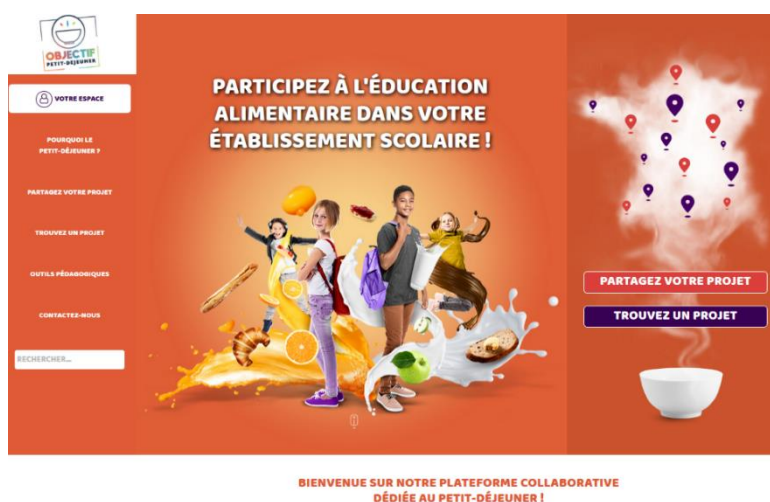




LE COLLECTIF DU PETIT-DEJEUNER A LA FRANCAISE RENFORCE SES ACTIONS POUR LUTTER CONTRE LE DECLIN DU PETIT DEJEUNER !

En France, d'après les résultats inédits de l'enquête CCAF du Crédoc, **près de 2 ados sur 5** sautent leur petit-déjeuner au moins une fois par semaine¹. Face à ce constat alarmant, le Collectif du Petit-Déjeuner à la française profite de la période de rentrée pour renforcer ses actions visant à sensibiliser les Français, et plus particulièrement les collégiens, à l'importance de ce premier repas de la journée. Il lance l'expérimentation de la **1^{ère} Semaine nationale du Petit-Déjeuner**, du 1^{er} au 5 octobre en milieu scolaire, soutenue par un outil pédagogique conçu spécialement pour l'occasion : **« Mission sauver le petit-déjeuner des collégiens »**. Le Collectif met également en ligne un site collaboratif pour faciliter la mise en œuvre des actions des équipes pédagogiques durant l'année : **objectif-petit-dejeuner.fr**.



Par ailleurs, le Collectif récompense les meilleures initiatives de sensibilisation des collèves, pour la 2^e édition, les **Trophées du Petit-Déjeuner en milieu scolaire**.

Il est en effet urgent d'agir face au déclin du petit-déjeuner, premier repas incontournable d'une journée réussie. Idéalement composé d'un produit céréalier, d'un produit fruitier, d'un produit laitier et d'une boisson, chaude ou froide, il est l'un des piliers de notre équilibre alimentaire. Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande de soigner ce repas primordial, car il doit couvrir à lui seul un quart des besoins énergétiques de la journée².

Plan Pauvreté et petit-déjeuner pour tous dans les écoles

Le « Plan Pauvreté » présenté le 13 septembre par le Président de la République Emmanuel Macron contient une mesure forte en faveur du « petit-déjeuner pour tous ». Le Collectif s'en réjouit car elle va dans le sens d'une alimentation équilibrée pour être en bonne santé. Si le Collectif est convaincu qu'il faut privilégier le petit-déjeuner à la maison à chaque fois que cela est possible, il estime intéressant dans certains territoires de proposer des petits-déjeuners pour venir en renfort des familles. Il suivra avec attention la mise en place de cette nouvelle politique publique et met à la disposition des pouvoirs publics tous les outils qu'il a élaboré.

¹ Les 12 / 17 ans. Enquête CREDOC-CCAF 2016

² Source : mangerbouger.fr / « Un bon petit-déjeuner pour des matins boostés »

1^{ÈRE} SEMAINE DU PETIT-DÉJEUNER : UNE EXPÉRIMENTATION SOUTENUE PAR DES OUTILS PÉDAGOGIQUES ET LUDIQUES

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 (Confédération nationale de la boulangerie française, 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, ce Collectif, épaulé par un Comité de 10 experts, mène chaque année des actions visant à sensibiliser les Français à l'importance du petit-déjeuner.

