

SYNTHÈSE DU DIALOGUE PARTIES PRENANTES

AUTOUR DU « PETIT-DÉJEUNER À LA FRANÇAISE »

MAI 2016

DATE ET LIEU : Jeudi 12 mai de 9h-12h chez Hopscotch (25, rue Notre-Dame des Victoires - Paris 2^e)

INTERVENANTS :

- **François DAUBINET**, Chef Pâtissier chez Taillevent
- **Jean EPSTEIN**, Psychosociologue et co-fondateur du GRAPE (Groupe de Recherche et d'Action Petite Enfance)
- **Emmanuelle MAIGNE**, Responsable des questions éducatives à l'APEL – Association de Parents d'élèves des Ecoles Libres
- **Béatrice de REYNAL**, Nutritionniste & Créatrice de NutriMarketing
- **Véronique ROUSSEAU**, Diététicienne de l'INSEP, en charge de la préparation diététique des sportifs de haut niveau
- **Anne SADE-BAYOL**, Directrice d'Ecole (Clignancourt)
- **Gabriel TAVOULARIS**, Directeur d'études et de recherche – Pôle Consommation et Entreprise du CREDOC

SYNTHÈSE DES CONSTATS, ENJEUX ET SOLUTIONS AUTOUR DU « PETIT-DÉJEUNER À LA FRANÇAISE »

La synthèse ci-après a été réalisée au terme d'une réunion de travail d'une demi-journée avec des experts d'horizons variés afin d'analyser la question du « petit-déjeuner sous tous ses angles – sociaux, économiques, nutritionnels, sociétaux, etc. – afin de faire progresser la réflexion sur les solutions possibles pour inverser la tendance actuelle de déclin du petit-déjeuner. Cette réunion s'inscrit dans le cadre des actions du Collectif du petit-déjeuner à la française et du Club France du Gout piloté par Hopscotch.

Cette synthèse se structure autour des 4 axes suivants :

- Les facteurs qui président au déclin du petit-déjeuner
- La spécificité du petit-déjeuner « à la française »
- La place de la co-éducation dans la revalorisation du petit-déjeuner
- Des propositions pour inverser la tendance actuelle de déclin du petit-déjeuner

I. UN DÉCLIN DU PETIT-DÉJEUNER LIÉS À DE MULTIPLES FACTEURS : SOCIAUX, ÉCONOMIQUES, SOCIÉTAUX

UN TEMPS SOCIAL IMPORTANT MAIS DE MOINS EN MOINS PARTAGÉ

Comme l'indique Gabriel Tavoularis, Directeur d'études et de recherche au CREDOC, « *on observe clairement cette tendance de baisse de repas partagé pour le petit-déjeuner alors que le dîner, lui, continue d'être un moment partagé. On constate également que de plus en plus d'adultes sautent le petit-déjeuner et par rebond, et c'est le plus dramatique, de plus en plus d'enfants aussi.* »

Parmi les explications à cette tendance figure une réalité de structures familiales moins présentes, moins installées avec plus de familles monoparentales, ou de familles recomposées mais aussi des horaires différents le matin au sein des familles.

L'évolution des structures familiales n'est cependant pas une explication suffisante à cette situation de déclin du petit-déjeuner : « *Il faut regarder les éléments de contexte - Comment ? Avec qui est pris le petit-déjeuner ? - pour compléter les explications à cette tendance. En effet, on s'aperçoit que le repas du petit-déjeuner est pris de plus en plus seul alors même que la famille est présente dans la maison ! Dans le même temps, la télé accompagne de plus en plus le petit-déjeuner.* » explique Gabriel Tavoularis, Directeur d'études et de recherche au CREDOC.

La crise économique et la baisse du pouvoir d'achat sont également des facteurs qui influencent la prise ou non de petit-déjeuner : *« Les études menées montrent en effet que ces dernières années, dans les foyers les plus défavorisés et les foyers les moins diplômés, la tendance à sauter le petit-déjeuner est plus importante : on est clairement dans des arbitrages entre le petit-déjeuner d'un côté et le déjeuner et le dîner de l'autre, qui sont plutôt privilégiés. Cette tendance est depuis 10 ans une tendance plus importante encore dans les familles monoparentales. Auquel s'ajoute le cas des adolescents qui ne sont pas incités à prendre un petit-déjeuner »* poursuit Gabriel Tavoularis, Directeur d'études et de recherche au CREDOC.

L'impact du sommeil, notamment pour les jeunes enfants, est également significatif dans la prise de petit-déjeuner *« D'une manière générale, les enfants se couchent trop tard, du fait notamment des écrans. Il est cependant encore temps d'inverser cette tendance. Il faut coucher l'enfant tôt pour qu'il se lève également tôt et ait le temps de prendre tranquillement son petit-déjeuner. »*

Cette tendance du petit-déjeuner comme un repas de moins en moins partagé correspond à des évolutions sociales qui ont un impact significatif sur la difficulté de construction de repères chez les enfants comme le souligne Jean Epstein, psychosociologue : *« Il convient de revenir à la question de l'importance en soi du petit-déjeuner d'un point de vue social. Je regrette que dans notre culture, et c'est ce qui nous fragilise, il y ait des temps, entre autres le petit-déjeuner, qui soient trop souvent considérés comme un peu secondaires aujourd'hui et notamment : les temps de repas partagés et le sommeil. Cela a un impact certain sur l'enfant, notamment dans sa construction de repères »*.

