

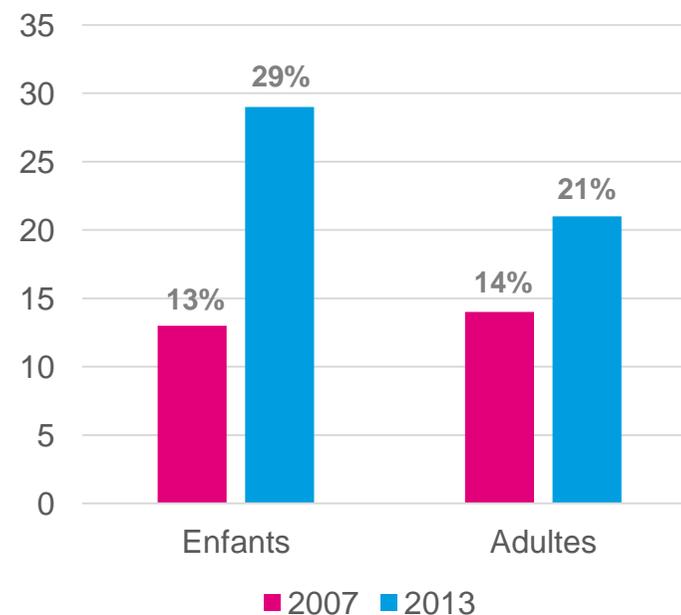
**Le petit-déjeuner,  
un repas essentiel  
de plus en plus délaissé et simplifié**



### Le petit-déjeuner n'est plus un réflexe quotidien

- Environ **30% des enfants** (25% des 3-11 ans et 40% des 12-14 ans) et **20% des adultes** ne prennent pas de petit-déjeuner tous les matins.

- Les populations les plus touchées sont les **jeunes** et les **populations défavorisées**.



**Proportion d'individus sautant au moins 1 petit-déjeuner par semaine**

Source : CRÉDOC, Enquêtes CCAF 2013



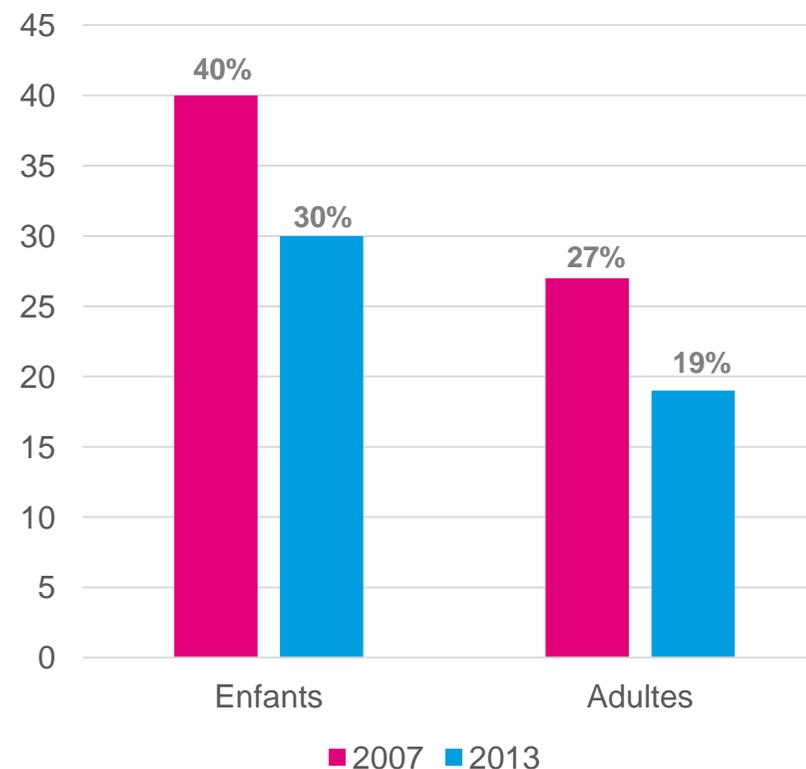
### De moins en moins de composantes au petit-déjeuner

Seuls **19% des adultes** et **30% des enfants** prennent un petit-déjeuner complet composé d'un aliment céréalier, d'un produit laitier, d'un fruit et d'une boisson chaude ou froide.

Davantage d'individus prennent des petits-déjeuners **sans produit laitier et/ou sans fruit**.

### Le repas du matin s'individualise

Sous l'effet des préférences personnelles et du rythme de chacun, le rituel d'une prise commune en famille s'estompe.