Cette année, il s'adresse plus particulièrement aux collèges, en expérimentant la 1^{ère} Semaine du petit-déjeuner auprès d'une dizaine d'établissements pilotes situés dans le 20^e arrondissement de Paris et en Alsace.

Du 1^{er} au 5 octobre, ils sont invités à organiser l'opération « Mission sauver le petit-déjeuner des collégiens » : une grande enquête ludique menée par les collégiens eux-mêmes. Les établissements participants se verront remettre par les partenaires du Collectif tous les produits nécessaires à l'organisation de petits-déjeuners.

OBJECTIF-PETIT-DEJEUNER.FR ET TROPHÉES DU PETIT-DÉJEUNER : DES INITIATIVES MODÈLES RÉCOMPENSÉES

Le Collectif du petit-déjeuner à la française vient de mettre en ligne une plateforme collaborative – objectif-petit-dejeuner.fr – afin de faciliter l'organisation des actions de sensibilisation au petit-déjeuner organisées au sein des établissements scolaires. Cet espace de référence sur le petit-déjeuner comporte de nombreuses informations, des outils pédagogiques ainsi que la possibilité de partager les bonnes pratiques. Une carte interactive permet de trouver facilement les initiatives mises en place dans les collèges pour bénéficier de leurs retours d'expériences.



En effet, il existe d'ores-et-déjà de nombreuses initiatives partout à travers la France permettant aux élèves de prendre conscience de l'importance du petit-déjeuner dans le bon déroulé de la journée. De la distribution de petits-déjeuners gratuits tout au long de l'année aux opérations ponctuelles associant différents intervenants de l'établissement (personnels de l'infirmerie, restauration scolaire, professeurs...), de nombreux projets voient le jour chaque année. La plateforme a pour objectif de faciliter et de démultiplier la mise en place de telles actions en permettant l'échange des bonnes pratiques entre porteurs de projets et en mettant à disposition des outils pédagogiques ainsi que de nombreuses informations sur le petit-déjeuner.

De plus, le Collectif remet cette année ses 2^{es} Trophées du petit-déjeuner en milieu scolaire récompensant les meilleures initiatives développées en la matière. Cette année, deux initiatives de collèges sont récompensées : l'une dans les Pyrénées-Atlantiques et l'autre dans les Yvelines.

LE PETIT-DÉJEUNER : NOTRE ALLIE POUR LA JOURNÉE

Le petit-déjeuner fait partie des trois piliers du modèle alimentaire français qui repose sur l'équilibre et la diversité. Un petit-déjeuner équilibré apporte de nombreux nutriments essentiels et contribue à fournir l'énergie de la journée. 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.

D'après le PNNS, il doit fournir $\frac{1}{4}$ des apports énergétiques de la journée. Le déclin du petit-déjeuner met ainsi en péril un modèle qui favorise une alimentation équilibrée. Son recul met particulièrement en danger les enfants et les adolescents puisque le petit-déjeuner contribue non seulement à leur énergie, mais joue également un rôle essentiel dans leurs capacités de concentration et de mémorisation, indispensables à l'apprentissage !

De plus, l'absence de petit-déjeuner, premier repas de la journée, a des répercussions jusqu'au soir. Elle entraîne du grignotage avant le déjeuner pour lequel l'appétit est moindre, entraînant la prise d'un goûter important puis un dîner plus léger avec une fringale avant le coucher, etc.





