

## **PARTIE 4 : Etude personnelle**

### **Le petit-déjeuner des collégiens**

J'ai choisi de m'intéresser, dans le cadre de mon étude personnelle, au petit-déjeuner, régulièrement qualifié de « repas incontournable », faisant à ce titre l'objet de nombreuses injonctions tant il serait la condition *sine qua none* d'un bon équilibre alimentaire global. De fait, le petit-déjeuner participe à la structuration de la journée alimentaire, réduisant notamment le risque de grignotage matinal et permettant de répartir et diversifier les apports alimentaires sur la journée. Cette sacralité du petit-déjeuner revêt toutefois des degrés divers en fonction de l'âge. En effet, si une certaine forme de compréhension, voire de résignation, concerne l'absence de prise de petit-déjeuner à l'âge adulte, il n'en est pas de même pour la période de l'enfance et de l'adolescence, qui concentre toutes les attentions sur le sujet, puisque le petit-déjeuner permettrait d'apporter l'énergie indispensable à la concentration favorisant les apprentissages en milieu scolaire.

De manière générale, l'adolescence est un moment charnière où l'individu commence à s'affirmer en tant que personne, cette évolution s'exprimant à travers des choix qui concernent notamment l'alimentation. L'adolescent, qui gagne en autonomie, commence à se détacher des directives familiales. Si le déjeuner et le dîner font encore, dans la plupart des cas, l'objet d'un encadrement, que ce soit à la cantine ou dans la sphère familiale, le petit-déjeuner est bien souvent laissé au libre-arbitre de l'adolescent, qui peut choisir ce qu'il va consommer lors de ce repas inaugural de la journée, ou encore choisir de faire l'impasse sur celui-ci.

J'ai donc décidé de concentrer mon étude précisément sur le petit-déjeuner des 11-15 ans, car il m'est apparu au cours de lectures, de discussions avec les intéressés ou des

infirmières scolaires, que cette tranche d'âge, qui correspond à l'entrée au collège, peut constituer une rupture, en ce que cette période correspond à un double changement individuel et organisationnel, fragilisant la prise d'un petit-déjeuner complet et équilibré. Des études montrent d'ailleurs que de plus en plus de jeunes délaissent le petit-déjeuner, et lorsqu'ils le prennent, il est de moins en moins diversifié. Il s'agit donc d'un phénomène en expansion, signe que des facteurs sociétaux sont impliqués dans cette évolution.

**Dès lors, le petit-déjeuner actuel des collégiens, tel qu'il est composé, est-il le garant d'un avantage nutritionnel par rapport à un collégien n'en consommant pas?**

Le petit-déjeuner présenterait des avantages certains à **court terme**, comme une attention plus importante en classe favorisant les apprentissages scolaires ; les avantages à **long terme** seraient davantage à relier à un meilleur équilibre nutritionnel global, qui engagerait la santé à long terme. Il est donc important de se soucier de la physionomie du petit-déjeuner des collégiens.

Si de plus en plus d'adolescents négligent le petit-déjeuner, on peut avancer l'hypothèse selon laquelle les incitations familiales sont de moins en moins présentes, puisqu'en vertu du modèle le plus souvent en vigueur actuellement, rares sont les petits-déjeuners pris en famille en semaine, chaque membre de la famille étant soumis à ses propres horaires, dont dépendent souvent la prise du petit-déjeuner, au détriment d'un moment de convivialité, qui est pourtant une composante essentielle de l'alimentation, dont on peut rappeler ici les trois fonctions souvent énoncées en littérature : nourrir, réjouir, réunir.

J'ai donc mené une enquête auprès de collégiens, dont je présenterai dans une première partie la méthodologie (1), afin de connaître la physionomie du petit-déjeuner lorsque celui-ci est consommé, et à l'inverse de tenter de savoir pourquoi il n'est pas consommé, ce que je relaterai dans une seconde partie (2), avant de dresser un bilan sur le plan nutritionnel dans une troisième partie (3).

## **1. Méthodologie de l'étude**

J'ai choisi d'interroger directement des collégiens, au moyen d'un questionnaire (*annexe A21*) que j'ai réalisé et qui a pu être distribué à des élèves, par des professeurs qui ont accepté de se faire les intermédiaires de mon enquête. J'ai ainsi pu recueillir 75 questionnaires exploitables.

### ■ *échantillon*

L'échantillon est composé de 75 élèves de collège âgés de 11 à 15 ans, en classe de 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup>. Il est composé de 40 garçons et de 35 filles. Il faut souligner que tous ces élèves sont issus d'un même collège, situé en milieu rural, ce qui peut constituer une limite à l'étude quant à l'interprétation de ces résultats.

### ■ *type de questions*

J'ai posé diverses questions sur le petit-déjeuner en lui-même (durée, composition, pris seul ou en famille...), mais également sur la prise éventuelle d'une collation matinale, afin de savoir si le petit-déjeuner permet à l'élève de « tenir » jusqu'à l'heure du déjeuner sans avoir faim en cours de matinée, et de pouvoir comparer ce résultat avec les élèves ne prenant pas de petit-déjeuner.

