

Pascale HEBEL

## Le petit-déjeuner en perte de vitesse

De nombreux travaux scientifiques ont mis en évidence l'importance d'une prise énergétique conséquente sur les capacités intellectuelles en début de journée, notamment celles des enfants. En 1954, du lait est distribué dans des écoles sous l'impulsion du Président du Conseil, Pierre Mendès France. Dans les années quatre-vingt-dix, le petit-déjeuner connaît une très forte médiatisation, notamment avec l'instauration d'une journée du petit-déjeuner, remplacée en 1997 par la «Semaine nationale du petit-déjeuner», qui peu à peu perd de son impact.

Quelle place prend le petit-déjeuner dans l'alimentation des Français aujourd'hui? S'interrogeant sur l'évolution de leur composition, Kellogg's fait réaliser par le CRÉDOC à chaque vague des enquêtes CCAF (Comportements et consommation alimentaires en France) depuis celle de 1999, une analyse des petits-déjeuners des enfants (3-12 ans), des adolescents (13-19 ans) et des adultes (20 ans et plus). Les résultats montrent qu'après une progression entre 1999 et 2003, le petit-déjeuner est en perte de vitesse, sauf le week-end. Il est peu à peu délaissé par les plus jeunes, notamment les adolescents. La crise accentue le phénomène chez les adultes et les enfants. Ainsi, de plus en plus d'écoliers et de collégiens ne s'alimentent pas après le repas du soir jusqu'au lendemain midi. Cette baisse s'accompagne de repas pris de plus en plus souvent seuls.

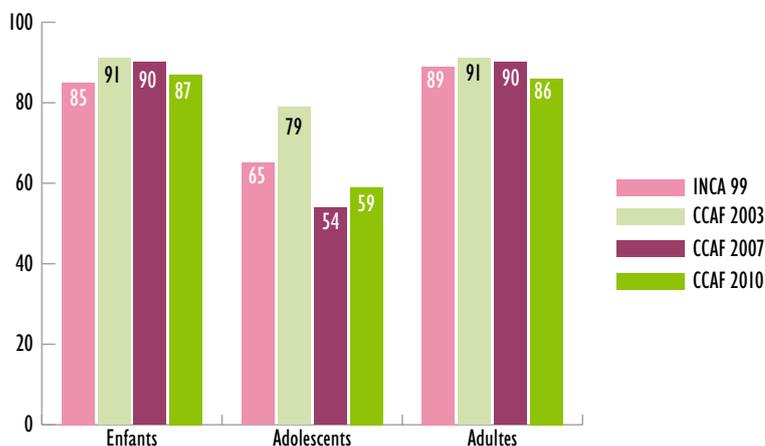
### > Une baisse des prises de petits-déjeuners depuis 2003

Après une hausse jusqu'en 2003, les enquêtes du CRÉDOC mettent en évidence une baisse générale de la prise de petits-déjeuners, plus accentuée chez les adolescents: de 2003 à 2007, la part des 13-19 ans prenant sept petits-déjeuners par semaine a chuté fortement, de 79% à 54%, avant de remonter un peu à 59% en 2010. Chez les enfants de 3 à 12 ans, la baisse est régulière mais plus lente: 91% en 2003, 87% en 2010. Chez les adultes de 20 ans et plus, elle passe de 91% à 86%.

Entre 2007 et 2010, les enfants et les adultes sautent plus souvent un petit-déjeuner de temps en temps et sont nombreux à être passés de 7 petits-déjeuners à 6 par semaine. Les adolescents sont, eux, plus nombreux à sauter plusieurs petits-déjeuners par semaine. Chez ces derniers, le mardi est la journée de semaine où la prise du petit-déjeuner est la moins fréquente (81%); vient ensuite le jeudi (82%) et enfin le mercredi (83%). Finalement, les journées du week-end sont celles où l'on prend le plus souvent un petit-déjeuner (97% des journées des adolescents). Chez les enfants et les adultes, les journées sans petit-déjeuner sont ●●●

#### LE PETIT-DÉJEUNER EN PERTE DE VITESSE, SURTOUT CHEZ LES ADOS

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



Source : CRÉDOC, enquêtes INCA 1999 et CCAF 2003, 2007 et 2010.

plus étalées sur la semaine. Chez les enfants, le mardi est la journée où l'on saute le plus souvent le petit-déjeuner, chez les adultes, c'est plus souvent du jeudi au dimanche.

Contrairement à ce qu'on aurait pu imaginer, les grasses matinées ne conduisent pas à sauter ce repas et à attendre le déjeuner.

