

petit déjeuner anglo-saxon se diffuse assez lentement malgré les efforts des promoteurs de jus de fruits.

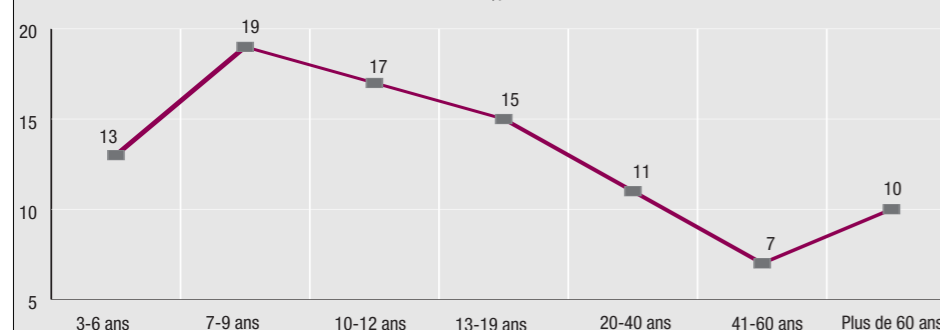
Si la diversité des petits déjeuners est importante, la composition peut varier fortement, pour chaque individu, au cours de la semaine. Par exemple, seulement 12 % des consommateurs qui prennent des céréales au petit déjeuner en consomment tous les jours et 10 % en prennent un jour sur sept. Chez les adultes, les habitudes sont plus monotones: la majorité prend quatre fois par semaine le même type de petit déjeuner.

La diversité des petits déjeuners pris sur une semaine ou par différents individus contribue chez les enfants et les adolescents à des apports énergétiques en cohérence avec les recommandations. Chez les moins de 20 ans, le petit déjeuner représente plus de 20 % des apports énergétiques; par contre, l'apport de ce repas baisse nettement après 20 ans. Deux modèles de petit déjeuner sont ainsi en présence: le modèle français traditionnel à base de tartines et de boissons chaudes et le repas anglo-saxon à base de céréales et de jus de

fruits, adopté par les jeunes générations. Si certains éléments du modèle anglo-saxon (en particulier les céréales) ont déjà été adoptés par les enfants et dans une moindre mesure par les adolescents, la prédominance de ce modèle est loin d'être établie. Il reste notamment à convaincre de l'adoption des fruits et jus de fruits, actuellement très peu présents. Pourtant, on peut imaginer qu'avec le renouvellement des générations, les changements seront longs, mais finiront par se faire. ■

### Petits déjeuners complets plus fréquents chez les 7-9 ans

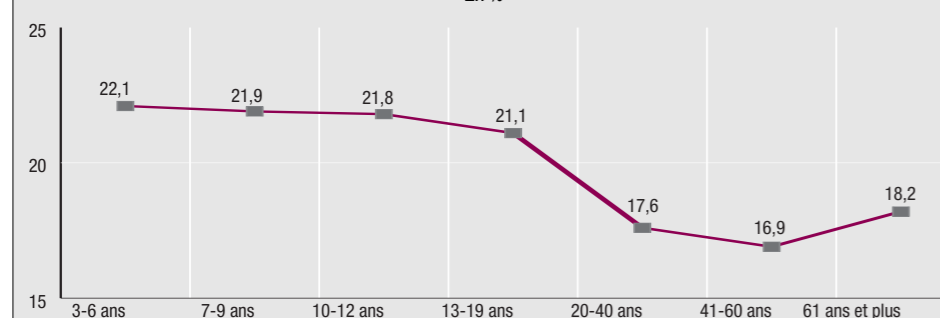
Proportion de petits déjeuners contenant au moins un produit céréalier, un fruit ou jus de fruit et un produit laitier  
En %



Source: CRÉDOC, Enquête CCAF 2004.

### De l'énergie pour les jeunes

Part du petit déjeuner dans les apports énergétiques  
En %



Source: CRÉDOC, Enquête CCAF 2004.