Une expérience de recherche sociologique menée au Québec a permis de déterminer l'importance du temps de repas partagé sur la construction des repères pour les enfants : *« Cette expérience, portant sur les raisons de l'hyperactivité chez les enfants, a permis de déterminer que l'hyperactivité était plus prégnante chez les enfants qui ne prenaient pas de repas partagé et mangeaient en quelque sorte en ambulatoire. La source venait visiblement de temps sociaux non partagés. La restauration de ces temps-là, et notamment du repas partagé, a eu un effet très fulgurant sur ces enfants. »* souligne Jean Epstein, et de poursuivre : *« On est de plus en plus influencé par ces temps de petit-déjeuner bâclés et la diététique et la nutrition sont clairement une entrée pour inverser cette tendance. »*

L'importance du temps de repas partagé, du fait d'évolutions socio-économiques, doit également être mise en regard avec des contraintes spécifiques au matin (horaires différents au sein des familles, manque d'appétit, etc.). Comme le souligne Béatrice de Reynal, nutritionniste, *« la manière dont notre modèle français est conçu socialement, avec des temps de repas construits, est effectivement déterminante dans notre équilibre nutritionnel par rapport à d'autres pays et c'est une bonne chose. Il nous faut cependant aussi intégrer la difficulté à prendre le temps du petit-déjeuner pour un certain nombre de familles par rapport aux contraintes de temps actuelles. »*

Repères clés : Un déclin du petit déjeuner lié à de multiples facteurs

- La baisse des temps de repas partagés et son impact sur le lien social et la construction de repères pour les enfants.
- La crise économique et la baisse du pouvoir d'achat.
- Des structures familiales moins installées (familles monoparentales, familles recomposées, etc.).
- Une tendance à un repas pris de plus en plus seul alors même que toute la famille est présente = disparité des moments où chacun prend son petit-déjeuner.
- La place des écrans et son impact sur le lien familial mais aussi sur le sommeil.

II. LE PETIT-DÉJEUNER À LA FRANÇAISE : PLACE, ATOUTS ET TENDANCES

LE PETIT-DÉJEUNER N'EST PAS PETIT : IL EST FONDAMENTAL !

Le petit-déjeuner est LE repas le plus important et impactant de la journée et doit être pensé dans la globalité des repas de la journée : « *Le petit-déjeuner est LE repas fondateur de tout l'équilibre alimentaire de la journée. Ceux qui prennent un petit-déjeuner sont les moins gros et les plus performants comme le démontrent un certain nombre d'études épidémiologiques* » insiste Béatrice de Reynal.

UN REPAS DE PLUS EN PLUS PRIVÉ

Cependant, dans la logique constatée du petit-déjeuner comme repas de moins en moins partagé, on constate que le petit-déjeuner est aussi plutôt un repas privé ou chacun choisi ce qu'il mange et comment il le mange. Une tendance qui pose un certain nombre de questions et appelle à des réponses différenciées selon les publics.

« *Il y a eu un essai de normalisation de ce repas alors que c'est un repas privé, intime, quand les autres repas sont plutôt des repas sociaux. On observe une tendance à théâtraliser les repas avec des normes et des tabous. Ce serait un non-sens de le normaliser mais en revanche **l'exemplarité des parents est centrale vis-vis des jeunes enfants : les enfants suivent comme des caméléons le comportement parental*** » explique Béatrice de Reynal. « *S'ils voient leurs parents escamoter le petit-déjeuner, ils l'escamoteront, s'il prennent juste un café rapidement en regardant leur tablette, ils feront de même. S'il fallait cependant instituer une seule norme à donner, ce serait celle de déconseiller fortement les écrans pendant les repas.* »

Le couple parent/enfant est central dans l'éducation au petit-déjeuner : un enfant qui ne voit pas ses parents prendre le petit-déjeuner ne sera pas un futur « *petit-déjeuner* ».

LA SPECIFICITÉ ET L'INTÉRÊT DE LA COMPOSITION DU « PETIT-DÉJEUNER À LA FRANÇAISE » : PAIN, BEURRE, CONFITURE, LAIT, JUS DE FRUIT/FRUIT

Le petit-déjeuner à la française peut être considéré comme un modèle « idéal » dans sa composition en termes d'apports à travers :

- Lait/laitage = apport en protéines et en calcium
- Pain (idéalement pain complet) = apport en glucides complexes et en fibres
- Jus de fruits/fruits = apport en sucres (glucides en simples), vitamines et minéraux
- Beurre = apport en lipides et vitamine A
- Confiture, miel = pour le plaisir, rend la tartine gourmande !