**Proportion d'individus prenant un petit-déjeuner complet**

Source : CRÉDOC, Enquêtes CCAF 2013



**Présentation en exclusivité  
des résultats de la première étude CRÉDOC  
menée en milieu scolaire sur  
le petit-déjeuner des enfants**

par Pascale Hébel,  
Directrice du pôle Consommation et Entreprises du CRÉDOC



**Opinion des professionnels en milieu  
scolaire sur la non prise de  
petit-déjeuner chez les élèves  
(du CP au CM2)  
durant l'année scolaire 2014-2015**



**Opinion des professionnels en contact avec les enfants sur la non prise de petit-déjeuner de certains écoliers (du CP au CM2) durant l'année scolaire 2014-2015**

**Une étude CREDOC réalisée pour le Syndicat Français des Céréales du Petit-Déjeuner, le Syndicat des Fabricants de Biscuits et Gâteaux de France et le Syndicat de la Panification Croustillante et Moelleuse.**

## **Méthodologie**

**Phase 1 / Mesure : 500 enseignants\* de CP au CM2 interrogés sur la question de la non prise de petit-déjeuner de certains élèves**

**Phase 2 / Compréhension : analyse qualitative par entretiens auprès de 32 enseignants, 3 personnels périscolaires, 4 médecins/infirmiers scolaires, 2 associations de parents d'élèves...**

**\*Sondage effectué par téléphone auprès de 500 professeurs des écoles (293 écoles hors éducation prioritaire et 207 écoles en éducation prioritaire dont 100 écoles en REP et 107 écoles en REP+).**

**Échantillon représentatif des classes de CP au CM2 en France selon la région (Île-de-France, Bassin parisien, Nord, Est, Ouest, Sud Ouest, Centre Est, Méditerranée), selon le niveau (CP, CE1, CE2, CM1, CM2) et selon le type d'écoles (hors éducation prioritaire, REP, REP+)**

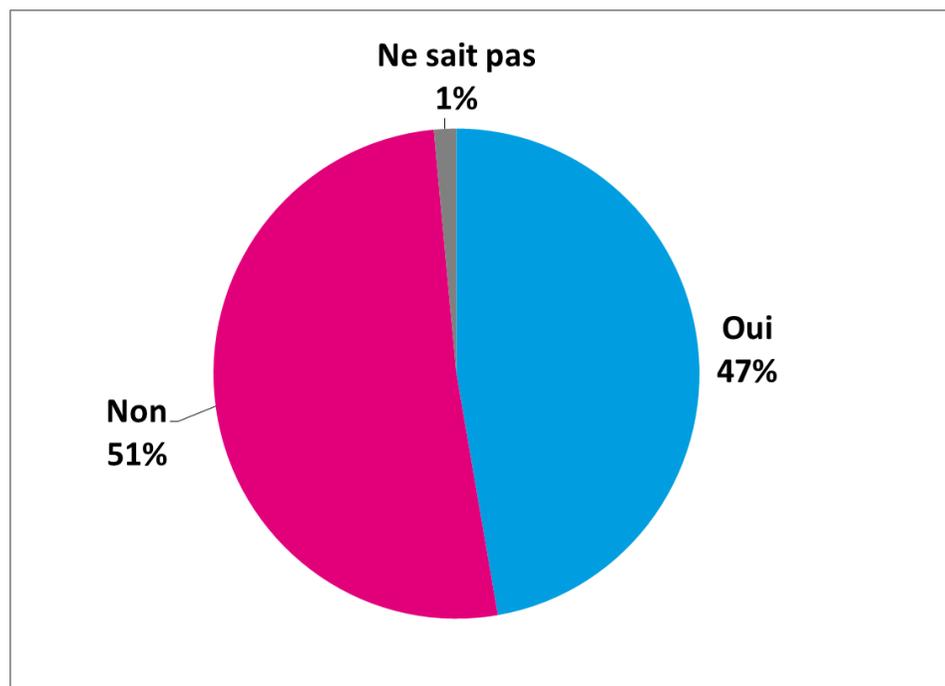


# **Des élèves du CP au CM2 arrivent en classe le matin le ventre vide**

Mesure du phénomène & conséquences



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



**Près d'un enseignant sur deux  
a identifié le phénomène**

## Dans quel cadre avez-vous identifié le phénomène ?

### → En classe, lors de séances sur l'alimentation

*« On a eu une intervention santé un jour, et il avait dit qu'il ne déjeunait pas. »*

Laurence, directrice enseignante du CP au CM2 hors REP

*« ...j'étais en train de faire une séance en anglais sur l'alimentation du petit déjeuner, et de fil en aiguille la conversation a dévié sur le problème du petit-déjeuner, ça m'a permis d'identifier une première fois le fait que certains ne déjeunaient pas... »*

Gilles, directeur enseignant CM1 en REP

### → Pendant les activités physiques

*« Quand on fait une activité sportive, souvent les bons élèves qui sont bons en sport l'après-midi, le sont beaucoup moins le matin parce qu'ils n'ont pas déjeuné. »*

André, directeur enseignant CM1 en REP

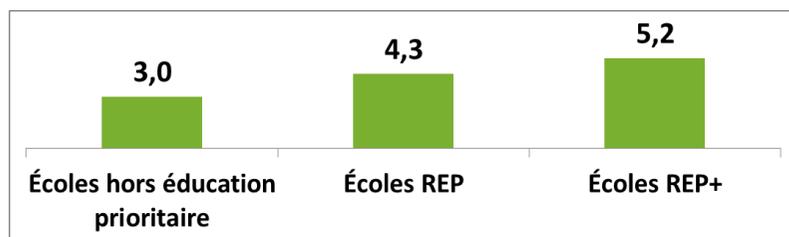
### → Lors de distributions de nourriture

*« Comme on distribue du lait à 8h30, de toute façon, ce sont les premiers à se jeter dessus... »*

Françoise, directrice enseignante CM1 CM2 en REP+



A combien évaluez-vous le nombre moyen d'élèves arrivant le matin le ventre vide dans votre classe ?