SOMMAIRE

LE COLLECTIF DU PETIT-DÉJEUNER À LA FRANÇAISE SONNE LE RÉVEIL DU PETIT-DÉJEUNER

PERTE DE VITESSE DU PETIT-DÉJEUNER :
LES ADOLESCENTS AU PREMIER RANG

P.6

COLLECTIF DU PETIT-DÉJEUNER À LA FRANÇAISE :
ENGAGÉ POUR ENRAYER LE DÉCLIN DU PETIT-DÉJEUNER

P.8

LA SEMAINE NATIONALE DU PETIT-DÉJEUNER FAIT SA RENTRÉE
DANS LES COLLÈGES

P.10

OBJECTIF-PETIT-DEJEUNER.FR : UNE NOUVELLE PLATEFORME
COLLABORATIVE POUR TOUT SAVOIR SUR LE PETIT-DÉJEUNER
À L'ÉCOLE

P.12

TROPHÉES DU PETIT-DÉJEUNER EN MILIEU SCOLAIRE 2018 :
DEUX INITIATIVES RÉCOMPENSÉES

P.15

LE PETIT-DÉJEUNER À LA FRANÇAISE : UN PILIER DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE À RÉHABILITER

PETIT-DÉJEUNER : LES BIENFAITS PROUVÉS
D'UN INCONTOURNABLE DE LA JOURNÉE

P.18

LE PETIT-DÉJEUNER À LA FRANÇAISE :
LA DIVERSITÉ ALIMENTAIRE AU MENU

P.20

UN COLLECTIF DE 5 PARTENAIRES POUR ENRAYER LE DÉCLIN
DU PETIT-DÉJEUNER

P.24



LE COLLECTIF DU PETIT-DÉJEUNER À LA FRANÇAISE SONNE LE RÉVEIL DU PETIT-DÉJEUNER

PERTE DE VITESSE DU PETIT-DÉJEUNER : LES ADO AU PREMIER RANG

LES ADO PARTICULIÈREMENT TOUCHÉS PAR UN PHÉNOMÈNE GÉNÉRALISÉ

L'enquête du CREDOC sur les Comportements et Consommations Alimentaires en France (CCAF), qui est actualisé tous les 3 ans, met en évidence une dégradation généralisée de la prise quotidienne du petit-déjeuner.

1 adulte sur 5 (CCAF 2016) et plus d'1 enfant sur 5 (3/11 ans - CCAF 2016)  saute au moins un petit-déjeuner par semaine, contre environ 1 sur 10 en 2007.

Les adolescents sont encore plus touchés par ce phénomène : ils sont près de 2 sur 5 à sauter le petit-déjeuner au minimum une fois par semaine (12/17 ans - CCAF 2016).



DES PETITS-DÉJEUNERS DE MOINS EN MOINS DIVERSIFIÉS

Les petits-déjeuners continentaux sont en perte de vitesse auprès des adolescents. Seuls 39% des 12/17 ans consomment une boisson ou un fruit accompagné de pain, de biscottes ou de viennoiseries le matin selon l'enquête CCAF 2016, contre encore 43% pour l'enquête CCAF 2013.

Les traditionnels éléments du petit-déjeuner comme le lait ou les tartines sont de moins en moins présents sur la table des adolescents. Le lait n'est ainsi présent que dans 61% des petits-déjeuners des adolescents (CCAF 2016), contre 65% trois ans auparavant. La tartine n'est plus présente que dans 24% des petits déjeuners en 2016 contre 28% en 2013.

Moins équilibrés, les petits-déjeuners des adolescents laissent davantage de place aux viennoiseries, biscuits et pâtisseries : on les retrouve désormais dans 41% de leurs petits-déjeuners (CCAF 2016), contre 36% auparavant (CCAF 2013).



Des boissons moins présentes

Sur l'ensemble de la population, les dernières données de l'enquête CCAF du Crédoc mettent en évidence un net recul des boissons au petit-déjeuner. Le matin, les Français ne boivent que 277 mL de liquide selon l'enquête CCAF 2016, contre encore 337 mL en 2013, soit une baisse de 60 mL en 3 ans. Ce recul est essentiellement dû à une baisse de la quantité de lait consommée au petit-déjeuner.

Pour les adolescents, un petit-déjeuner sans lait ne permet de couvrir que 16% de leurs apports quotidiens en calcium tandis qu'un petit-déjeuner avec du lait en couvre 55%.

Données CCAF 2016.



DES PETITS-DÉJEUNERS MOINS CONVIVIAUX

Sous l'effet de l'évolution des modes de consommation, le rituel d'une prise commune du petit-déjeuner en famille s'estompe. Plus d'un **ado** sur 2 (53%) prend son petit-déjeuner seul. C'est également le cas pour 22% des enfants (3/11 ans).