« L'essentiel, au-delà de la composition de notre petit-déjeuner « à la française » qui peut varier selon que l'on décide de ne pas prendre systématiquement du pain, un jus de fruit ou du lait, c'est de ne pas faire de bêtises et de considérer le petit-déjeuner par rapport aux deux autres repas : l'erreur serait de prendre un petit-déjeuner « à l'anglaise », puis un déjeuner et un dîner importants « à la française », auquel cas on explose les compteurs en termes de graisses saturées. » souligne Béatrice de Reynal. « De même, en escamotant le petit-déjeuner par manque de temps, on arrive en hypoglycémie en milieu de matinée et on mange des petits biscuits pour compenser, ce qui est nutritionnellement mauvais »

Autres spécificités du petit-déjeuner « à la française » : il est également le moins cher et le plus simple, puisque composé essentiellement de produits bruts, faciles à préparer et à assembler. « Il n'y a pas à cuisiner le matin pour faire son petit-déjeuner » souligne Gabriel Tavoularis.

MAINTENIR LA NOTION DE « PLAISIR » AU CŒUR DU TEMPS DU PETIT-DEJEUNER

Il ne faut pas normaliser le petit-déjeuner mais il est impératif en revanche que chacun ait plaisir au petit-déjeuner. Un enfant qui verra ses parents se servir et proposer du bon pain avec du beurre et de la confiture aura envie lui aussi de prendre un petit-déjeuner plaisir. Exemplarité et gourmandise se rejoignent alors dans une logique de plaisir.

Comme le souligne Gabriel Tavoularis, « le petit-déjeuner est un temps où l'on se fait plaisir, où on ne culpabilise pas de le faire et où l'on se permet de manger des choses sucrées en quantité. On ne retrouve pas cette liberté dans les autres repas. Les études montrent par exemple que le dessert est de moins en moins présent dans les repas : on culpabilise de prendre un dessert. »

La gourmandise, au-delà de la notion de plaisir, joue un rôle social important comme le souligne Jean Epstein : « Dans la notion de temps partagé, il y a la notion de plaisir partagé, de goûter des choses ensemble, autant de choses qui créent du lien social. »

PETIT-DÉJEUNER CHEZ SOI OU NOMADISME ?

La réalité aujourd'hui ne va pas vers le nomadisme en matière de petit-déjeuner : 9 petits déjeuners sur 10 sont pris à la maison. Le nomadisme n'est pas une tendance de fond et l'offre de produits nomades et sains pouvant être pris au petit-déjeuner n'existe quasiment pas.

Comme l'explique Gabriel Tavoularis, « Les études montrent que la consommation nomade n'explose pas en France. En France, on est assez mono-tâche, même lorsqu'on mange. On est dans une stratégie d'arbitrage, on ne fait qu'une chose à la fois. Lorsqu'on prétend le manque de temps pour prendre un petit-déjeuner, c'est en réalité que l'on a décidé de faire autre chose que de prendre un petit-déjeuner. À titre comparatif, on n'a vu qu'une génération, et juste sur

quelques années, se prendre à la mode du café à emporter lancée par une grande enseigne américaine. Ce nomadisme ou le fait de manger en marchant ou dans le métro ou en travaillant n'est pas inscrit dans notre culture. ».

Plus encore, le nomadisme ne fait pas forcément consensus comme solution pour prendre un petit-déjeuner et se heurte quelque peu à l'importance d'un temps partagé au moment du petit-déjeuner.

François Daubinet, Chef pâtissier chez Taillevent milite plutôt pour la nécessité de prendre du temps : *« En termes de produits, je considère que le lait, le pain et les fruits sont la base du petit-déjeuner et ce sont des produits sains. Mais il me semble qu'il faut faire comprendre aux gens qu'il faut prendre du temps. Si on s'écoute, c'est vrai que l'on n'a jamais de temps : il faut casser cela et prendre du temps le matin. Le nomadisme ne peut être qu'une solution temporaire. Il faut trouver des solutions, faciles et il y en a. »*

La revalorisation de l'importance du petit-déjeuner doit cependant prendre en compte la réalité de la vie quotidienne des gens avec leurs contraintes de temps, de vie, etc. *« Il faut vivre avec son temps et les gens ne vont pas pouvoir prendre un temps qu'ils n'ont pas. Il faut, à un moment ou un autre dans la matinée, avoir pris un petit-déjeuner et il peut être pris plus tard, au bureau ou ailleurs. L'important est d'avoir pris un petit-déjeuner et un déjeuner avant la moitié de sa journée éveillée. »* insiste Béatrice de Reynal.

Repères clés : place, atouts & tendances

- Le petit-déjeuner n'est pas petit ! et il est fondamental !
- Le petit-déjeuner à la française – lait, pain, beurre, confiture, jus de fruits – un modèle idéal en termes nutritionnels mais aussi le plus simple et le moins cher des petits-déjeuners.
- Ne pas normaliser le petit-déjeuner : le petit-déjeuner est un repas privé.
- En revanche, pour les jeunes enfants, la présence et l'exemplarité des parents est primordiale.
- Petit-déjeuner chez soi ou nomadisme ?