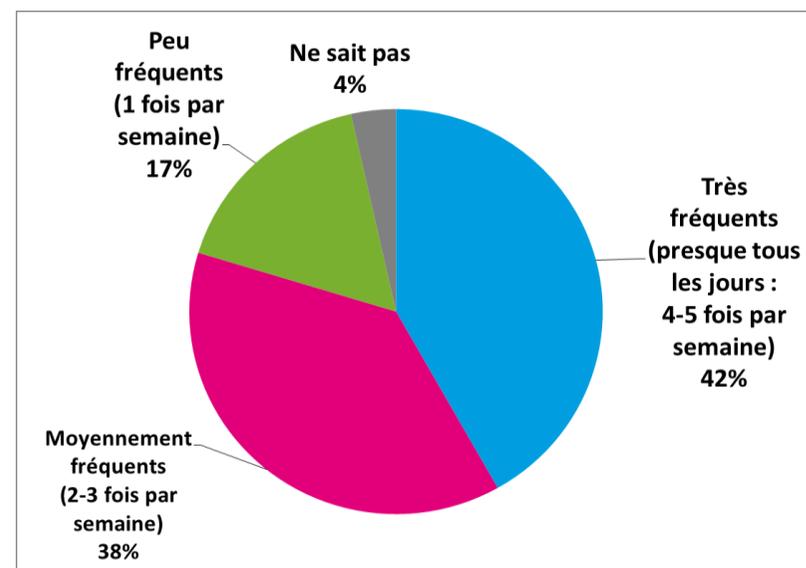
~13% de l'ensemble des élèves d'une classe

~17%

~22%

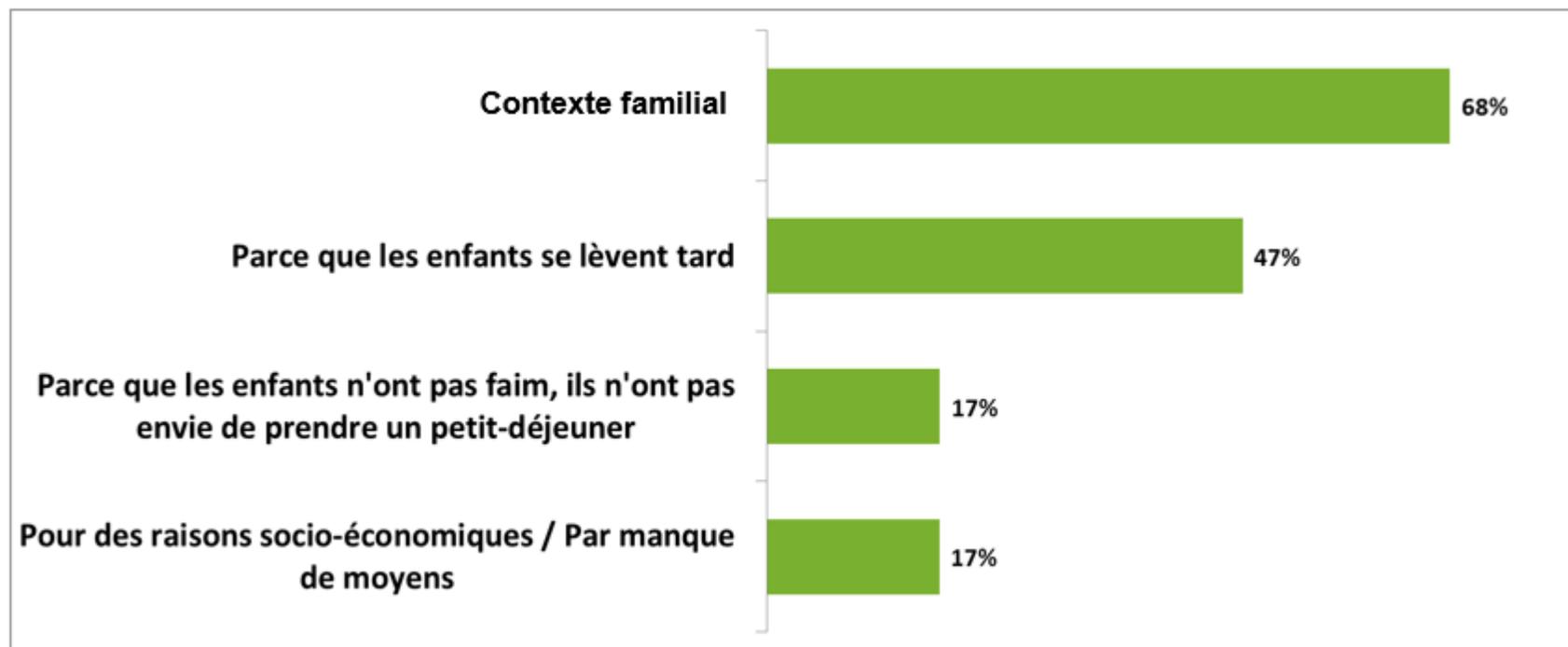
Soit une moyenne de **3,4 élèves par classe** avec une augmentation significative dans les écoles situées dans les réseaux d'éducation prioritaire

Pour les élèves qui sautent le petit-déjeuner, estimez-vous que ces sauts sont... ?