S'agissant des élèves ne prenant pas de petit-déjeuner, j'ai avant tout cherché à savoir depuis quand ils n'en prenaient plus, pour quel(s) motif(s), et s'ils prenaient une collation matinale.

## **2. Résultats de l'étude : un petit-déjeuner délaissé par un quart des collégiens**

### ■ *Un petit-déjeuner largement délaissé*

La première question consistait à savoir si l'élève prenait ou non un petit déjeuner. A cette question, 51 élèves, soit **68% ont répondu oui** et 18, soit **24% ont répondu non**. 6 élèves (8%) ont répondu qu'ils n'en prenaient « pas toujours ». Parmi les élèves à ne pas

prendre de petit-déjeuner, on peut noter que **les filles sont majoritaires**, puisqu'elles représentent 67 % d'entre eux.

Je me suis attachée, dans un premier temps, à étudier les caractéristiques du petit-déjeuner lorsque celui-ci est consommé par les élèves collégiens.

#### ■ *physionomie du petit-déjeuner*

La **durée** indiquée par les élèves varie de 5 à 30 minutes, mais oscille le plus souvent entre 10 et 15 minutes, pour 58% d'entre eux. 18% accordent au petit-déjeuner 5 minutes et moins, et 16% lui accordent au contraire de 20 à 30 minutes. La **durée moyenne** du petit-déjeuner est de **14 minutes**.

Par ailleurs, les collégiens prennent le petit-déjeuner **seul** pour 74% d'entre eux, soit dans la majorité des cas. Il est intéressant de noter à cet égard une corrélation avec la durée du petit-déjeuner, surtout lorsque celui-ci est très court : lorsqu'il dure 5 minutes (et moins), l'élève est seul dans 100% des cas. A l'inverse, les petits-déjeuners durant plus de 15 minutes ne sont pas forcément associés à un repas pris en famille (55% des élèves petit-déjeunant pendant plus de 20 minutes étant seuls dans 55% des cas).

Il m'a semblé également intéressant de demander à ses élèves **s'ils ressentent la faim** à l'heure du petit-déjeuner, ou s'ils consommaient un petit-déjeuner sans faim mais dans l'optique d'avoir de l'énergie pour commencer la journée. 75% d'entre eux ont répondu qu'ils prenaient un petit-déjeuner car ils avaient faim, alors que 25% d'entre eux prennent le petit-déjeuner « par habitude ».

Intéressons-nous à présent à la **composition du petit-déjeuner** :

**Tableau représentant la composition du petit-déjeuner des collégiens**

Produit céréalier		Boisson		Produit laitier		Fruit	
<i>Viennoiseries</i>	28%	<i>Chocolat chaud</i>	37%	<i>Lait</i>	49%	<i>Jus de fruit</i>	61%
<i>Céréales</i>	25%	<i>Café/capuccino</i>	14%	<i>Yaourt/Lait fermenté</i>	19%	<i>Fruit entier</i>	18%
<i>Gâteaux</i>	21%	<i>eau</i>	5%			<i>compote</i>	9%
<i>Pain de mie</i>	14%	<i>soda</i>	3%			<i>Fruits secs</i>	4%
<i>Brioche</i>	10%						
<i>Pain</i>	9%						
<i>Biscottes</i>	5%						

*NB : plusieurs produits de chaque catégories sont souvent consommés par un même élève, notamment au sein des produits céréaliers, où sont parfois consommés viennoiseries, gâteaux et céréales au cours du même petit-déjeuner.*

*Par ailleurs, j'ai classé le jus de fruit dans les fruits mais il aurait pu apparaître dans les boissons également.*

Ce tableau donne des indications sur les composantes du petit-déjeuner des collégiens, mais demanderait bien entendu à être affiné, puisque ces composantes peuvent avoir des propriétés nutritionnelles très différentes. Par exemple, on ne sait pas si le jus de fruit est un 100% pur jus, un nectar ou autre... On ne sait si la compote est avec ou sans sucre ajouté, ni quel type de yaourt est consommé (lait fermenté, spécialité laitière, desserts lactés...). La quantité de sucre simple consommée resterait donc à préciser, afin de faire le lien potentiel avec la sensation de faim précoce en matinée, ressentie par 55% des élèves.

Il n'en demeure pas moins que **des tendances nettes apparaissent** : l'élément céréalier est majoritairement représenté par des viennoiseries et/ou céréales prêtes à consommer et gâteaux (biscuits industriels). On remarque que le **pain n'est consommé que par 9% des élèves.**

La boisson majoritairement consommée est le chocolat chaud (37%), ce qui fait du lait le produit laitier le plus représenté. Le fruit apparaît majoritairement sous forme de jus de fruit (dont il aurait été intéressant de connaître les propriétés nutritionnelles), puisque 61% des élèves en consomment, tandis que le fruit entier est consommé par 18% des collégiens.