III. LA CO-ÉDUCATION AU CŒUR DE LA REVALORISATION DU PETIT-DÉJEUNER

L'IMPORTANCE DE LA CO-EDUCATION POUR REDONNER TOUTE SA PLACE AU PETIT-DEJEUNER

Les études menées par le CREDOC indiquent aujourd'hui qu'il n'y a pas de consensus clair sur le fait de savoir qui est responsable et doit intervenir sur la question du petit-déjeuner. Le débat est partagé entre ceux qui pensent que c'est uniquement le rôle des parents et d'autres qui considèrent que l'Education Nationale a elle-aussi un rôle à jouer tout comme d'autres acteurs.

Néanmoins, il émerge clairement des constats et des échanges avec les différents experts réunis que la co-éducation est la bonne voie avec toute la complexité pour chacune des parties prenantes à délimiter le champ de son rôle et de sa responsabilité.

« La réponse se trouve dans la co-éducation : une éducation par les parents avec l'attention aux repas et la notion de partage, une éducation par l'école avec une approche plutôt santé et diététique, et une approche par les acteurs du sport avec une approche plus de performance au quotidien. Ce sont des approches complémentaires qui s'équilibrent selon les situations familiales » souligne Véronique Rousseau, diététicienne à l'INSEP.

PLACE DES PARENTS

Le couple parent/enfant est central dans l'éducation à la nutrition en général et l'éducation à l'importance du petit-déjeuner. L'exemplarité est un élément structurant qui va déterminer le fait que l'enfant prenne le petit-déjeuner mais aussi qu'il devienne un adulte qui prendra systématiquement un petit-déjeuner.

PLACE DES ENSEIGNANTS

L'école et les enseignants jouent un rôle central de différentes manières :

- Dans les constats, du fait de leur présence sur la journée, toute l'année, auprès des enfants : ils sont au premier rang pour constater si les enfants ont ou pas pris un petit-déjeuner et l'impact sur leur attention et leur apprentissage. Comme le souligne Anne Sade-Bayol, Directrice d'école, les constats varient aussi selon le type d'école et les milieux *« Dans des écoles très mixtes, en milieu difficile ou défavorisé, on constate effectivement qu'un certain nombre d'enfants ne prennent pas de petit-déjeuner mais aussi que dans certaines familles, les parents ne sont mêmes pas là le matin pour le petit-déjeuner. Cela dépend également des pratiques alimentaires qui sont très*

différentes entre les familles selon leur origine. Et parfois le seul repas équilibré que vont avoir les enfants, c'est le déjeuner à la cantine. »

- Dans l'information, en donnant du sens à travers l'enseignement à la nutrition et la possibilité, notamment pour les petits, de réaliser des ateliers et de passer de la théorie à la pratique. Les enfants sont à la fois très motivés et très intéressés et sont des relais/prescripteurs importants auprès de leurs parents/amis avec toujours la complexité de délimiter l'espace de la maison et celui de l'école : *« Nous sommes moteurs sur les questions de sensibilisation mais le temps du petit-déjeuner est un temps hors de l'école, et il nous faut donc être vigilant aussi à ne pas nous immiscer dans l'intimité des familles, d'être intrusif, d'où la complexité à appréhender ce sujet. »* ajoute Anne Sade-Bayol, *« et dans cette logique d'information et d'éducation, les infirmières et médecins scolaires ont également un rôle central à jouer. »*

La question du petit-déjeuner à l'école, solution régulièrement évoquée pour s'assurer que les enfants ont pris un petit-déjeuner, fait cependant débat. Une étude pilote menée il a une dizaine d'années à Aulnay soulignait les effets pervers du petit-déjeuner à l'école *« Il faut faire attention à ce que l'école ne prenne pas la place des parents. Dans le cadre de ce projet pilote, où les enfants prenaient leur petit-déjeuner à l'école, on a constaté que cela multipliait par 2 le nombre d'enfants qui ne prenaient plus de petit-déjeuner à la maison »* souligne Jean Epstein.

De même, la solution de l'en-cas à l'école fait débat : on constate l'existence de système d'encas organisés par les parents qui paraît pertinent si une attention particulière est portée aux produits proposés (fruits vs biscuits).

PLACE DES ASSOCIATIONS DE PARENTS D'ÉLÈVES

Au croisement des parents et des enseignants, les associations de parents d'élèves jouent un rôle dans la revalorisation du petit-déjeuner et peuvent amplifier ce rôle en se saisissant du sujet. *« Les parents sont conscients de l'importance du petit-déjeuner sur l'attention des enfants à l'école, notamment sur les petits, et sont vigilants à ce qu'ils prennent bien un petit-déjeuner. Ils sont également plus sensibles aux remarques que vont leur faire les enseignants sur ces questions. Pour les adolescents en revanche, l'attention des parents est moins forte à ce qu'ils prennent un petit-déjeuner et le lien avec les enseignants du collège est moins fort. Finalement le lien s'étirole entre enseignants et parents à mesure que les enfants grandissent sur cette question du petit-déjeuner. »* souligne Emmanuelle Maigne, Responsable des projets pédagogiques à l'APEL. Dans le cadre de l'APEL, les parents sont amenés à se saisir régulièrement des questions liées à l'alimentation comme le rappelle Emmanuelle Maigne : *« Un certain nombre de « Semaine de l'APEL », temps fort annuel de notre association, a été consacré à l'alimentation et nous restons très ouverts aux propositions en ce sens. »*