Sauter le petit-déjeuner : un phénomène quasi-quotidien dans 4 cas 10



**Selon vous, pourquoi les élèves sautent-ils le petit-déjeuner ?**

## Selon vous, pourquoi les élèves sautent-ils le petit-déjeuner ?

### → La précarité financière et sociale des familles

*« Ce sont des familles qui ont des problématiques tellement compliquées que je pense que le petit-déjeuner ou l'alimentation de leur enfant, ça passe après malheureusement, c'est secondaire par rapport à leurs préoccupations, la préoccupation, c'est de pouvoir faire manger la famille à la fin du mois, enfin voilà, on est dans un milieu socioculturel extrêmement défavorisé... »*

Estelle, directrice enseignante CM1 CM2 en REP+

### → Des enfants contraints de se gérer seuls

*« Dans le quartier où l'on travaille, certaines organisations familiales sont compliquées, il n'est pas rare que les enfants dans l'élémentaire soient les seuls dans la maison à se lever le matin, parce que les parents n'ont pas d'activité professionnelle, ce qui fait qu'ils peuvent facilement arriver en retard, ou alors ils se préparent tous seuls, ce qui fait qu'ils se lèvent tard, et ils ont juste le temps de s'habiller pour venir à l'école, il y a des familles où les enfants sont livrés à eux-mêmes... »*

Jean-Pierre, directeur enseignant CM2 en REP+

### → Des lacunes dans l'éducation alimentaire

*«...pour une, c'est du fait de l'enfant ou de la maman, elle pourrait avoir toute la nourriture qu'elle veut, mais c'est elle qui décide de ne pas manger..., la maman et la jeune fille, pour des notions de poids, pour ne pas grossir... »*

Sarah, directrice enseignante CM2 hors REP



## Selon vous, pourquoi les élèves sautent-ils le petit-déjeuner ?

→ Des enfants qui n'ont pas faim le matin avant d'aller à l'école

*« A l'école, on a des enfants qui n'ont pas envie de déjeuner le matin, qui n'ont pas d'appétit le matin, et pour ceux-là, ça devient un petit peu plus délicat, parce que même leurs parents essaient mais ils n'ont pas d'outils, et ne savent pas comment faire... »*

Ismaël, animateur NAP (nouvelles activités périscolaires) hors REP

→ Les horaires de travail atypiques des parents

*« Ses parents travaillent, ils partent avant lui, il se retrouve tout seul, et donc il n'a pas le réflexe de déjeuner »*

Romain, directeur enseignant CM1 CM2 hors REP

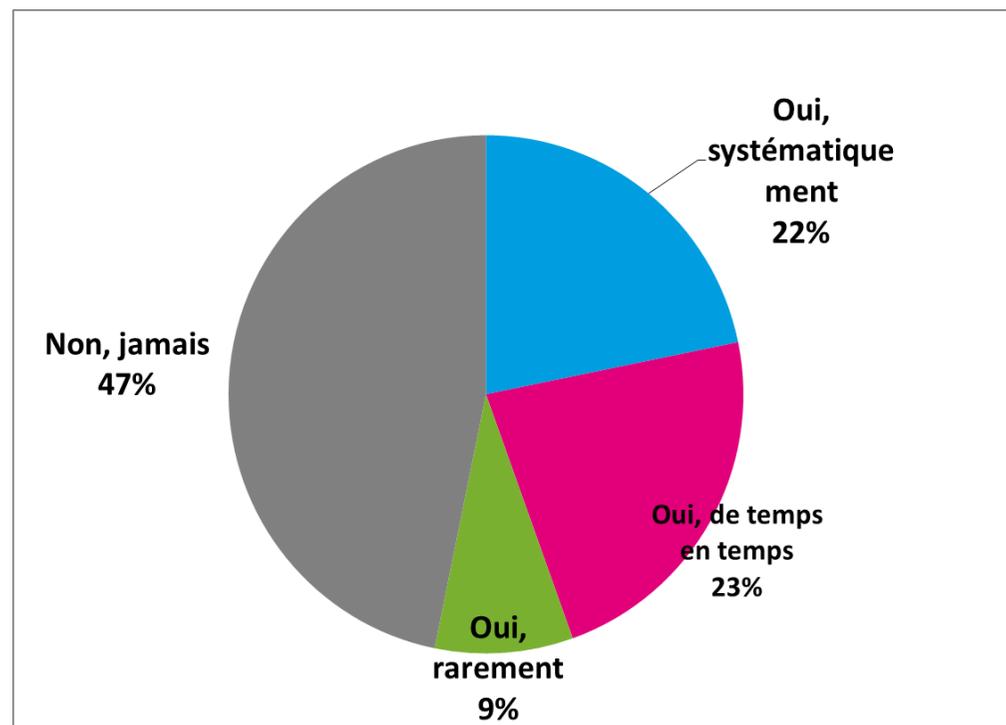
→ Les choix des enfants subis par les parents