## Présentation de l'enquête

Les données présentées ici sont extraites de l'enquête « Comportements et Consommations Alimentaires en France » (CCAF 2004). L'étude a été menée entre l'automne 2002 et l'été 2003 auprès de 1 042 ménages représentatifs de la population des ménages résidents en France métropolitaine. Tous les membres du foyer âgés de trois ans et plus ont été interviewés. Afin de disposer d'un nombre suffisant d'enfants, un sur-échantillon de 622 ménages a été constitué dans lesquels seul un enfant a été enquêté. Faisant suite à l'enquête Individuelle et Nationale sur les Consommations Alimentaires (INCA) réalisée en 1999, cette étude poursuit deux objectifs principaux:

- Connaître les consommations individuelles réelles ainsi que leurs déterminants, par occasion (petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner, encas) et par lieu de consommation (au domicile et hors foyer),
- Identifier les apports nutritionnels, évalués à partir des consommations déclarées et en déduire le statut nutritionnel des consommateurs.

Les informations ont été recueillies en face à face, au domicile des personnes interrogées. Le relevé des consommations alimentaires a été effectué sur une période de sept jours consécutifs, à l'aide d'un carnet de consommation. L'identification des aliments et des portions était facilitée par l'utilisation d'un carnet photographique. Au total, 1 361 adultes âgés de 15 ans et plus et 1 090 enfants de 3 à 14 ans ont été interrogés.

## Pour en savoir plus

● L'enquête du CRÉDOC sur les Comportements et les Consommations Alimentaires des Français (CCAF 2004) donne lieu à deux types d'exploitations:

- des traitements d'intérêt général sur le comportement alimentaire de la population.
- des études spécifiques pour des groupes et des entreprises du secteur alimentaire.

● On trouvera les derniers résultats de l'enquête Comportements et consommations alimentaires dans les documents suivants:

– *Comportements et consommations alimentaires en France*, coordonné par P. Hébel. Éditions Tec&Doc, Lavoisier, 2007. Pour plus d'informations: publications@credoc.fr

– «Évolution des comportements alimentaires: le rôle des générations», F. Recours et P. Hébel, *Cahiers d'économie et sociologie rurales* - n° 82-83, 2007, à paraître.

### CRÉDOC Consommation et Modes de Vie

Publication du Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie

Directeur de la publication:  
Robert Rochefort

Rédacteur en chef: Yvon Rendu

Relations publiques  
Tél.: 01 40 77 85 01  
relat-presse@credoc.fr

Diffusion par abonnement uniquement  
30,49 euros par an  
Environ 10 numéros

142, rue du Chevaleret, 75013 Paris

Commission paritaire n° 2193  
AD/PC/DC

www.credoc.fr

Réalisation La Souris: 01 45 21 09 61

# CRÉDOC

## CONSOMMATION et MÔDES DE VIE

ISSN 0295-9976

N° 204 – juillet 2007

### Alimentation

## Le petit déjeuner anglo-saxon s'installe peu à peu

Pascale Hébel

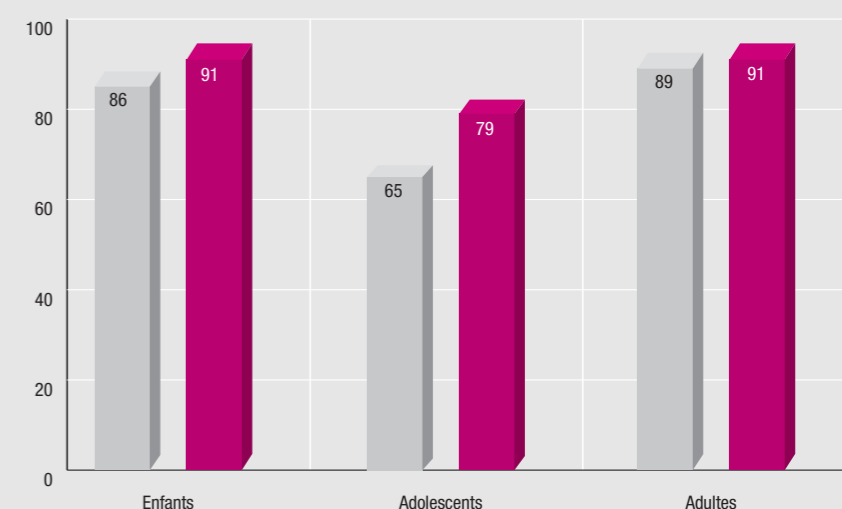
### Un petit déjeuner très fortement prisé