PLACE DES ACTEURS DU SPORT

Le rôle des professionnels du sport, dans leur approche spécifique, est également primordial du fait de la place du sport aujourd'hui dans la vie quotidienne d'un grand nombre de publics. La pratique du sport, intensive ou non, nécessite de fait un apport plus important en quantité et en qualité au petit-déjeuner et notamment en terme protéiques. Les acteurs du sport travaillent à éduquer à l'importance du petit-déjeuner via notamment une approche par la performance : *« Cette approche par la performance est très parlante notamment pour les jeunes, notamment par rapport à des approches santé qui leur sont peut-être moins familières. Il y a une exigence de qualité du petit-déjeuner pour être performant »* souligne Véronique Rousseau, diététicienne à l'INSEP.

On ne peut être performant sportivement et bénéficier des apports de la pratique sportive (à la fois physiquement mais également en termes de plaisir) que si l'on mange suffisamment bien en qualité et en quantité. C'est ainsi que le calcul consistant à penser qu'on atteindra un physique idéal en faisant du sport et en mangeant le moins possible est faux voir contre-productif : *« En faisant cela, on perd effectivement de la masse grasse, mais malheureusement également de la masse musculaire. Il faut donc éviter de s'entraîner à jeun pour limiter la fonte musculaire et aussi la pénibilité à l'effort. En effet, il y a un meilleur « rendement sportif » lorsque le « carburant » est apporté par un petit-déjeuner adapté, et le plaisir est plus grand à reproduire l'entraînement. »* rappelle Véronique Rousseau.

Comme l'ajoute Gabriel Tavoularis, sur la relation sport, alimentation et image du corps, les risques vont au-delà de la pénibilité : *« on voit aussi, chez des petites filles, une reproduction des habitudes des mères par rapport au contenu du petit-déjeuner : dans nos enquêtes, nous avons vu des petites filles dire qu'elles n'avaient pris qu'un thé le matin, comme leur maman, afin d'être belle comme leur maman ! Le poids de l'image est et reste très fort en France et impacte fortement les pratiques alimentaires, en engendrant parfois des mythes alimentaires et surtout des risques. »*

Cependant, même dans le sport, la question du plaisir et du lien social doit rester de mise. La science autour du sport est aujourd'hui très anglo-saxonne avec notamment l'application de « protocoles ». *« Il faut lutter contre cela car c'est très réducteur : on laisse de côté le rapport émotionnel et social qui est primordial dans l'alimentation »* insiste Véronique Rousseau. L'ambition des diététiciens du sport consiste à rendre le sportif (de haut niveau ou amateur) responsable et autonome dans ces choix alimentaires à travers l'information et l'éducation à la nutrition. *« Culturellement notre modèle est latin donc revalorisons la notion de repas partagé et de convivialité. »* rappelle Véronique Rousseau.

Repères clés : La co-éducation est au cœur de la revalorisation du petit-déjeuner

- Importance des approches complémentaires entre parents, enseignants, professionnels du sport et autres acteurs éducatifs.
- Le couple parent/enfant est central dans l'éducation à l'importance du petit-déjeuner via l'exemplarité et la présence des parents auprès des jeunes enfants pendant le petit-déjeuner.
- L'école a un rôle fondamental dans les constats, dans l'alerte et dans l'enseignement à l'éducation alimentaire, tout en tenant compte de la diversité des situations et de la frontière entre école et vie privée.
- Les acteurs du sport proposent eux une approche par la performance qui parle potentiellement beaucoup aux jeunes et insiste sur la nécessité de bien manger au petit-déjeuner pour faire du sport, amateur comme professionnel.

IV. COMMENT REVALORISER LE PETIT-DÉJEUNER DEMAIN ? NOS PROPOSITIONS

UN NOUVEL AXE DE COMMUNICATION : « LE PETIT-DÉJEUNER À LA FRANÇAISE DANS SA DIVERSITÉ »

Prendre en compte la diversité des situations et histoires familiales, des modes de vie et des habitudes, des cultures, apparaît comme primordial pour revaloriser le petit-déjeuner pour l'ensemble des experts intervenus dans cet échange :

- Diversité des habitudes familiales
- Diversité des habitudes alimentaires
- Diversité des origines culturelles

Dans cette logique, il s'agit de valoriser cette diversité en tenant un discours qui ne soit pas culpabilisant mais informatif et de passer de la théorie à la pratique.

INFORMER SANS CULPABILISER, EXPLIQUER PLUTÔT QUE COMMUNIQUER, FAIRE ET AUSSI DIRE = LA CO-EDUCATION

La situation actuelle par rapport aux messages autour de l'alimentation et de la santé de façon globale (PNNS, etc.) et le petit-déjeuner en particulier montre aujourd'hui sa limite ; on dit ce qu'il faut faire en omettant la plupart de temps d'expliquer à quoi ça sert et pourquoi il faut le faire.