*« ...oui, on est une école en éducation prioritaire, et il y a beaucoup de parents qui dominant pas totalement les attentes éducatives qu'ils pourraient avoir vis-à-vis de leurs enfants et qui les laissent faire, les enfants peuvent décider de ce qu'ils veulent faire, et les parents subissent les choix des enfants... »*

Eric, directeur enseignant CM1 en REP+

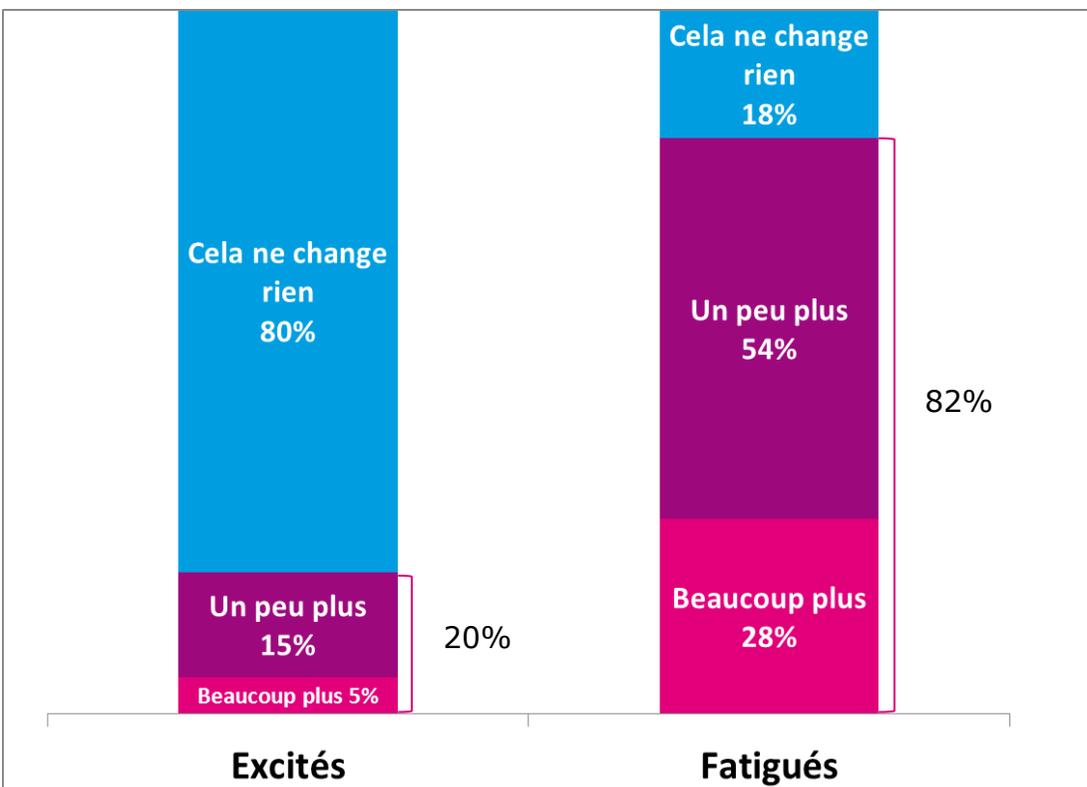


**Avez-vous remarqué si les élèves de votre classe qui sautent le petit-déjeuner disposent d'une collation fournie par les parents ?**

