids corporel.

Par ailleurs, l'ensemble des nombreuses études d'observation disponibles, notamment les travaux prospectifs, indique que les consommateurs réguliers de petit-déjeuner ne présentent pas de risque accru de surpoids ou d'obésité.

Les données suggèrent même que la consommation régulière d'un petit-déjeuner serait associée à un risque légèrement moindre de surpoids ou d'obésité. Chez des sujets de poids normal, la consommation régulière d'un petit-déjeuner est ainsi souvent associée au maintien d'un statut pondéral favorable à moyen ou long terme.

Des performances cognitives améliorées

L'impact du petit-déjeuner sur les performances cognitives a surtout été étudié chez les enfants. Dans plusieurs essais contrôlés, certaines performances, comme la mémoire ou le raisonnement logique, sont améliorées par la prise d'un petit-déjeuner par rapport à une absence de petit-déjeuner.

De plus, dans la quasi-totalité des études d'observation disponibles, des habitudes régulières de consommation de petit-déjeuner sont associées à de meilleurs résultats académiques à moyen terme.

Une bonne qualité du petit-déjeuner, notamment un index glycémique bas ou la présence de différents groupes d'aliments (produits laitiers, céréales et fruits) semble favorablement impliquée.

Un facteur de dynamisme et de bonne humeur

La consommation d'un petit-déjeuner diminue la sensation de faim au cours de la matinée, ce qui affecte le sentiment de bien-être. Les consommateurs de petit-déjeuner sont également plus nombreux que les non-consommateurs à déclarer être de bonne humeur et se sentir dynamiques.

Le petit-déjeuner dans le Plan National Nutrition Santé

Les éléments de cette synthèse permettent d'établir que la consommation d'un petit-déjeuner est associée au régime alimentaire varié et équilibré recommandé par les autorités de santé publique. Comme l'indique le site officiel du Plan National Nutrition Santé (PNNS) : « Le corps a besoin de carburant pour repartir », « le petit-déjeuner permet de limiter le grignotage », le petit-déjeuner aide à se concentrer »⁵.



⁵ Citations du site officiel du Plan National Nutrition Santé www.mangerbouger.fr/lemag/mode-de-vie/Un-bon-petit-dejeuner-pour-des-matinsboostes.html

LE COLLECTIF DU PETIT-DÉJEUNER À LA FRANÇAISE MOBILISÉ POUR SOUTENIR UN REPAS ESSENTIEL

Les professionnels réunis au sein du « Collectif du petit-déjeuner à la française »

Pour enrayer le déclin du petit-déjeuner, élément clé du modèle alimentaire à la française, les professionnels français des principaux produits concernés : jus de fruits, lait, pain, confiture et compotes, ont décidé de se mobiliser. Représentés par UNIJUS (Union Nationale Interprofessionnelle des Jus de Fruits), SYNDILAIT, (Organisation professionnelle des fabricants de laits de consommation liquides), la Fédération des Artisans Boulangers-Pâtisseries de Paris, le groupe « fruits » de la FIAC (Fédération des industries d'aliments conservés), ils ont créé le « Collectif du petit-déjeuner à la française », en partenariat avec le Club de la Table Française.

Un manifeste pour appeler les acteurs publics et privés à soutenir le petit-déjeuner

Le « Collectif du petit-déjeuner à la française » appelle les acteurs publics et privés à s'engager à travers la signature de leur manifeste en faveur de la promotion du « petit-déjeuner à la française ». Ils sollicitent notamment :

L'engagement des services de l'Etat pour :

- Faire du petit-déjeuner une priorité des programmes nationaux de santé publique et de nutrition, en particulier dans le Programme National Nutrition Santé (PNNS),
- Intégrer le petit-déjeuner dans les communications officielles de l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES),
- Proposer un accompagnement stratégique et opérationnel au niveau ministériel,
- Inscire le petit-déjeuner dans le parcours éducatif de santé à l'école.