Dans le cadre de l'école, compte tenu de la diversité des situations familiales et des cultures, le discours à tenir ne peut pas être culpabilisant ou intrusif par rapport à des situations de vie effectivement complexes et qui ne permettent pas forcément de donner un temps pour le petit-déjeuner. Comme le souligne Anne Sade-Bayol, « *les parents comme les enfants sont déjà très sollicités et sous pression par rapport à toutes les attentes qui pèsent sur eux dans le cadre de l'école – éducation, réussite scolaire, exploit sportif, etc. ; l'exemplarité des parents est un élément important. Mais il existe aussi des familles où les parents n'ont vraiment pas le temps le matin donc attention à ne pas culpabiliser en pensant bien faire. La diversité au sein de l'école ne permet pas de faire un message unique et standard.* » « **Dans un monde idéal, souligne Anne Sade-Bayol, il faudrait que lien soit plus souple entre la maison et l'école, qu'un enfant qui n'a pas pris le petit-déjeuner chez lui puisse le prendre à l'école, qu'il y ait en quelque sorte une continuité entre la maison et l'école avec un temps plus souple d'accueil le matin** ».

Et Véronique Rousseau, d'ajouter : « **il est important de dire et d'expliquer à quoi cela sert de prendre plutôt tel aliment que tel autre. Cela participe à la responsabilisation et l'autonomie**

de chacun et à sa capacité à choisir. De même, on constate que la prise de conscience des enfants vient souvent de ce que l'on leur a expliqué à l'école ou dans leur pratique du sport.»

Les enfants sont en effet très intéressés par la nutrition et des relais importants dans l'éducation à la nutrition en partageant ce qu'ils ont appris à l'école avec leurs proches. **« Mais la théorie ne suffit pas et il faut de la pratique : il faut dire aux enfants mais ensuite leur montrer comment faire, sinon ça ne marche pas. »** rappelle Béatrice de Reynal.

Dans cette logique de co-éducation, les associations de parents d'élèves ont un rôle à jouer et sont prêtes à s'engager pour institutionnaliser des temps consacrés à l'éducation sur le petit-déjeuner : **« Des initiatives sont d'ores et déjà menées notamment lors de temps forts comme la Semaine du Goût où nos fédérations régionales prennent un certain nombre d'initiatives. On peut être en tant qu'association de parents d'élèves, prescripteur sur ce sujet. Et on mesure l'importance d'expliquer encore et encore l'importance du petit-déjeuner »** indique Emmanuelle Maigne.

CONSTRUIRE ENSEMBLE LA PLATEFORME ET LE DISCOURS SUR LE PETIT-DÉJEUNER

Afin de renforcer les messages actuels et de renverser la tendance actuelle de déclin du petit-déjeuner, un certain nombre de pistes de solutions a été proposé par les différentes parties prenantes à cette réunion et notamment :

- 1. L'importance de faire parler le terrain et l'opérationnel en mettant autour de la table les acteurs clés du petit-déjeuner, acteurs crédibles et légitimes à parler du sujet, à travers un groupe de référence/consortium sous le parrainage du Ministère de l'économie ; l'intérêt de parrainage du Ministère de l'Economie est de mettre l'accent sur la notion de VALEUR dans toutes ses dimensions : économiques, sociales, éducatives, sanitaires, etc.**
 - Parents
 - Enseignants
 - Associations de parents d'élèves
 - Educateurs
 - Professionnels du sport
 - Associations de diététiciens et nutritionnistes
 - Médecins/Pédiatres
 - Industriels/fédérations professionnelles
 - Associations d'éducation à la parentalité
- 2. L'urgence de tirer le signal d'alarme** via les constats sociologiques, économiques, sociétaux portés par ce groupe d'experts sur la situation actuelle ;
- 3. La nécessité de pousser au bout la logique de co-éducation en construisant ensemble, au sein de ce groupe d'experts, un discours pertinent, audible et**

multifacettes sur le petit-déjeuner afin de s'adapter à la diversité des publics et des situations.

- 4. Avoir une posture militante sur le petit-déjeuner** => défendre le petit-déjeuner dans son modèle français qui se justifie dans son aspect nutritionnel et dans sa diversité.

DIFFUSER MIEUX ET DE MANIÈRE CONTINUE LES MESSAGES SUR L'IMPORTANCE DU PETIT-DÉJEUNER

Contrairement à une grande majorité de sujets sociétaux, **il existe en France un consensus de tous les acteurs sur l'importance du petit-déjeuner**. Tout le monde a intérêt et envie de promouvoir le petit-déjeuner. Dès lors, tout le monde peut et doit être acteur de l'information sur l'importance du petit-déjeuner :

- ✓ **Communication interne** (parents/enfants) : à travers l'éducation, changer son quotidien, celui de sa famille, de ses amis
- ✓ **Communication externe**
 - Via les parents
 - Via les enseignants
 - Via les artisans (innovation et éducation)
 - Via les médias (presse grand public, presse spécialisée, émissions de santé, etc.)
 - Via les réseaux sociaux

Événements

À travers des événements emblématiques tels que La Semaine du Goût :

La Semaine du Goût est l'événement référent de la transmission et de l'éducation au goût pour le plus grand nombre. Elle favorise les rencontres entre professionnels de la terre à l'assiette avec le grand public et des publics cibles (de la maternelle à l'enseignement supérieur) partout en France pour sauvegarder la culture des patrimoines culinaires et le bien-manger.