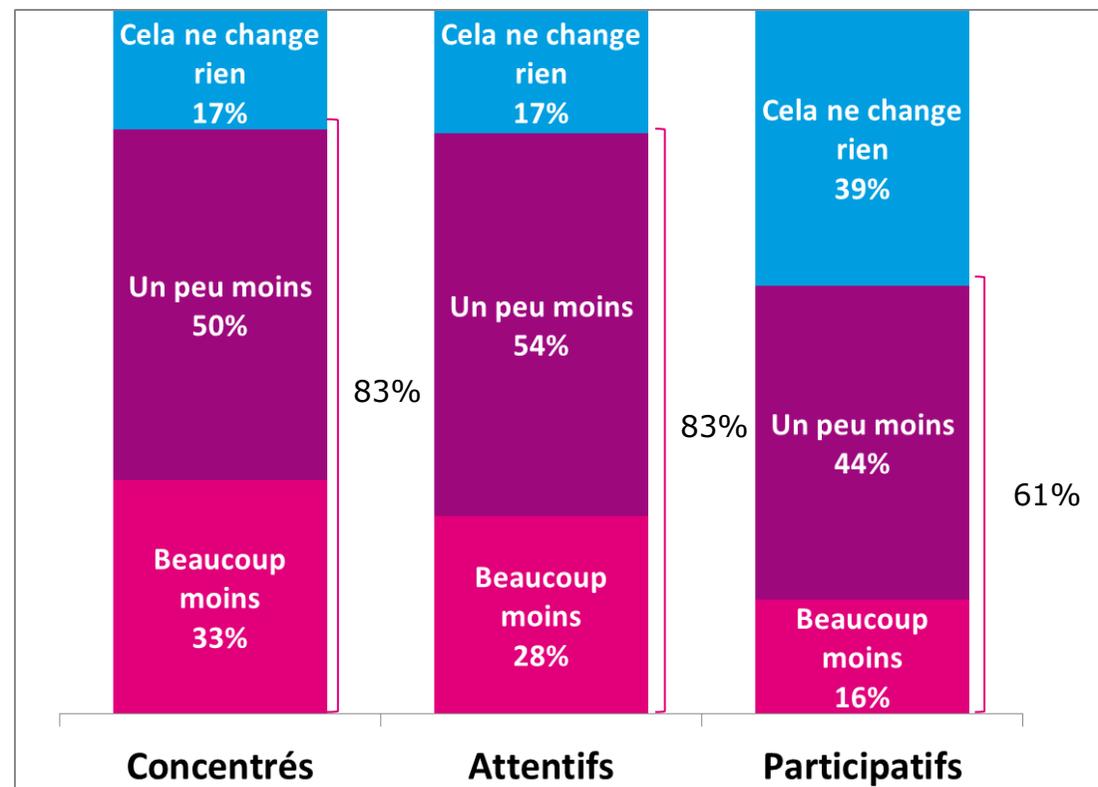


**Des collations assez rares pour les enfants qui sautent le petit-déjeuner**

### Comment qualifieriez-vous les comportements des élèves ayant sauté leur petit-déjeuner ? Diriez-vous qu'ils étaient... ?



Hors REP/REP+ : 18%\*  
REP/REP+ : 27%\*



Hors REP/REP+ : 81%\*  
REP/REP+ : 89%\*

Hors REP/REP+ : 81%\*  
REP/REP+ : 88%\*

Hors REP/REP+ : 59%\*  
REP/REP+ : 67%\*

**Des élèves plus fatigués, moins concentrés,  
moins attentifs, moins participatifs**



## Quelles manifestations physiologiques avez-vous remarquées ?

### Des malaises, des maux de ventre, des chutes de glycémie...

*« Deux enfants ont fait des malaises récemment, et trois autres élèves ont dit qu'ils ne mangeaient pas avant de venir en classe... »*

Axelle, directrice enseignante CE1 CE2 hors REP

*« Ce que l'on peut constater ce sont des difficultés de concentration à l'école, fatigabilité, un risque de malaise..., voilà ce que l'on constate... »*

Docteur V., médecin scolaire hors REP

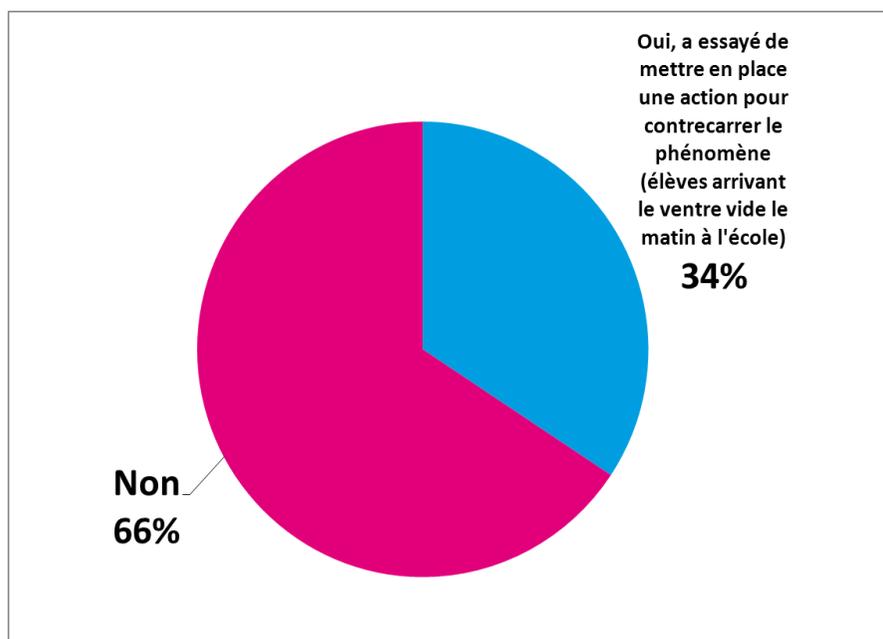
*« ...ils ont des crampes d'estomac, ça leur fait mal au ventre, ils ont des petits coups de barre en fin de matinée..., ou alors, ils sont un peu plus agités, ou au contraire ils sont plus ramollis parce qu'ils sont concentrés sur leur mal de ventre et ils arrivent pas à rentrer dans l'activité qu'on leur fait faire... »*

Élodie, enseignante remplaçante tous niveaux hors REP

*«...ils ont mal au ventre vers dix heures, ensuite, ils ont mal à la tête, vers onze heures, onze heures et demi, ils sont en hypoglycémie je pense, ils ne sont plus capables de travailler, ils ont la tête sur la table, ça se voit à leur attitude... »*