L'engagement des élus et des acteurs de la vie locale et associative pour :

- Favoriser une coordination des actions prises à l'échelon local en faveur du petit-déjeuner afin d'en améliorer l'impact, la visibilité et la cohérence globale,
- Développer de nouvelles actions de terrain dans le cadre de phases tests, en concertation avec les réseaux associatifs et collectifs, territoriaux (Association des Maires de France, des Régions de France, des Départements de France et toute collectivité locale volontaire) ou des Agences Régionales de Santé (ARS),
- Orienter les initiatives auprès des publics prioritaires : les enfants et adolescents, les populations défavorisées,

- Profiter du temps parascolaire et périscolaire pour favoriser la prise d'un petit-déjeuner quotidien en s'appuyant sur les associations reconnues et les partenaires ad hoc.

L'engagement des acteurs économiques

et des professionnels de santé pour :

- Valoriser le petit-déjeuner dans le cadre de leurs actions de marketing et de communication,
- Sensibiliser les salariés des entreprises de l'alimentaire à la nutrition,
- Faire de la pédagogie auprès des patients, en particulier des parents, sur l'importance du petit-déjeuner dans le cadre, par exemple, de leurs consultations,
- revaloriser et favoriser l'accessibilité du « petit-déjeuner à la française » dans les établissements d'hôtellerie et de restauration.

UN PUISSANT PROGRAMME DE SENSIBILISATION POUR METTRE EN LUMIÈRE LES BIENFAITS DU PETIT-DÉJEUNER AUPRÈS DES FRANÇAIS

Un livret pour informer les Français sur l'importance du petit-déjeuner

Le « Collectif du petit-déjeuner à la française » se mobilise pour informer les Français sur l'importance du petit-déjeuner.

Les professionnels viennent ainsi de créer une affiche et un livret de 8 pages pour donner toutes les informations essentielles sur ce premier repas de la journée. L'action est signée :

**« Le petit-déjeuner : notre allié
pour la journée ! »**

Le livret permet de comprendre tout l'intérêt de consacrer du temps à la prise d'un petit-déjeuner complet pour bien démarrer la journée. Il souligne le bénéfice que ce premier repas de la journée apporte au bien-être, le plaisir qu'il représente et démontre, exemples à l'appui, comme il est facile et économique de bien se nourrir le matin.

Facile à lire, le livret est illustré de nombreuses photos et dessins.

Ce document est mis à disposition gratuitement. Les Français pourront ainsi le télécharger ou le consulter sur le web, sur le site des organisations partenaires : leblogdulait.fr, unijus.org, adepale.org. Il sera également disponible, dans un premier temps, auprès d'un réseau de 300 boulangeries d'Île-de-France.

Des kits d'information complets, comprenant affiches et livrets seront aussi mis à disposition des associations caritatives.



1 million de petits-déjeuners offerts aux plus démunis

Début octobre, les professionnels du pain, des jus de fruits, du lait et des confitures et compotes lancent une grande opération nationale en faveur des plus démunis.

4 associations nationales concernées

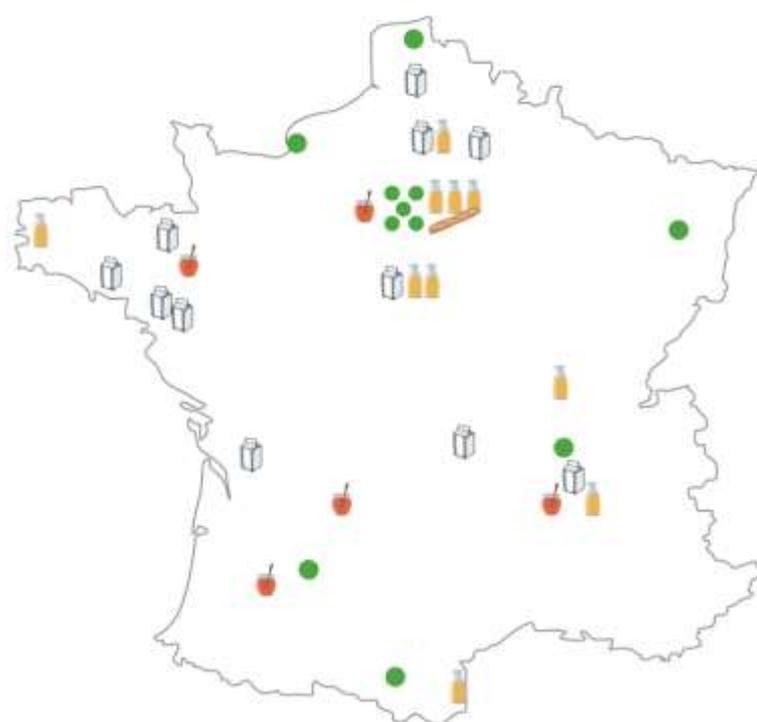
Ils vont remettre leurs produits, représentant l'équivalent d'1 million de petits-déjeuners, à quatre grandes associations caritatives françaises : Emmaüs, La Croix Rouge, Le Secours Populaire et Les Banques Alimentaires.