Elle regroupe plusieurs initiatives, parmi lesquelles : les leçons de goût dans les écoles, les animations du goût, les chefs sur le campus et temps fort de la rencontre des chefs de demain. En 2016, la création du Club France du Goût vient apporter de nouvelles pistes de réflexions et débats autour des grands sujets et enjeux sociétaux en relation avec le goût pour encourager de nouvelles habitudes de production et de consommation.

Repères clés : Nos propositions pour revaloriser le petit-déjeuner demain

- Faire évoluer la communication en prenant en compte la diversité des histoires, des situations, des habitudes : « Le petit-déjeuner à la française dans sa diversité ».
- Informer sans culpabiliser, Expliquer plutôt que Communiquer, Faire et aussi dire = la co-éducation.
- Construire ensemble la plate-forme et le discours sur le petit-déjeuner en créant un « consortium » rassemblant les acteurs clés du petit-déjeuner, sous le parrainage du Ministère de l'économie afin de mettre en exergue la notion de VALEUR du petit-déjeuner dans toutes ses dimensions : économiques, sociales, éducatives, sanitaires, etc.
- Avoir une posture militante sur le petit-déjeuner.
- Diffuser mieux et de manière continue les messages sur l'importance du petit-déjeuner.

V. CONCLUSION

En guise de conclusion, il a été demandé aux experts présents d'indiquer le mot-clé qui selon eux résumait la place ou le rôle du petit-déjeuner. En voici le résultat.

Besoin
Innovation Bonheur Enfant
Faire Exemplarité Partage
Fondamental Compétence
Professionnels Famille
Autonomie Bien-être
Diversité

Remerciements à Anne-Sade Bayol, Emmanuelle Maigne, Béatrice de Reynal, Véronique Rousseau, François Daubinet, Jean Epstein et Gabriel Tavoularis pour leurs expertises et leurs regards prospectifs qui ont permis de faire progresser la réflexion sur ce sujet.

BIOGRAPHIES DES INTERVENANTS

Véronique ROUSSEAU,

**Diététicienne de l'INSEP, en charge de la préparation diététique des sportifs de haut niveau
Professeur de sport (Judo)**

Véronique ROUSSEAU est la diététicienne référente de l'INSEP – Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance - Elle a participé à différents projets d'envergure auprès des sportifs de haut niveau et notamment à la refonte des menus des coureurs du Tour de France.

Elle anime de nombreuses conférences sur l'alimentation des sportifs et a notamment publié "*L'alimentation pour le sportif de la santé à la performance*".

Gabriel TAVOULARIS,

**Directeur d'études et de recherche, CREDOC
Ingénieur agronome spécialisé en Statistiques appliquées**

Spécialiste de l'évolution des modes de consommation alimentaire. Il est spécialiste de la mesure des consommations alimentaires à partir d'enquêtes alimentaires et nutritionnelles (CCAF, INCA, NHANES, NDNS...). Il pilote de nombreuses missions d'études pour l'ensemble des acteurs des filières agro-alimentaires dans tous les secteurs : des interprofessions / fédérations / syndicats, des industriels de l'agroalimentaire, des acteurs de la distribution. Secteurs étudiés : pain, fruits, légumes, pommes de terre, produits carnés, produits de la mer, eaux, boissons sucrées, sucre, produits céréaliers, produits sucrés, etc.

Le CRÉDOC :

Créé en 1953 à l'initiative du Commissariat au Plan, le CRÉDOC a toujours eu comme mission d'identifier les tendances lourdes de consommation. Il bénéficie d'une longue expérience d'études et d'analyses de ces tendances et dispose d'un suivi de ces tendances depuis 1992 au travers du système d'enquêtes « Tendances de consommation ». Il a notamment réalisé plusieurs recherches sur les nouveaux modes de consommation et les effets de générations. Depuis plus de 25 ans, le CRÉDOC analyse plus précisément les attitudes et comportements alimentaires des Français à partir d'un système d'enquêtes qui existe depuis 1988 qui couvre les attitudes et les consommations réelles (enquêtes Comportements et Consommations Alimentaires en France)

Jean EPSTEIN,

**Psychosociologue, spécialiste de la famille et de la petite enfance
Responsable du Département Recherche-Action de la Fédération nationale Familles de France.
Responsable du Département EDRA (Exposer, Débattre, Agir) – Recherche-Action - TPMA.**

Depuis trente ans, au sein de ses diverses expériences (GRAPE, HP-AP, Fondation de France, EDRA, Mairie de Paris, Ministère de la famille à Bruxelles, etc.), Jean Epstein analyse simultanément l'évolution :

- Des besoins des enfants et des familles.
- Des priorités sous-tendant les politiques éducatives et sociales.