Depuis une quinzaine d'années, la littérature scientifique française et anglo-saxonne est unanime pour souligner l'importance du petit déjeuner dans la journée alimentaire; ce repas fait d'ailleurs l'objet de campagnes d'informations pour éviter le « coup de pompe » de 11 heures. Les évolutions mesurées par les enquêtes du CRÉDOC de 1999 (INCA) et de 2004 (CCAF) mettent en évidence que les préconisations de prise

régulière de petit déjeuner pour assurer un équilibre et une qualité nutritionnelle suffisants ont été suivies d'effets. La part des enfants de 3 à 12 ans prenant sept petits déjeuners par semaine est passée de 86 % en 1999 à 91 % en 2003. Chez les adolescents de 13 à 19 ans, cette proportion est passée de 65 % à 79 % et chez les adultes de 20 ans et plus de 89 % à 91 %. La régularité des prises de petit déjeuner est très importante chez les adultes et les enfants puisque plus de neuf individus sur dix en prennent tous les jours.

### Régularité du petit déjeuner: progression entre 1999 et 2003

Pourcentage d'individus ayant pris 7 petits déjeuners pendant la semaine d'enquête



Source: CRÉDOC, Enquêtes INCA 1999 et CCAF 2004

*L'allégation selon laquelle le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée a été fortement médiatisée ces dernières années. Une journée nationale du petit déjeuner a même vu le jour et a contribué à améliorer l'image de cette occasion de consommation. Composée en ville essentiellement de café au lait au début du XX<sup>e</sup> siècle, puis accompagnée de pain beurré par la suite, il a fortement évolué au cours des quatre dernières décennies avec l'arrivée de nouveaux produits tels que les céréales du petit déjeuner.*

*S'interrogeant sur la diversité des petits déjeuners, Kellogg's a demandé au CRÉDOC de réaliser une étude à partir de l'enquête CCAF 2004 afin de mieux connaître la composition des petits déjeuners des enfants (3-12 ans), des adolescents (13-19 ans) et des adultes (20 ans et plus).*

*Les résultats montrent que la croissance de l'offre alimentaire sur le marché du petit déjeuner (panification industrielle, biscuits spécialisés, produits à tartiner, céréales...) s'accompagne d'une forte diversification, pour un même individu au cours de la semaine ou entre les différents consommateurs. Si le petit déjeuner continental reste largement le préféré des adultes, le modèle anglo-saxon (avec céréales et fruits ou jus de fruits) se développe chez les plus jeunes et pourrait devenir majoritaire dans l'avenir si les enfants et les adolescents gardaient leurs habitudes en vieillissant.*

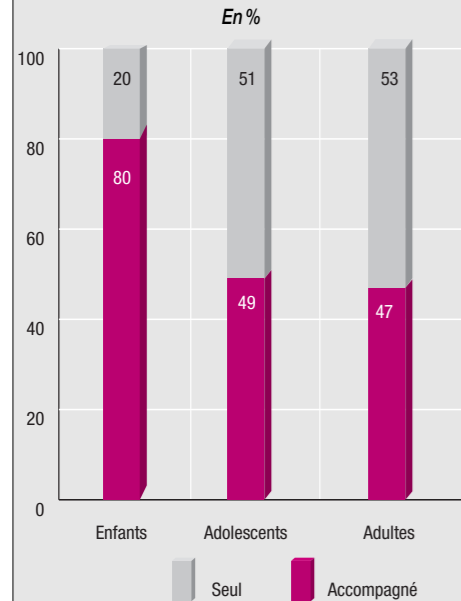
## Un rituel bien installé

Pour ce premier repas de la journée, les codes sont très établis et chaque matin répète un rituel. La très grande majorité des petits déjeuners est prise à domicile : 96 % pour les enfants (3-12 ans), 95 % pour les adolescents (13-19 ans) et 97 % des adultes (20 ans et plus). Les prises hors domicile sont plus fréquentes chez les 13-19 ans, notamment chez les adolescentes pour lesquelles 7 % des petits déjeuners ne sont pas pris à la maison. C'est à Paris que l'on « petit déjeune » le plus souvent hors du domicile (10 % des petits déjeuners des adolescents et 7 % de ceux des adultes). Les ouvriers qui débutent tôt leur journée de travail et leurs enfants sont aussi ceux qui déjeunent le plus hors du domicile.