Banques Alimentaires



Une opération caritative nationale



-  Points relais des associations caritatives
-  Professionnels des jus de fruits donateurs
-  Professionnels du lait de consommation donateurs
-  Professionnels des confitures et compotes donateurs
-  Boulangers d'Île-de-France donateurs

25 entreprises donatrices

25 d'entreprises françaises, grands groupes ou PME, se mobilisent ainsi pour acheminer leurs produits vers 11 points de livraison situés aux quatre coins de la France. Au total, les relais régionaux des associations vont recevoir :

- 200 000 litres de jus de fruits,
- 200 000 litres de lait,
- 150 000 pots de confitures,
- 320 000 pots ou gourdes de compote
- du pain offert par les Boulangers d'Ile-de France.

Cette grande action de solidarité sera complétée de consultations nutritionnelles personnalisées effectuées par un médecin nutritionniste auprès des familles bénéficiaires.

Les entreprises participant à la grande opération caritative du « Collectif du petit-déjeuner à la française » :

Pour les jus de fruits :

- AMC Agricommerce,
- Antartic,
- Coca-Cola,
- Eckes Granini,
- Orangina Schweppes,
- Fruit Délice,
- Laiterie de Saint Denis de l'Hôtel,
- Refresco,
- Sill,
- Tropicana.

Pour le pain :

- la Fédération des Boulangers d'Ile-de-France

Pour le lait :

- Candia,
- Lactel,
- Terra Lacta,
- Lactunion,
- Coralys,
- Lorco,
- Ingrédia,
- Laiterie Saint-Père,
- Laiterie de Saint Denis de l'Hôtel,
- Elvir.

Pour les compotes et confitures :

- Andros,
- Favols,
- Vergers de Chateaubourg,
- Charles & Alice,
- Materne.

Un travail de sensibilisation mené auprès des Pouvoirs publics

Le Collectif à la rencontre des parlementaires

Les professionnels réunis au sein du « Collectif du Petit-déjeuner à la française » ont été auditionnés par les groupes d'études Alimentation et Santé, et Filières Agricoles et Agro-alimentaires de l'Assemblée Nationale.

Ils soumettent plusieurs propositions aux parlementaires afin de promouvoir le modèle alimentaire français, reconnu pour ses qualités en matière d'équilibre nutritionnel et reposant sur 3 repas par jour, dont fait partie le petit-déjeuner.

Ils proposent notamment que des décisions soient prises au niveau législatif ou réglementaire pour :

- que les bienfaits du petit-déjeuner en matière de santé publique apparaissent plus clairement dans les programmes de prévention et d'éducation pour la santé,
- que le petit-déjeuner soit inscrit parmi les axes stratégiques pluriannuels de santé publique du nouveau programme national nutrition santé 2016-2020 et ensuite décliné en actions,
- que soit menée une véritable campagne de prévention auprès des enfants, en particulier en inscrivant le petit-déjeuner dans le parcours éducatif de santé,
- que les programmes de promotion de l'alimentation équilibrée et de l'activité physique comportent un volet consacré au petit-déjeuner.

Le soutien des élus : témoignages

**Guillaume GAROT,
Député de la Mayenne,
ancien Ministre délégué à l'agroalimentaire.**

Monsieur le député, le Collectif du petit-déjeuner a fait le constat de la remise en question du modèle alimentaire Français, en particulier avec la chute de la consommation au petit déjeuner : plus d'un enfant sur trois et d'un adulte sur cinq ne prend plus de petit-déjeuner chaque jour. Partagez-vous également ce constat et pensez-vous qu'il s'agisse d'un enjeu de santé publique ?