Patrick, enseignant CM1 en REP+

### Avez-vous tenté de mettre en place une action pour contrecarrer le phénomène ?



#### Exemples d'actions :

- Dialogue avec les parents (ou « alerte »)
- Leçons, débats, discussions en classe
- Actions de prévention avec un professionnel de santé (médecin nutritionniste, diététicien, CAF)
- Jus de fruits et aliments autorisés (fournis par les parents pour le milieu de la matinée)
- Distribution par l'enseignant lui-même ou par l'école
- Ateliers / Exposition à l'intérieur de l'école
- Sensibilisation de l'enfant

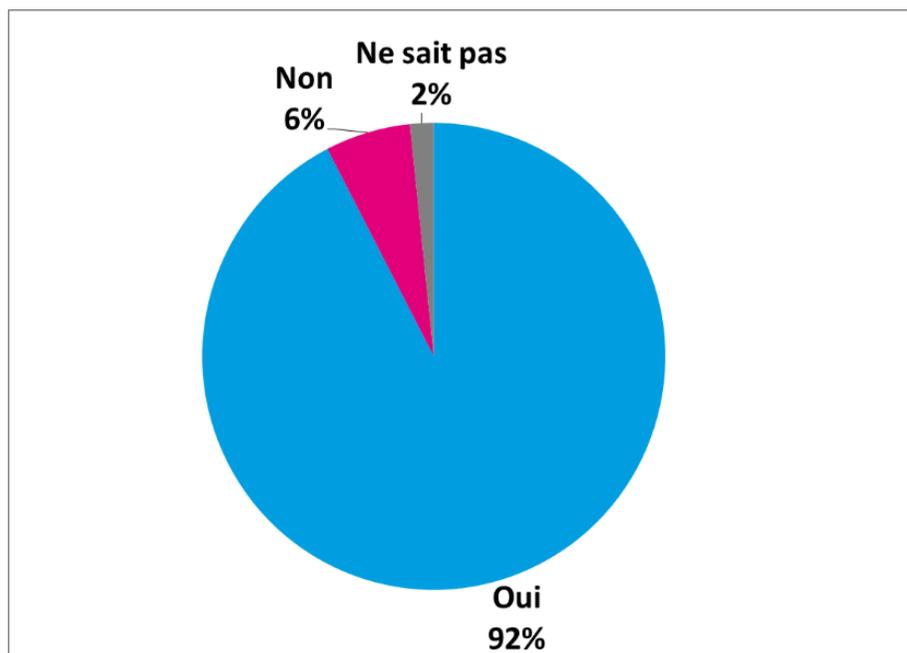
# L'importance de l'éducation à l'alimentation

Opinion des professeurs des écoles

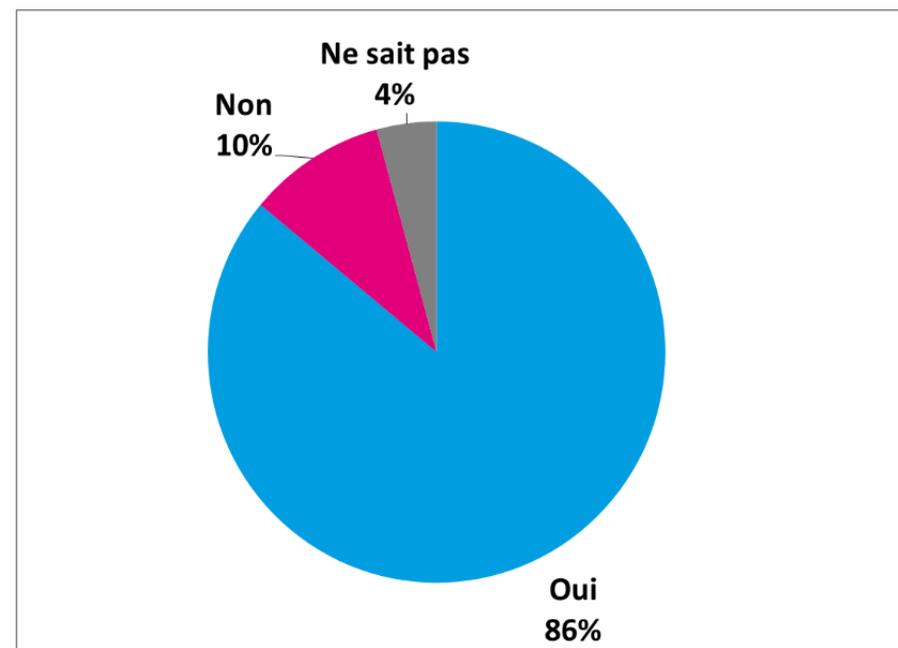


### L'école favorable à sensibiliser les enfants

Pensez-vous que l'École et l'Éducation nationale doivent avoir un rôle dans l'éducation alimentaire des enfants et en particulier sur l'apprentissage de l'équilibre alimentaire et nutritionnel ?