## > Un rituel bien établi

Ce premier repas de la journée répète un rituel les matins où il est pris. La très grande majorité des petits-déjeuners de semaine est prise à domicile: 97% pour les enfants (3-12 ans), 94% pour les adolescents (13-19 ans) et 97% des adultes (20 ans et plus) en 2010. Les prises hors domicile sont plus fréquentes chez les adolescents: 6% des petits-déjeuners ne sont pas pris à la maison. Ces derniers, en recherche d'autonomie, s'échappent du contexte

familial pour ce repas qui, de ce fait, perd de son importance collective. La grande majorité des petits-déjeuners pris hors domicile le sont chez des amis ou, de façon plus anecdotique, dans les transports.

C'est à Paris que l'on «petit déjeune» le plus souvent à l'extérieur (8% des petits-déjeuners des adolescents et 5% de ceux des adultes). Il en est de même pour les enfants des cadres et professions supérieures, notamment les adolescents (14% contre seulement 4% pour les enfants d'employés). Les catégories plus aisées pratiquent plus facilement les invitations chez soi, en raison de leur budget moins contraint. En semaine, les horaires sont concentrés: plus de 75% sont pris avant 9 heures. Ceux des enfants sont les moins dispersés: 24% des petits-déjeuners sont pris entre 7h30 et 8 heures et 90% avant 9h30 en raison des horaires homogènes d'ouverture des écoles. Dans la majorité des cas, le petit-déjeuner est pris au moins 4 heures avant le repas suivant. C'est cependant ce repas dont la plage horaire est la plus étendue. La diversité des horaires de travail et de ceux liés à la scolarité au sein d'une même famille est une des explications essentielles de la forte proportion de petits-déjeuners pris seuls. Les contraintes horaires sont également très différentes entre la

région parisienne et la province.

## > De plus en plus de petits-déjeuners sont pris seuls

Au-delà de son rôle nutritionnel, le petit-déjeuner revêt un enjeu particulier pour le maintien du lien familial; il est, après le dîner, le repas le plus souvent pris en famille. Pourtant l'individualisation grandissante de la vie quotidienne des familles conduit à une forte hausse de petits-déjeuners pris seuls en semaine. Alors que les dîners sont toujours autant pris en famille, le petit-déjeuner de la semaine est le repas pour lequel la préférence personnelle et le rythme de chacun prennent le pas sur le désir de partage collectif. C'est ainsi que la présence de la télévision progresse fortement lorsque les enfants prennent leur petit-déjeuner.

En sept ans, la proportion de petits-déjeuners pris seuls en semaine s'est accrue dans toutes les catégories de population. Elle est passée de 20% à 24% chez les enfants, de 51% à 60% chez les adolescents et chez les adultes de 53% à 59%. L'augmentation de la proportion d'adultes vivant seuls n'est pas suffisante pour expliquer cette progression.

Le week-end, le contexte est différent,

## PRÉSENTATION DES ENQUÊTES

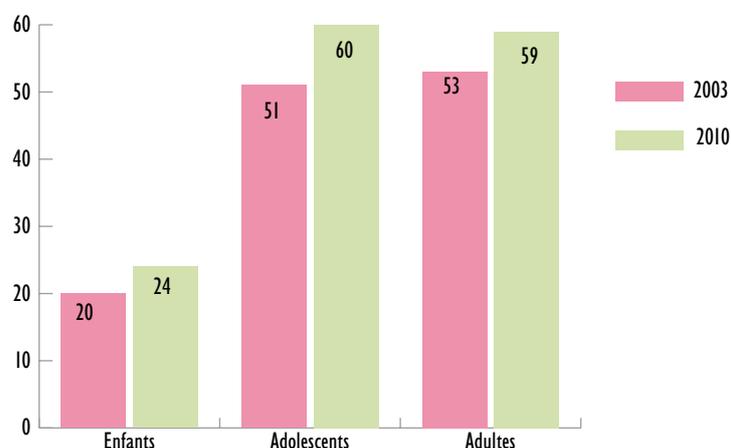
### COMPORTEMENTS ET CONSOMMATIONS ALIMENTAIRES EN FRANCE

Les enquêtes du CRÉDOC sur les Comportements et les consommations alimentaires en France (CCAF), réalisées tous les trois ans permettent depuis 1999 d'établir un suivi précis des consommations de chacun des produits alimentaires. Chaque étude a été menée entre l'automne et l'été suivant auprès de 1 200 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 plus de 600 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, ces études (CCAF 2003, 2007, 2010 et 2013) poursuivent 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.