Oui, c'est un enjeu de santé publique. Le petit-déjeuner fait partie intégrante du modèle alimentaire français. Il faut le préserver. Plusieurs études convergentes ont démontré l'importance de prendre un petit déjeuner le matin, indispensable pour l'équilibre nutritionnel. Prendre un petit déjeuner, c'est éviter de grignoter dans la matinée et prévenir les « coups de pompe ». Rappeler l'importance du petit déjeuner, c'est donc aussi s'engager pour la santé et le bien-être de tous.



Notre collectif composé de l'Union des jus de fruits, de la Profession laitière (Syndilait), des fabricants de confiture (FIAC) et des artisans boulangers, sensibilise les Français et mobilise les élus. Soutenez-vous cette initiative ?

Cette initiative a tout son sens. Le petit déjeuner est composé de plusieurs éléments complémentaires : les produits laitiers, le pain, les fruits ... Il faut expliquer que le petit déjeuner se structure autour de ces aliments et équilibrer le petit déjeuner avec ses différentes composantes.

La composition nutritionnelle de chaque aliment est essentielle. Je salue les efforts des entreprises de l'alimentation pour réduire les teneurs en sucre, graisse, sels. Mais il faut impérativement poursuivre ces efforts : c'est une question de santé publique majeure.

Est-ce que la Loi de santé qui est actuellement en débat parlementaire devrait faire une plus grande place à la protection de notre modèle alimentaire si souvent reconnu et plébiscité à l'étranger ?

La Loi santé a notamment pour objectif de prévenir certaines maladies comme l'obésité, la consommation excessive d'alcool... Préserver notre modèle alimentaire a tout son sens dans une politique générale de santé publique. Une bonne alimentation est un élément indispensable à une bonne hygiène de vie. L'accès de tous à une alimentation de qualité est la première chose à assurer. Cela passe par une éducation à l'alimentation, qui devrait être transmise à l'école. C'est à la fois un enjeu de santé et de culture, car c'est notre modèle alimentaire et donc notre mode de « vivre ensemble », avec le repas à la française, qui doit être valorisé. Les salariés des industries alimentaires peuvent être les premiers ambassadeurs de la qualité « made in France » et des valeurs qui lui sont associées.

**Catherine Dumas,
Co-Présidente du Club de la Table Française,
Elue de Paris, Ancienne Sénatrice**



Quelles sont les actions menées par le Club de la Table Française ?

Depuis 6 ans, le Club de la Table Française que j'ai le plaisir de coprésider avec Gérard Miquel, Alain Suguenot et Bruno Le Roux, réunit plus de 300 parlementaires qui souhaitent valoriser notre patrimoine culinaire, promouvoir la diversité des produits du terroir, la richesse des « métiers de bouche » ou encore des arts de la table, comme un élément essentiel de notre identité culturelle et de notre économie.

Notre Club prône le temps structuré du repas ainsi que l'équilibre et la diversité alimentaire comme point d'ancrage de notre culture gastronomique et comme un atout en matière d'équilibre nutritionnel.

Après avoir travaillé à l'inscription du Repas gastronomique des Français au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO, nous avons décidé de nous engager pour promouvoir et revaloriser le petit-déjeuner à la française aux côtés du collectif. En effet, chaque repas mérite notre attention, du simple petit déjeuner au repas de fête. Tous traduisent l'importance que nous accordons à notre alimentation.

Quelle est votre approche du petit déjeuner ?

Notre modèle alimentaire est constitué de 3 repas qui représentent autant de moments-clefs de l'alimentation quotidienne. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner rythment notre journée. Ces repas font partie du mode de vie « à la française ». Ils ne sont pas seulement l'occasion de se nourrir, mais ils sont aussi l'occasion de partager un moment de convivialité et de plaisirs. La passion des français à l'égard de la gastronomie tient beaucoup à la place de chacun des trois repas pris à table, à heure fixe, en famille, au bureau, entre amis...

Notre club milite pour une meilleure pédagogie pour en faveur de ces 3 repas de la journée, en particulier pour le premier d'entre eux qui est trop souvent oublié par certains de nos concitoyens comme l'a mis en lumière la dernière étude du CREDOC.