Durant ces petits-déjeuners moins marqués par la convivialité, de nombreux adolescents se dispersent. 4 petits-déjeuners sur 10 pris par les adolescents le sont en faisant autre chose : plus de 25% en regardant la télévision, 6% en écoutant la radio ou en lisant et 6% en utilisant un écran.

Données CCAF 2016.



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 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.

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

³ Étude CREDOC menée auprès de 500 professeurs des écoles sur la non prise du petit-déjeuner l'année scolaire 2014-2015.

COLLECTIF DU PETIT-DÉJEUNER À LA FRANÇAISE : ENGAGÉ POUR ENRAYER LE DÉCLIN DU PETIT-DÉJEUNER

Le Collectif du Petit-déjeuner à la française a été créé 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 (*Confédération nationale de la boulangerie française, 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 a participé à la Semaine du Goût en 2016. En 2017, le Collectif du Petit-déjeuner à la française a constitué un **Comité d'Orientation** qui réunit désormais 10 experts du milieu scolaire, de l'alimentation, de la médecine, de la sociologie, ... Ensemble, ils ont décidé d'orienter les actions du Collectif vers le milieu scolaire, notamment en créant les 1^{ers} **Trophées du Petit-Déjeuner** ainsi qu'en publiant un **Livre Blanc** dressant un état des lieux de la sensibilisation au petit-déjeuner dans les établissements scolaires et engageant les Pouvoirs publics à soutenir ces derniers en faveur de l'éducation à l'alimentation.

Cette année, ils lancent une nouvelle opération : la **Semaine Nationale du Petit-Déjeuner** dans les collèges. Dans un premier temps, en 2018, cette action pilote sera menée du 1^{er} au 5 octobre dans des collèges du 20^e arrondissement de Paris et d'Alsace, avant d'être étendue à l'ensemble du territoire dès 2019. L'expérimentation sera notamment basée sur un outil pédagogique conçu sous forme d'enquête : « **Mission Sauver le petit-déjeuner des collégiens** ». Cette importante opération est accompagnée par la mise en ligne d'une plateforme collaborative **objectif-petit-dejeuner.fr**, véritable site de référence sur la sensibilisation au petit-déjeuner dans les établissements scolaires.

En effet, l'école est un lieu de sensibilisation particulièrement adapté pour transmettre aux enfants l'importance d'équilibrer leur 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. Elle n'a pas vocation à remplacer une prise régulière à la maison, même si elle peut constituer une alternative intéressante lorsque les enfants ne peuvent pas prendre de petit-déjeuner à la maison, notamment pour des raisons économiques.

UN COMITÉ D'ORIENTATION DE 10 EXPERTS



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, co-président 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



Jérôme GUEDJ

Conseiller départemental de l'Essonne, ancien Député et Président du conseil général de l'Essonne



Sylvie DELAROCHE-HOUOT

Co-Fondatrice de l'Association Nationale pour l'Éducation au goût des Jeunes, « Coup de cœur » des Trophées 2017 avec son association Sens & Avenir