- Et des pratiques des professionnels dans le champ élargi de la petite enfance (conception des crèches et autres modes d'accueil, PMI, école maternelle, formations initiales et permanentes, etc.).

Il est animé par deux convictions incontournables et complémentaires qui restent pour lui, aujourd'hui, tout aussi vives et d'actualité :

- Une société n'a de valeur qu'en fonction des moyens qu'elle choisit de donner à ses enfants pour se construire.
- Les mutations récentes, rapides et profondes subies par la nôtre doivent générer fondamentalement des réponses nouvelles en matière d'accueil des jeunes enfants et d'accompagnement de la fonction parentale.

Résolument conduite dans un esprit de « recherche-action » et placée en permanence à l'interface des professionnels de l'enfance sur le terrain et des « décideurs » (élus locaux, responsables institutionnels et associatifs, etc.), sa trajectoire a toujours eu pour objectif de contribuer à une meilleure cohérence entre ces différents acteurs, proposant des préconisations qui concernaient autant les uns que les autres.

La totalité de cette trajectoire a, en outre, alterné en permanence, de façon interactive : la conception et l'animation de stages de formation concernant l'ensemble des professionnels de l'enfance et de l'éducation, ainsi que des élus locaux. Des conférences, en France et en Europe, tant au sein de colloques qu'à travers des soirées « tous publics » organisées par les municipalités. Des universités d'été. L'animation de groupes de recherche ainsi qu'une participation à de nombreux travaux de recherche, notamment sur le thème « facteurs favorisant la violence chez les adolescents » de 1990 à 1995. Suivi de politique enfance, pour le compte de nombreuses municipalités. Conception de référentiels dans le champ éducatif (Mairie de Paris, Ministère de la famille à Bruxelles, etc.) Remarque : membre, durant plusieurs années, du comité scientifique de la Caisse nationale d'allocations familiales et de plusieurs autres comités scientifiques (Kidexpo, etc).

Béatrice de REYNAL,

Nutritionniste (pH D Nutrition) - Expert Nutrition et Innovation

Créatrice de NutriMarketing, agence spécialisée dans l'innovation et la communication nutritionnelle

Auteur de divers ouvrages grand public et professionnels sur la nutrition (dernier ouvrage chez Robert Laffont paru en mai 2016 « Ouvrez l'œil, avant d'ouvrir la bouche ») et auteur d'un blog sur la nutrition <http://miammiamnutrition.blog.lemonde.fr/>. En tant que nutritionniste, elle est à l'affût des innovations rupturistes et d'un meilleur avenir nutritionnel et ne manque jamais une occasion de visiter d'autres horizons.

Principales activités :

- Secrétaire générale du Club PAI - Food Ingredients (60 entreprises)
- Administrateur de la Fondation Louis Bonduelle, d'ADEPRINA, Comité de pilotage de NUTRIPREVIUS, groupe OPTIFEL (projet européen)
- Rédactrice en chef, comité éditorial et Conseil pour différents supports média professionnels (santé, nutrition et IA) et grand public (TV, presse papier et radio).
- Directeur de collection chez VUIBERT. Auteur d'ouvrages grand public et professionnels sur la Nutrition (Tec&Doc Lavoisier)

- Chargée d'enseignement dans diverses universités et grandes écoles.

Emmanuelle MAIGNE,
En charge de questions éducatives à l'Apel

Avec ses 900 700 familles adhérentes, l'Apel (Association de parents d'élèves de l'enseignement libre) est la plus importante association nationale de parents d'élèves. C'est également la seule association de parents d'élèves reconnue dans le Statut de l'Enseignement catholique.

Les Apel agissent et s'impliquent dans la vie des établissements scolaires. Elles ont la responsabilité de représenter les parents, au sein des établissements comme auprès des responsables de l'Institution scolaire et des pouvoirs publics.

L'Apel accompagne également les parents dans leur tâche éducative au travers des différents services qu'elle leur. Fortes de l'expérience des parents, les Apel participent au débat éducatif, que ce soit sous forme de conférence-débat dans un établissement, de colloques dans les régions, de congrès nationaux, ou de prises de position publiques sur un projet de réforme. Enfin, les Apel continuent à défendre la liberté d'enseignement et du choix de l'école.

Anne SADE-BAYOL,
Directrice d'Ecole (Clignancourt)

François DAUBINET,
Chef Pâtissier chez Taillevent

François Daubinet, 27 ans, est Chef Pâtissier du restaurant gastronomique Le Taillevent lève le voile sur quatre de ses créations, tel le lever du rideau à l'avant-première d'une œuvre d'auteur.

Après 7 années chez Les Compagnons du Devoir en France et aux Etats-Unis, chez Daniel Boulud aux côtés d'un certain Dominique Ansel, il rejoint, en 2011, les équipes de l'un de nos récents MOF pâtissier (Meilleur Ouvrier de France) Jérôme Chausse, à l'Hôtel de Crillon. Suivront un poste de Chef de partie Christophe Michalak et Jean-Marie Hiblot au Plaza Athénée, puis la Michalak Masterclass avant de rejoindre le restaurant du Taillevent en 2015.