La loi de santé actuellement discutée par le Parlement propose un étiquetage nutritionnel des aliments. Or, dans le cas des mauvaises habitudes alimentaires, c'est davantage le comportement qui est en cause plutôt que le produit. Il convient donc de ne pas faire reposer l'information et l'éducation sur les seules pastilles de couleur, mais aussi sur les bonnes pratiques. Ces bonnes pratiques, il faut les valoriser, les partager...

Le collectif du petit déjeuner s'attache à ce travail, en particulier auprès des jeunes générations ou des populations en difficultés, le public le plus concerné par cette inégalité alimentaire, et je m'en réjouis.

Lors des débats de la loi de modernisation de notre système de santé ce sujet a été évoqué. La ministre considère que la définition des programmes de politiques publiques de prévention/promotion relève plus du règlement et renvoie les professionnels sur le PNA, le PNNS ou l'INPES. J'espère donc que toutes celles et tous ceux qui ont un rôle à jouer concernant la politique de l'alimentation, à Paris comme dans les Territoires, sauront prendre la balle au bond et accompagner le Collectif du Petit déjeuner à la Française.

Sénateur représentant les Français établis hors de France
Membre de la commission des Affaires sociales du Sénat
Vice-président de la délégation aux Entreprises du Sénat
Président délégué du groupe d'amitié parlementaire France/Luxembourg
Secrétaire du groupe d'amitié parlementaire France/Royaume-Uni
Co-président du club « France, terre de tourisme »
Président de la fédération UDI-Monde



Vous êtes, au Sénat, le représentant des Français établis à l'étranger. Pouvez-vous nous dire comment est perçu le petit-déjeuner « à la française » dans le monde ? Ce mode d'alimentation spécifique reste-t-il une constante pour nos compatriotes qui vont s'installer hors de nos frontières ?

À l'étranger, le petit-déjeuner à la française a plutôt bonne réputation. Il correspond pour beaucoup aux traditionnels jus d'orange et boisson chaude accompagnés de croissants ou du fameux triptyque « pain, beurre et confiture ».

Associé à la table française, le petit-déjeuner est perçu à l'étranger comme un moment de convivialité qui permet de démarrer la journée d'un bon pied. Pour les touristes, il est souvent le premier moment plaisir de leur voyage en France.

Bien entendu, la viennoiserie est plutôt une option dominicale, mais les bases de notre éducation alimentaire sont bien là. Des bases solides construites avec l'Histoire de France. Ainsi, la tartine beurrée trempée dans du lait fait-elle son apparition dès la Renaissance, tandis que le café, à l'époque importé de Turquie, ne sera servi qu'à partir de Louis XVI. Le chocolat, lui, n'intégrera notre petit-déjeuner qu'au milieu du XVIe siècle et encore, seulement en ville, la campagne restant attachée à la soupe du matin accompagnée d'un verre de vin jusqu'à la fin de la première guerre mondiale.

S'agissant des familles françaises expatriées, elles conservent un attachement aux traditions notamment culinaires. Mais, la difficulté de trouver des produits de qualité équivalente, le brassage des cultures et le poids des habitudes locales font souvent que, progressivement, le petit-déjeuner « à la française » s'estompe et laisse par exemple la place au Breakfast anglais, au Wafuu japonais, ou encore au Morgenmad Danois... Chacun intégrant, selon l'histoire du pays : poissons, céréales, charcuterie et autres produits laitiers ou spécialités culinaires locales. C'est une composante d'une intégration réussie.

Le problème avec le « petit-déjeuner » n'existe que lorsqu'il a tendance à disparaître dans les habitudes familiales. Et sur ce plan, la France elle-même n'est pas épargnée.

Justement, vous avez récemment défendu, au Sénat, à l'occasion du projet de Loi de modernisation de la santé, un amendement en faveur du petit-déjeuner. Pourquoi ?

En effet, avec le soutien de collègues sénateurs UDI et Républicains, j'ai déposé un amendement pour que les campagnes de sensibilisation sur les bonnes pratiques nutritionnelles que l'État finance via l'INPES (Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé) intègrent l'importance du petit-déjeuner.