LA SEMAINE NATIONALE DU PETIT-DÉJEUNER FAIT SA RENTRÉE DANS LES COLLÈGES

UN PREMIER PAS DANS DES COLLÈGES DU 1^{ER} AU 5 OCTOBRE 2018

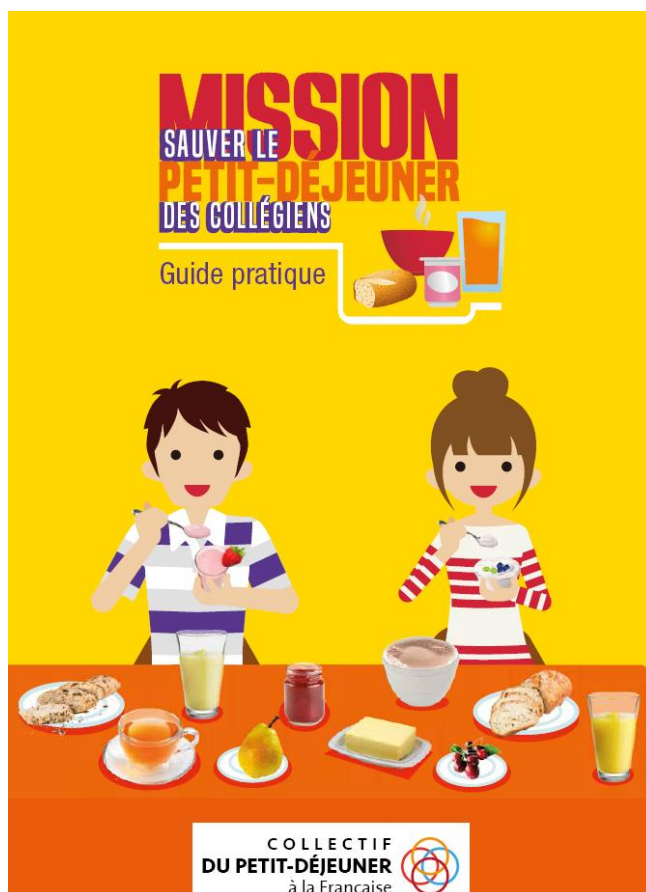
La première édition de la « Semaine nationale du petit-déjeuner » aura lieu du 1^{er} au 5 octobre 2018 dans les collèges de deux zones pilotes : le **Co^e** arrondissement de Paris et les départements des Haut-Rhin et du Bas-Rhin. L'objectif est d'étendre l'action à l'ensemble de la France dès 2019 et de l'amplifier en s'adressant également au grand public en associant des acteurs de l'hôtellerie-restauration. Une dizaine de collèges participent à cette grande première nationale et recevront des produits offerts par les interprofessions membres du Collectif.

MISSION SAUVER LE PETIT-DÉJEUNER DES COLLÉGIENS : LES ENFANTS ACTEURS DE L'OPÉRATION DE SENSIBILISATION

Pour cette première édition, les établissements participant à la Semaine nationale du petit-déjeuner organiseront une grande enquête intitulée « Mission sauver le petit-déjeuner des collégiens ».

Il s'agit de confier aux élèves de 6^e le soin de questionner les autres collégiens au sujet de leurs habitudes liées au petit-déjeuner afin de dégager des actions concrètes de sensibilisation. Sur la base des résultats obtenus, les jeunes collégiens doivent convaincre le Chef d'établissement du bien-fondé du plan d'action qu'ils auront élaboré.

Cette application pédagogique sera mise à la disposition des établissements scolaires par le Collectif du petit-déjeuner à la française, notamment sur la plateforme Objectif-petit-dejeuner.fr, au côté d'autres documents pédagogiques sur le petit-déjeuner.



UNE VIDÉO PÉDAGOGIQUE INÉDITE POUR INSPIRER LES PORTEURS DE PROJETS

Les établissements scolaires pourront également visionner une vidéo réalisée en partenariat avec « La Quotidienne » (France 5) sur l'opération de sensibilisation des collégiens au petit-déjeuner organisée au Collège Maurice Barrès de Charmes (Vosges), lauréat de la 1^{ère} édition des Trophées du Petit-Déjeuner en 2017.

Cette vidéo montrera concrètement la façon dont peut être conduite une opération de sensibilisation au petit-déjeuner. L'objectif étant qu'elle inspire de futurs porteurs de projets. Le film comporte en effet les interviews des professeurs mobilisés dans l'action lauréate : professeur de Sciences et Vie de la Terre, documentaliste, chef du restaurant scolaire, etc.



la
quotidienne

Petit déjeuner : quand les collèves se mobilisent !