En semaine, les horaires du petit déjeuner sont très concentrés, plus de 70 % étant pris avant 9 heures. Les horaires des enfants sont les moins dispersés puisque 26 % d'entre eux sont pris entre 7 h 30 et 8 heures en raison des horaires homogènes d'ouverture des écoles. Le week-end, le petit déjeuner est pris un peu plus tardivement, surtout chez les adolescents chez qui seulement 29 % des petits déjeuners sont pris avant 9 heures. Dans la majorité des cas, le petit déjeuner est pris au moins 4 heures avant le repas suivant. D'où l'importance de cette prise alimentaire, qui doit être copieuse.

### Convivialité : chez les enfants, 8 petits déjeuners sur 10 sont pris accompagnés

Proportion de petits déjeuners pris seul ou accompagné lors des 7 petits déjeuners de la semaine



Source : CRÉDOC, Enquête CCAF 2004.

## Un repas partagé

Si le petit déjeuner reste aussi formel, c'est sans doute du fait de son importance d'un point de vue nutritionnel, mais aussi social. Il revêt un enjeu particulier pour le maintien du lien familial, puisqu'il est souvent le seul repas de la journée pris en commun dans les familles où les deux parents travaillent. Ainsi, 80 % des enfants prennent leur petit déjeuner accompagnés. Les adolescents prennent majoritairement (51 %) leur petit déjeuner seuls, en raison d'horaires décalés par rapport aux adultes. Plus on est âgé et plus les petits déjeuners sont pris seuls, et cela d'autant plus qu'on est un homme (21 % des garçons de 3 à 12 ans, 58 % des adolescents et 54 % des hommes adultes). Prendre son petit déjeuner seul est également plus fréquent en milieu urbain : c'est le cas de 58 % des adultes parisiens.

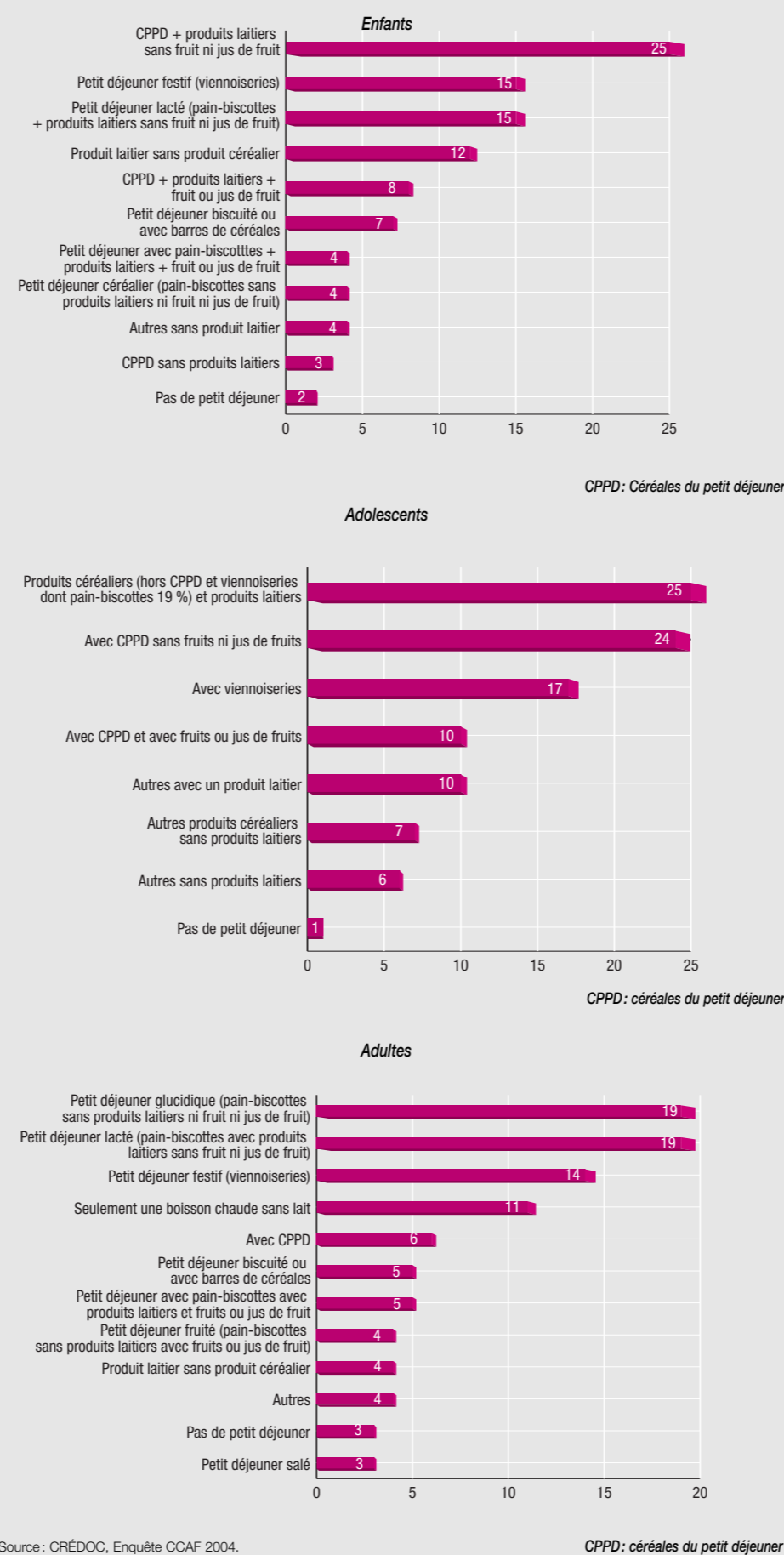
### Le petit déjeuner continental est majoritaire chez les adultes