## HAUSSE DES PETITS-DÉJEUNERS PRIS SEULS EN SEMAINE

Proportion de petits-déjeuners de semaine pris seuls en semaine, en %



Source: CRÉDOC, enquêtes CCAF 2003 et 2010.

on apprécie de prendre du temps et de partager un moment de convivialité et de plaisir : la durée du petit-déjeuner est plus élevée de 20% qu'en semaine. Les adolescents ne sont plus que 44% et les adultes 46% à prendre des petits-déjeuners seuls.

Prendre son petit-déjeuner seul est nettement plus fréquent en milieu urbain : à Paris, c'est le cas de 61% des adultes, de 63% des adolescents et de 30% des enfants contre 50% des adultes, 52% des adolescents et 22% des enfants vivant dans des petites communes (moins de 2 000 habitants). Les rythmes accélérés de la grande métropole expliquent cette différence, ainsi que, pour les adultes, la plus forte proportion d'individus vivant seuls. La catégorie sociale a aussi son importance, mais bien moindre : les enfants des milieux aisés sont plus souvent seuls : 28% des enfants d'artisans et commerçants, 25% des enfants de cadres et professions supérieures, contre seulement 21% des enfants d'ouvriers, d'employés et de professions intermédiaires.

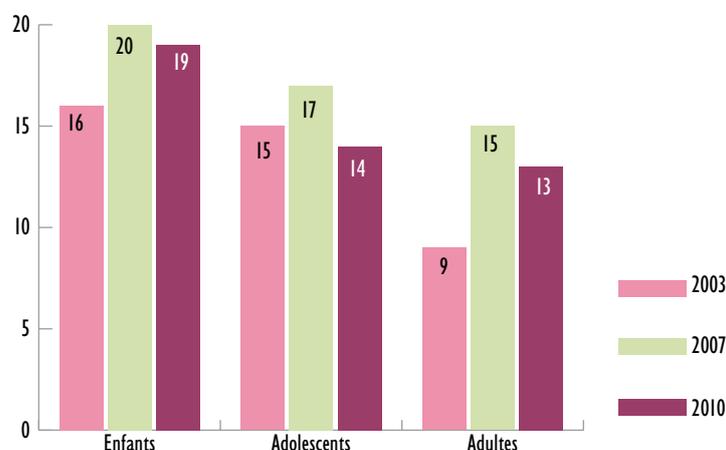
### > Recul du petit-déjeuner complet

Quand il existe, le petit-déjeuner est devenu plus copieux et sa durée s'est allongée. Cela traduit une évolution vers un repas plus souvent choisi qu'auparavant. Contrairement au dîner, où le plat principal est partagé dans 80% des cas, au petit-déjeuner chacun choisit les produits qu'il préfère. C'est le même phénomène que pour les fins de repas, de plus en plus individualisées.

La contribution des petits-déjeuners aux apports énergétiques a fortement progressé au cours du temps, notamment chez les 30-59 ans, pour atteindre plus de 20% des apports totaux, alors qu'elle n'était que de 16% en 2003. Le petit-déjeuner s'est enrichi de plus de composantes, avec notamment l'ajout d'un produit laitier au petit-déjeuner de base classique, tartine et café. Le plus fréquent est aujourd'hui le pain-biscotte et produit laitier avec ou sans boisson chaude.

#### ENTRE 2007 ET 2010 : BAISSÉ DES PETITS-DÉJEUNERS COMPLETS

Évolution du pourcentage de petits-déjeuners contenant au moins un produit céréalier, un jus de fruit ou un fruit et un produit laitier



Source : CRÉDOC, CCAF 2003, 2007 et 2010.

#### LES JOURNÉES AVEC ET SANS PETIT-DÉJEUNER S'ORGANISENT DIFFÉREMMENT

Comparaison de la répartition de l'énergie selon les occasions de consommation ( en Kcal/j)

	Enfants			Adolescents			Adultes		
	Sans petit-déjeuner	Avec petit-déjeuner	Probabilité du test de Fischer	Sans petit-déjeuner	Avec petit-déjeuner	Probabilité du test de Fischer	Sans petit-déjeuner	Avec petit-déjeuner	Probabilité du test de Fischer
Journée	1 748,9	1 945,7	0,003	2 095,3	2 582,2	0,000	2 557,0	2 499,5	0,349
Encas du matin	5,6	6,6	0,670	3,6	10,0	0,121	16,3	9,2	0,047
Déjeuner	848,3	610,2	0,000	885,4	885,2	0,995	1 152,6	954,7	0,000
Encas de l'après-midi	15,9	12,5	0,594	20,3	19,1	0,880	29,5	12,6	0,000
Goûter	155,9	320,3	0,000	208,2	261,4	0,011	59,6	117,5	0,000
Dîner	713,5	557,6	0,000	932,4	855,1	0,027	1 213,1	886,9	0,000
Encas du soir	4,8	3,7	0,726	22,0	8,3	0,003	39,7	9,5	0,000
Apéritif	4,9	14,3	0,086	23,4	27,6	0,576	46,3	63,3	0,075

Source : CRÉDOC, enquête CCAF 2010.