OBJECTIF-PETIT-DEJEUNER.FR : UNE NOUVELLE PLATEFORME COLLABORATIVE POUR TOUT SAVOIR SUR LE PETIT-DÉJEUNER À L'ÉCOLE

Le Collectif du Petit-Déjeuner à la française vient de mettre en ligne une plateforme dédiée au petit-déjeuner afin de faciliter le partage d'information et la mise en œuvre des actions de sensibilisation. Ce site de référence sur la sensibilisation au petit-déjeuner dans les établissements scolaires permettra aux nombreux collèges organisant des actions « petit-déjeuner » de les faire connaître et de servir de ressources aux établissements souhaitant organiser le même type d'opérations. Cet espace web leur permettra également d'accéder facilement à de nombreux documents et outils pédagogiques sur le thème du petit-déjeuner.



UNE PLATEFORME POUR UN TRIPLE OBJECTIF

La création d'objectif-petit-déjeuner.fr répond à un triple objectif :

- Partager des informations sur la sensibilisation au petit-déjeuner et encourager de nouveaux établissements scolaires à se mobiliser
- Mettre à la disposition de la communauté éducative des informations et des outils pédagogiques pour les aider à organiser des animations de sensibilisation au petit-déjeuner
- Fédérer une « communauté du petit-déjeuner », qui peut échanger et valoriser son engagement



VOTRE ESPACE

POURQUOI LE PETIT-DÉJEUNER ?

PARTAGEZ VOTRE PROJET

TROUVEZ UN PROJET

OUTILS PÉDAGOGIQUES

CONTACTEZ-NOUS

RECHERCHER...

PARTICIPEZ À L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE DANS VOTRE ÉTABLISSEMENT SCOLAIRE !





PARTAGEZ VOTRE PROJET

TROUVEZ UN PROJET



UNE SOURCE D'INFORMATIONS DE RÉFÉRENCE

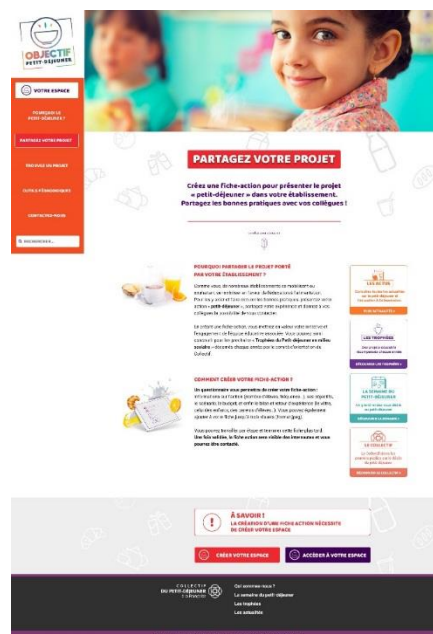
La plateforme réunit de nombreuses informations sur le petit-déjeuner ainsi que des outils pédagogiques destinés aux organisateurs des opérations de sensibilisation. Il offre ainsi, en un coup d'œil, un panorama du petit-déjeuner en France avec les recommandations du Programme national nutrition santé (PNNS), résultats des études montrant sa perte de vitesse, importance de ce repas « booster » dans les écoles, etc. Le site met également à disposition l'application pédagogique « Mission sauver le petit-déjeuner dans les collèges » pour organiser une opération de sensibilisation participative et ludique.

Le site permettra de visionner ou télécharger de nombreux outils et contenus comme Le Livre Blanc du Collectif, la vidéo conçue en partenariat avec France Télévision sur l'initiative du collège de Charmes lauréat des 1ers Trophées du Petit-déjeuner en milieu scolaire, ainsi que de nombreuses fiches pédagogiques.

UN ESPACE DE PARTAGE DES BONNES PRATIQUES

La plateforme invite les établissements à partager leurs actions initiées en faveur du petit-déjeuner. Il s'agit de faire circuler les bonnes pratiques et de permettre aux porteurs de projets de partager leurs retours d'expériences en offrant la possibilité à d'autres établissements, potentiels futurs porteurs de projets, de les contacter.

Les établissements peuvent ainsi créer des « fiches-actions » leur permettant de valoriser leurs initiatives ainsi que l'engagement des équipes éducatives associées.



UNE CARTE INTERACTIVE DES ACTIONS « PETIT-DÉJEUNER »

Une carte de France interactive permet de trouver en quelques clics les différentes actions enregistrées sur la plate-forme.