L'histoire du petit déjeuner tel que nous le connaissons aujourd'hui commence au XVIII<sup>e</sup> siècle avec la diffusion de l'usage du café et du café au lait accompagné de pain. Le terme de petit déjeuner apparaît lui-même au XIX<sup>e</sup> siècle quand se met en place l'organisation actuelle des rythmes des prises alimentaires en trois repas et que se dessine une campagne pour la réforme du petit déjeuner ; cette campagne voit s'affronter différentes formules de petit déjeuner copieux et équilibré avec l'association de céréales et de fruits. Ces nouvelles formules proviennent des pays anglo-saxons. Si ce modèle se diffuse en France tout au long du XIX<sup>e</sup> siècle, il est loin de l'avoir emporté chez les adultes. Le cliché du Français trempant sa tartine dans un bol de café est toujours d'actualité puisque 93 % des petits déjeuners contiennent des boissons chaudes, 54 % sont composés d'une tartine, 41 % contiennent du beurre et 27 % de la confiture ou du miel.

À l'opposé, seuls 6 % des petits déjeuners des adultes contiennent des céréales, 7 % des fruits et 14 % des jus de fruits. Chez les adultes, les types de petit déjeuner les plus fréquents sont les petits déjeuners avec une tartine sans produit laitier et sans fruit ou jus de fruit (19 %) et les petits déjeuners avec une tartine et un produit laitier sans fruit ou jus de fruit (19 % également). Le petit déjeuner complet avec les trois composantes « produit céréalier, produit laitier

## À chacun son petit déjeuner

Composition, en %, des petits déjeuners (sur l'ensemble des petits déjeuners de la semaine)



et fruit ou jus de fruit» ne représente que 11 %. Les petits déjeuners composés d'une seule boisson chaude représentent 15 % des prises, ce qui est considérable eu égard à leurs apports énergétiques faibles. Les hommes ont une préférence pour les petits déjeuners composés d'une seule boisson chaude sans lait (15 % contre 8 % chez les femmes) et les petits déjeuners à base de viennoiseries (16 % contre 13 %). On peut voir dans le petit déjeuner à « la française » un marqueur de l'identité nationale des adultes.

### Plus de petits déjeuners complets chez les enfants

L'influence de l'âge et de la génération est très nette sur la composition des petits déjeuners. Dans la petite enfance, le petit déjeuner est composé d'une boisson lactée, puis arrivent les céréales du petit déjeuner. Chez les adolescents, le petit déjeuner à base de viennoiseries est fréquent (17 % des prises), notamment chez les filles. Quelques années plus tard, les jeunes femmes, soucieuses d'équilibre alimentaire, privilégient les aliments à bonne image nutritionnelle, notamment les fruits et les produits laitiers.