Car, bien qu'il soit la première pierre de l'édifice qui mène à l'équilibre alimentaire et nutritionnel, le petit-déjeuner est de plus en plus négligé, notamment par les enfants, les adolescents et les personnes défavorisées.

À cet égard, une étude du CREDOC est particulièrement inquiétante. En dix ans, ce sont deux fois plus d'adultes et trois fois plus d'enfants qui ne petit-déjeunent plus chaque jour (29 % des enfants sautent au moins un petit-déjeuner par semaine, ils étaient que 11 % il y a encore 10 ans).

Je pense donc qu'il faut rappeler aux Français que la prise du petit-déjeuner est une composante de l'équilibre alimentaire et de la bonne santé. Il rompt le jeûne de la nuit, reconstitue les réserves glucidiques épuisées et contribue aux apports énergétiques de la journée à hauteur, en moyenne, de 20 à 25 %. Le petit-déjeuner permet aussi de se réhydrater et d'apporter une part significative de plusieurs nutriments majeurs via la consommation de pain, de lait, de fruits ou jus de fruits et de confiture. Ainsi, les nutritionnistes rappellent que le petit-déjeuner apporte, en moyenne, 25 % des besoins en calcium et qu'il représente la 1^{ère} source de vitamine C pour les enfants et la 2^{ème} pour les adultes.

Enfin, des études scientifiques montrent que la prise d'un petit-déjeuner équilibré est associée à un régime alimentaire de qualité, varié et équilibré, mais également à de meilleures capacités cognitives (mémorisation, concentration), une réduction de la fatigue et, par conséquent, de meilleures performances.

Le petit-déjeuner apparaît donc comme un élément indispensable à une bonne hygiène de vie. Il faut donc le défendre !

JUS DE FRUITS, LAIT, PAIN, CONFITURE ET COMPOTE : LES ALLIÉS D'UN DÉBUT DE JOURNÉE RÉUSSI

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 suffisaient plus. Les médecins encouragent donc les Français à faire un vrai troisième repas le matin. C'est ensuite à partir du milieu du XX^e 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).

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.

Le petit-déjeuner : un repas aux multiples vocations

Par le Dr Laurence PLUMEY. Médecin Nutritionniste. Fondatrice EPM Nutrition et Nutriself.

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.

Pour le D^r Plumey, Médecin Nutritionniste, 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 (via les glucides apportés par le pain, les céréales, la confiture, le chocolat ...), 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 comme le lait (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.

En somme, prendre le temps d'un bon petit-déjeuner en famille, autour d'un bon bol de lait, de pain ou de céréales et d'un verre de jus de fruits, est un excellent investissement de temps - utile pour l'énergie, la croissance et la vitalité de l'enfant.



©fotolia

Le petit-déjeuner à la française : la diversité au rendez-vous⁶

Pour les Français, petit-déjeuner du quotidien et petit-déjeuner idéal sont tous deux placés sous le signe de la diversité, conformément aux recommandations du Plan National Nutrition Santé. Le PNNS recommande en effet de consommer un produit céréalier, un produit laitier, un produit fruitier et une boisson chaude au petit-déjeuner.

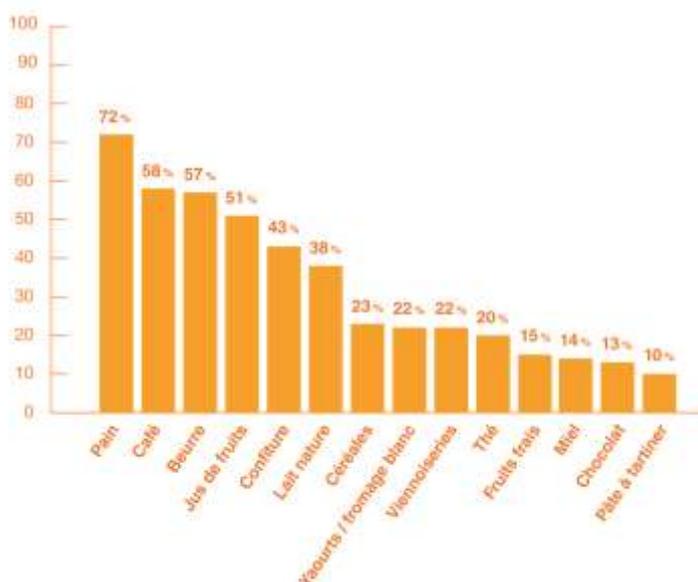
Ainsi, parmi les produits figurant le plus souvent au menu des Français adultes, on trouve : le pain, consommé par 72% des Français, suivi du café (58%), du beurre (57%), des jus de fruits (51%), de la confiture (43%) et du lait nature (38%). A noter : on peut également retrouver le lait en association avec le thé, le café et, bien sûr le chocolat, ce qui augmente son taux de présence au petit-déjeuner (plus de 50% environ). On retrouve ensuite les céréales (23%), les yaourts/fromage blanc (22%), les viennoiseries (22%).