Note de lecture : les cases grisées correspondent aux occasions significativement différentes selon les journées avec ou sans petit-déjeuner.

Comme le petit-déjeuner classique, celui qui est composé seulement d'une boisson chaude a diminué depuis 2003. Les boissons chaudes sont remplacées peu à peu par des sodas ou des jus de fruits. Chez les adultes, dont les petits-déjeuners sont plus copieux, les produits sucrés, les produits laitiers et les fruits progressent alors que les viennoiseries diminuent. Pourtant, le petit-déjeuner complet (composé de céréales, fruit ou jus de fruit et produit laitier) diminue dans les trois populations étudiées entre 2007 et 2010 alors qu'il avait progressé avant. Ce repas complexe à composer et moins ancré dans les habitudes culturelles (notamment avec la présence du fruit) est moins présent en 2010 en raison de la crise économique. Celle-ci explique la baisse de produits jugés superflus comme les viennoiseries tandis que les messages sanitaires ont favorisé la hausse de la consommation de fruits ou de compotes dans les trois populations étudiées. De fait, chez les enfants et les adolescents, les fruits augmentent alors que les ultra frais laitiers diminuent, de même que les viennoiseries et les

céréales de petit-déjeuner. Chez les adolescents, les quantités de solides et de liquides ont baissé.

### > Sans petit-déjeuner, enfants et adolescents ne compensent pas par des encas

Chez les enfants et les adolescents, les journées avec petit-déjeuner sont plus caloriques et sont constituées de goûters plus consistants que les journées sans petit-déjeuner. Pendant les journées sans petit-déjeuner, ils ne prennent pas d'encas supplémentaire mais leurs déjeuners et leurs dîners sont plus consistants. Écoutant plus naturellement leurs besoins physiologiques, les enfants s'adaptent en reportant leur appétit vers les deux principaux repas. Chez les adultes, plus influencés par l'environnement, les journées sans petit-déjeuner ne sont pas plus caloriques, mais les encas sont plus consistants. Pour les enfants, les adolescents comme pour les adultes, les journées

avec petit-déjeuner sont plus riches en goûters. Ces deux occasions de consommation sont essentiellement composées de produits à saveurs sucrées.

La baisse des petits-déjeuners chez les enfants et les adolescents conduit à une diminution globale de certains produits fortement consommés à cette occasion (lait, pain). Les interdictions de prise de collation à 10 heures, à la suite d'un avis de l'AFSSA du 23 janvier 2003 dans les écoles primaires, conduisent de plus en plus d'enfants à jeûner du soir jusqu'au repas du midi. Les enseignants ont alors plus de difficultés à capter l'attention de ces enfants. La nouvelle réforme des quatre jours et demi mettra l'accent sur les heures du matin. Afin d'améliorer les capacités intellectuelles des enfants, il sera nécessaire soit de faire de nouveau des campagnes de sensibilisation sur la prise matinale, soit de prévoir en milieu scolaire des prises en tout début de journée, avec le risque d'ajouter des apports énergétiques à ceux qui auront pris un petit-déjeuner. ■

## ■ ■ ■ Pour en savoir plus

### Cette note de synthèse est tirée d'un rapport d'analyse :

- > « Naissance et évolution du petit-déjeuner en France », A. Drouard, *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 1999 ; 34 (3) : 167-71.
- > « Les enjeux relationnels du petit-déjeuner : cadrage socio-historique », J.-C. Kaufman, *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 2012-47, S42-S52.
- > « Le petit-déjeuner anglo-saxon s'installe peu à peu », P. Hébel, *CRÉDOC Consommation et modes de vie* n° 207, juillet 2007.
- > Comportements et consommations alimentaires en France, CCAF 2003, P. Hébel (coord.), Éditions Tec&Doc, Lavoisier, 2007.
- > Comportements et consommations alimentaires en France, CCAF 2007, P. Hébel (coord.), Éditions Tec&Doc, Lavoisier, 2012.
- > « Comment évoluent les petits-déjeuners en France depuis 10 ans? », P. Hébel, *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 2012-47, S32-S38.