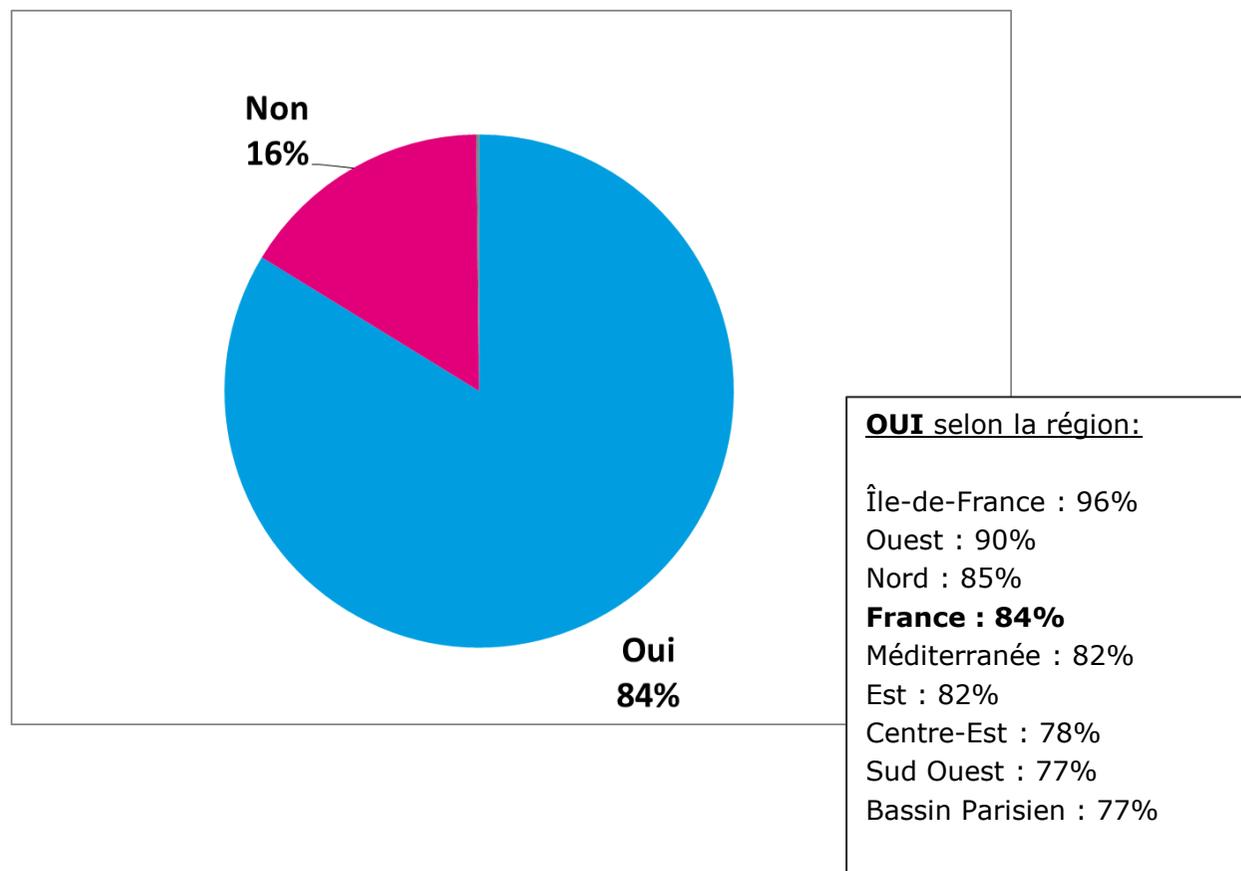


Enseigner les fondamentaux de notre modèle alimentaire français et l'importance de ses 3 repas principaux et le goûter comme quatrième repas serait-il une bonne chose selon vous ?



### L'éducation alimentaire au programme

Dans votre classe, y a-t-il dans l'année un temps consacré à l'éducation à l'alimentation ?



*Près d'un enseignement sur deux identifie dans sa classe des élèves qui ont sauté le petit-déjeuner*

*En moyenne, 3,4 élèves par classe arrivent le ventre vide à l'école, en particulier en REP et REP+*

## Le petit-déjeuner, le réflexe oublié des écoliers

**4 conséquences majeures :**  
des enfants plus fatigués,  
moins concentrés,  
moins attentifs,  
moins participatifs



**4 raisons principales :**  
Le contexte familial  
Un lever tardif  
Le manque d'appétit  
Des raisons socio-économiques

# **Les solutions et pistes d'actions préconisées par les professionnels**



**→ Sensibiliser les enfants et les parents à l'importance du petit-déjeuner**

*« C'est dans le cadre des programmes avec les CE1, on doit effectivement mener un cours sur l'alimentation, et c'est dans ce cadre-là que je les fais amener à parler de l'importance de prendre trois repas dans la journée, des repas équilibrés [...] avec une insistance particulière sur le petit-déjeuner, en disant que c'était pas un repas facultatif, que c'était extrêmement important de le prendre pour être en pleine forme tout au long de la journée... »*

Sélim, enseignant CM1 CM2 en REP

*« J'ai fait intervenir la personne qui s'occupait de ça, c'était une personne de l'éducation nationale »*

Laurence, directrice enseignante du CP au CM2 hors REP

**→ Une mobilisation globale des acteurs de la communauté éducative et des parents**

*«...Il doit y avoir un rôle qui est réparti entre les parents, l'école et la commune, à sensibiliser les parents, au moins une fois par an, sur le petit déjeuner le matin et l'importance de ce petit déjeuner »*

Sid, président d'une association de parents d'élèves, et administrateur de la caisse des écoles REP et hors REP