Cette diversité de produits consommés par les Français correspond au « Petit déjeuner à la française », tel qu'ils se l'imaginent. En effet, lorsqu'ils évoquent le petit-déjeuner idéal, les Français estiment qu'il doit avant tout être composé de tartines de pain (86%) agrémenté de beurre (79%) et de confiture (74%), accompagnées de café (81%), de jus de fruits (63%) et de lait (57%). Une image conforme à la réalité des produits les plus régulièrement consommés, devant les céréales, les yaourts ou le thé, comme dans la réalité. Seules les viennoiseries connaissent un décalage entre la réalité des Français et l'image qu'ils se font du petit-déjeuner à la française.

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 garantes d'une bonne santé.

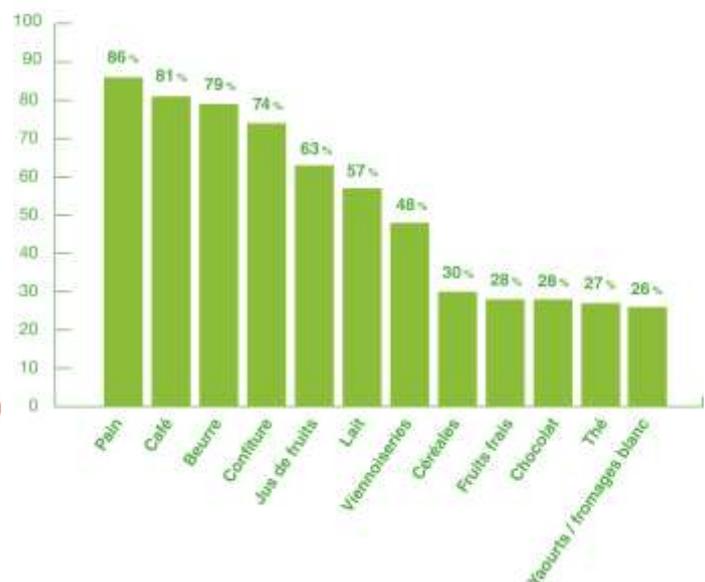
Une réalité...

Les produits pris au petit-déjeuner par les Français



... proche de l'idéal

Les produits du petit-déjeuner idéal



⁶ CSA, enquête UNIJUS, mars 2014

Tout pour bien commencer la journée : Zoom sur un produit pour réussir un petit déjeuner complet

Le pain et l'incontournable tradition de la tartine

Le pain fait partie des produits emblématiques 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. La saveur douce et fine de la baguette de tradition française, ainsi que sa texture souple et sa mie crème très alvéolée lui permettent « d'accueillir » le beurre et la confiture.

Au petit déjeuner, le corps a besoin de glucides au réveil : ceux du pain qui sont des glucides complexes à absorption lente seront utilisés petit à petit. Le pain rassasie longtemps, le repas de midi n'en sera donc que plus léger.

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.



© Thomas Raffoux

Le petit-déjeuner

NOTRE ALLIÉ POUR LA JOURNÉE !



Chaque matin, « *petit déjeuner* » c'est rompre le jeûne de la nuit et donner à son corps tous les éléments dont il a besoin pour mener à bien les missions de la journée :

travailler, réfléchir, apprendre, courir...



ADOCOM – Service de Presse du Petit-Déjeuner à la française
vous remercie de votre attention

Tel : 01.48.05.19.00. – Courriel : adocom@adocom.fr

ADOCOM®-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 - site : www.adocom.fr

Qualification : Agence Certifiée OPQCM