Le petit déjeuner continental n'est pas le favori des plus jeunes. Pour les enfants de moins de 13 ans, le petit déjeuner composé de céréales avec un produit laitier (25 % des petits déjeuners) devance nettement le petit déjeuner « traditionnel » (15 %). La diversité des petits déjeuners est remarquable chez les enfants comme chez les adultes, avec plus de dix types différents.

Les messages du Programme National Nutrition Santé sont cependant assez peu appliqués lors de ce repas, puisque seuls 16 % des petits déjeuners des enfants contiennent les trois composantes recommandées : au moins un produit céréalier, un produit laitier et un fruit ou jus de fruit. La présence de fruits et de jus de fruits est rare : seulement 3 % des petits déjeuners des enfants et 4 % de ceux des adolescents contiennent des fruits ; seulement 26 % et 29 % contiennent des jus de fruit. C'est pourtant chez les plus jeunes (les 7-9 ans) que le petit déjeuner complet est le plus présent puisque 19 % de leurs petits déjeuners sont composés d'un produit céréalier, d'un produit laitier et d'un fruit ou un jus de fruit. À l'opposé, les adultes de 40 à 60 ans sont ceux qui respectent le moins la recommandation du petit déjeuner complet : seulement 7 % de leurs petits déjeuners contiennent les trois composantes. Il semble ainsi que le

### Le modèle alimentaire français résiste mais il est peu à peu grignoté

Le modèle alimentaire français, fondé sur des repas structurés, pris à des heures régulières, chez soi et en famille, résiste. Le processus de simplification des repas, l'apparition plus fréquente du plateau repas, l'utilisation croissante des aliments tout prêts et le développement des repas solitaires n'entraînent pas encore de modifications substantielles :

- **La concentration :** le système des trois repas (petit déjeuner, déjeuner et dîner) reste le vecteur principal en matière d'apports énergétiques. Chez les adultes, en 2004, 93 % des apports énergétiques quotidiens sont acquis lors de ces trois repas (82 % pour les enfants). Ces résultats sont identiques à ceux de 1999 et on n'observe pas d'augmentation de la place du grignotage. La pratique du goûter est largement répandue chez les enfants de moins de 14 ans pour lesquels on compte en moyenne 5,6 goûters pris sur 7 jours.

- **L'implantation temporelle :** les individus continuent de respecter des plages horaires fixes. Le petit déjeuner se prend principalement entre 7 h et 9 h, le déjeuner entre midi et 14 h et le dîner entre 19 h et 21 h. Le respect de ces plages horaires est très fort et ne s'affaiblit pas. Les prises alimentaires hors repas semblent elles aussi obéir au principe d'implantation temporelle. Elles se concentrent entre 10 h 30 et 11 h et surtout entre 16 h et 18 h.

- **La synchronisation sociale :** les repas quotidiens s'effectuent le plus souvent avec un même invité, la télévision. Deux ménages sur trois dînent devant elle, et 43 % la convient même à leur déjeuner. Est-ce une des raisons pour lesquelles le temps passé à dîner ou à déjeuner ne varie pas ? En semaine, on dîne en 35 mn (33 mn en 1995), soit le temps du journal télévisé, et le week-end en 42 mn (43 en 1995). La composante principale la plus attractive du dîner est aujourd'hui le contenu de l'assiette : 29 % des personnes interrogées le mettent en avant, soit une progression assez considérable de 10 points depuis 1997. À l'inverse, si le moment de repos que constitue le dîner est apprécié autant qu'en 1997, par 26 % des Français, la commensalité, c'est-à-dire le fait de manger avec son conjoint, ses enfants, des parents... subit un recul de 4 points (26 % actuellement contre 30 % en 1997).

- **La localisation :** en quatre ans, la consommation hors foyer ne s'est pas développée mais les lieux ont fortement évolué. Le nombre de déjeuners pris sur le lieu de travail progresse (37 % des déjeuners hors domicile, contre 25 % en 1999), tout comme ceux pris chez des amis (15 %, contre 12 %), au restaurant (18 %, contre 11 %) et au fast-food (7 %, contre 3 %). Les dîners hors domicile sont quant à eux plus souvent pris chez des amis (46 %, contre 38 %).