Le moteur de recherche offre la possibilité de filtrer les réponses par département, fréquence des actions ou niveau scolaire afin de préciser les requêtes. Cette fonctionnalité permet de trouver facilement les actions mises en œuvre par les établissements scolaires pour sensibiliser les élèves à l'importance du petit-déjeuner. Elle détaille les opérations menées et offre la possibilité de contacter les personnes ressources.





© fotolia



© fotolia

Petit-déjeuner à l'école : des initiatives dans toute la 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.



© freepik

TROPHÉES DU PETIT-DÉJEUNER EN MILIEU SCOLAIRE 2018 : DEUX INITIATIVES RÉCOMPENSÉES

Le Collectif du Petit-déjeuner à la française valorise les meilleures initiatives de sensibilisation au petit-déjeuner menées en milieu scolaire. Lancés en 2017, les Trophées du Petit-Déjeuner en milieu scolaire sont ainsi nés de sa volonté de mettre en lumière les bonnes pratiques et de saluer la mobilisation des équipes qui, sur le terrain, s'attachent à promouvoir l'équilibre alimentaire et l'importance du petit-déjeuner pour bien débuter la journée.

Parmi les nombreux projets répertoriés lors de l'audit mené cette année par le Collectif, deux actions ont plus particulièrement retenu l'attention du Jury des 2^{es} « Trophées du Petit-Déjeuner en milieu scolaire », composé de 10 experts : nutritionnistes, médecins, chef cuisinier, sociologue, intendant de l'éducation nationale... :

LAURÉAT :

Collège Jean Sarrailh de Monein (Pyrénées-Atlantiques)

Un diagnostic mené auprès des élèves de CM2 (l'infirmière étant en poste sur l'école primaire et le collège) a révélé **que si les enfants prenaient un petit-déjeuner à Monein**, il n'était en général pas équilibré. Un constat qui a conduit l'infirmière et la professeure de SVT à organiser un petit-déjeuner en trois menus types équilibrés pour les élèves de 5^e. Lors du petit-déjeuner, à l'aide du professeur de SVT et de Français, les collégiens ont rempli une fiche de dégustation et commenté tout ce qu'ils ressentaient. La sensibilisation aux produits bio et locaux est particulièrement importante dans cette démarche subventionnée par le Département.

Ce qui a séduit le Jury

L'action de sensibilisation développée est en prise directe avec la réalité constatée auprès des élèves : s'ils prennent un petit-déjeuner, celui-ci n'est cependant pas équilibré. Elle permet ainsi de sensibiliser les collégiens à l'équilibre alimentaire à travers une approche pluridisciplinaire leur permettant d'explorer leurs 5 sens. L'objectif est de faire comprendre aux enfants que l'on peut prendre un petit-déjeuner à la fois équilibré et gourmand. Il s'agit de leur montrer que ce premier repas de la journée peut procurer du plaisir en savourant de délicieux produits. De plus, cette action est complétée par une démarche citoyenne, portant sur l'égalité hommes-femmes, lors du nettoyage de la cantine et des déchets.

PRIX D'HONNEUR :

Collège François Rabelais de Beynes (Yvelines)

Le Collège de Beynes a soutenu le Collectif du Petit-déjeuner à la française dans la création de l'enquête « Mission : sauver le petit-déjeuner des collégiens » conçu dans le cadre de l'expérimentation de la Semaine Nationale du Petit-Déjeuner. Il s'agit d'un collège précurseur, le premier à mettre en place ce dispositif pilote dès le 24 septembre prochain. Les 7 classes de 6^e du Collège de Beynes seront ainsi initiées à la démarche autour d'un petit-déjeuner qui s'étalera sur 7 jours consécutifs.

2017 : RETOUR SUR LES 1^{ERS} TROPHÉES 2017

Pour sa première édition en septembre 2017, le Collectif du Petit-Déjeuner et son Comité d'Orientation ont également récompensé trois initiatives marquantes :

1^{er} prix 2017 : Collège Maurice Barrès, à Charmes, dans les Vosges (88) et les élèves du « Club santé, bien vivre au collège » (5^e-4^e-3^e) qui organisent chaque année un buffet petit-déjeuner pour les 6^e et interviennent en amont devant ces derniers pour les sensibiliser au petit-déjeuner et à l'équilibre nutritionnel

2^e Prix 2017 : Lycée Georges Braque à Argenteuil, dans le Val d'Oise (95) qui ouvre tous les jours les portes de son restaurant scolaire à 7h30 pour permettre aux élèves volontaires d'y prendre leur petit-déjeuner gratuitement

Mention spéciale Coup de Cœur 2017 : l'Association Sens&Avenir, membre de l'Association Nationale pour l'Éducation au Goût des Jeunes (ANEGJ) à Chaville, dans les Hauts-de-Seine (92) qui a mis en place de 2005 à 2010 avec le collège de Chaville (92) pour les élèves de 6^e des ateliers pédagogiques mensuels sur les aliments du petit-déjeuner, sur la base d'un buffet petit-déjeuner en début d'année avec élèves et encadrants

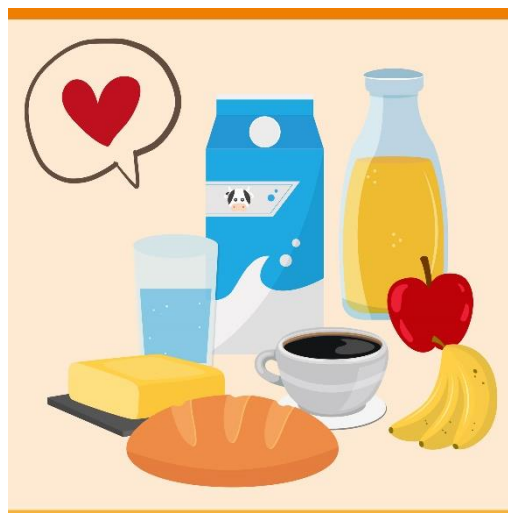




LE PETIT-DÉJEUNER À LA FRANÇAISE : UN PILIER DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE À RÉHABILITER

PETIT-DÉJEUNER : LES BIENFAITS PROUVÉS D'UN INCONTOURNABLE DE LA JOURNÉE

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 une 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.



Une meilleure forme

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 »

UNE NÉCESSITÉ POUR LES ENFANTS

D'après le Médecin-nutritionniste

Laurence Plumey

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).

LE PETIT-DÉJEUNER À LA FRANÇAISE : LA DIVERSITÉ ALIMENTAIRE AU MENU

Tartines de pain, boisson froide ou chaude, produit laitier et produit fruitier : 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)⁴

- **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)



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.



⁴ Voir les recommandations du PNNS sur 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 1er repas de la journée. **La prise de lait non consommée au petit-déjeuner n'est pas compensée dans la journée.** La dernière enquête de l'étude CCAF 2016 montre que seulement 15% des garçons de 12 à 14 ans et 5% des filles de 12 à 14 ans couvrent les apports nutritionnels conseillers (ANC) en calcium. C'est d'autant plus problématique que c'est une période importante de 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

UN COLLECTIF DE 5 PARTENAIRES POUR ENRAYER LE DÉCLIN DU PETIT-DÉJEUNER

LE PAIN :



Confédération Nationale
de la Boulangerie
et Pâtisserie
Française

En France, les entreprises de boulangerie-pâtisserie occupent la 1^{ère} place de l'artisanat alimentaire et figurent parmi les commerces de proximité les plus fréquentés. Les 32 000 boulangers-pâtisseries sont unis et représentés au sein de la Confédération Nationale de la Boulangerie et Pâtisserie Française, seule organisation professionnelle représentative. Elle a pour objectif d'assurer les intérêts généraux, matériels et moraux de la profession, de la promouvoir, de faciliter les relations et de créer des liens de confraternité entre ses adhérents. La Confédération Nationale est présidée par Dominique Anract. Pour en savoir plus : boulangerie.org



Fondée au début du XX^e 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, Lallemant 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 : chambresyndicalelevure.com

LE LAIT :



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 : maison-du-lait.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 : leblogdulait.fr

LES JUS DE FRUITS :



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-transformateurs 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 : unijus.org



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