**Pour conclure sur la physionomie du petit-déjeuner du collégien**, la tendance qui se dessine est celle d'un petit-déjeuner pris seul, d'une durée moyenne d'environ un quart d'heure, le plus souvent composée d'un chocolat chaud, d'un jus de fruit, et d'un élément céréalié représenté par des viennoiseries industrielles, céréales prêtes à consommer ou gâteaux/biscuits. Le traditionnel morceau de pain n'apparaît que très rarement dans les réponses données, de même que le beurre et la confiture.

Examinons à présent les réponses des élèves ne consommant pas de petit-déjeuner.

■ *absence de petit-déjeuner : motifs*

Rappelons que 24% des collégiens interrogés ne prennent pas de petit-déjeuner et que 8% n'en prennent « pas toujours ».

A la question de savoir depuis quand ils ne prenaient plus de petit-déjeuner et s'ils en prenaient un avant d'entrer au collège, les réponses données mettent en lumière qu'**un arrêt de la prise du petit-déjeuner correspond à l'entrée au collège dans 50% des cas** ; pour 17% d'entre eux, c'est au cours de l'année de CM2 que la prise du petit-déjeuner a cessé, tandis que 33% affirment ne plus prendre de petit-déjeuner depuis « très longtemps », voire n'en avoir jamais pris.

Aussi, l'entrée au collège marque bien un coup d'arrêt à la prise du petit-déjeuner, conformément à l'hypothèse postulée en préambule, mais pour un nombre résiduel d'élèves, elle n'est pas l'élément déclencheur.

Pour justifier le fait de ne pas prendre de petit-déjeuner, les élèves invoquent les motifs suivants :

Absence de faim	61%
Manque de temps	17%
Ecoeurement/problèmes de digestion	17%
Horaire trop matinal	6%

*NB : certains élèves invoquent plusieurs motifs d'où un résultat supérieur à 100).*

Dans les motifs invoqués, j'ai noté que les élèves interrogés se limitaient à cocher les motifs proposés dans le questionnaire, sauf « écoeurement » et « problèmes de digestion » qui ont été ajoutés par certains élèves. Il aurait été intéressant de proposer le motif « contrôle du poids », étant donné que l'échantillon ne prenant pas de petit-déjeuner est majoritairement féminin et que le poids est une préoccupation fréquente chez les jeunes filles.

Notons que la proportion d'élèves **ne prenant pas de petit-déjeuner en semaine mais en prenant un le weekend est de 56%**, soit plus de la moitié, ce qui tend à montrer que, pour une large part, **ce sont bien les contraintes organisationnelles de la semaine qui constituent un frein à la prise d'un petit-déjeuner.**

L'objectif serait bien entendu de réunir les conditions permettant de maintenir un petit-déjeuner pour tous les élèves (à l'exception de ceux qui invoquent des motifs d'écoeurement pour lesquels toute incitation serait inefficace), mais encore faut-il s'assurer de l'avantage procuré par la prise du petit-déjeuner tel qu'il est actuellement composé.

### **3. Le petit-déjeuner, garant d'un avantage nutritionnel ?**

Il est courant d'entendre que la prise d'un petit-déjeuner est associée à une moindre prévalence du surpoids et de l'obésité. Cependant, « *de nombreux facteurs confondants ne permettent pas d'établir un lien de causalité* », comme le rapportait déjà J.M. Lecerf en 2012 (« Petit-déjeuner : y'a-t-il un avantage nutritionnel ? », *Cahier de nutrition et de diététique*, 47,S39-S46.). Dans ce même article, il est spécifié que « *petit-déjeuner est associé à des apports énergétiques plus élevés sur le reste de la journée, mais cela permet d'apporter davantage de variété à l'alimentation et une meilleure couverture des apports nutritionnels conseillés* ». Examinons donc les réponses des collégiens afin de tenter d'analyser si le petit-déjeuner présente un véritable avantage, à court terme en ce qu'il garantirait une bonne

concentration de l'élève dans ses apprentissages, puis à plus long terme en ce qu'il favoriserait un bon équilibre nutritionnel.

■ *à court terme : un avantage à relativiser*

Ce sondage fait ressortir que bien souvent, le petit-déjeuner ne permet pas aux élèves d'être à satiété jusqu'à l'heure du déjeuner, puisque **55% d'entre eux affirment avoir faim avant midi**, et **31%** prennent une **collation matinale**.

C'est précisément sur ces deux derniers items qu'il m'a semblé intéressant d'effectuer un comparatif avec les élèves ne prenant pas de petit-déjeuner :

	Sensation de faim en matinée	Prise d'une collation matinale
Elèves prenant un petit-déjeuner	55%	31%
Elèves ne prenant pas de petit-déjeuner	61%	39%

Les chiffres concernant les collégiens ne prenant pas de petit-déjeuner ne sont que légèrement supérieurs aux proportions concernant les élèves prenant un petit-déjeuner, ce qui laisse penser que le petit-déjeuner, tel qu'il est composé, ne présente pas systématiquement un **avantage à court terme**, puisque, avec ou sans petit-déjeuner, une proportion quasi-similaire d'élèves ressent la faim avant l'heure du déjeuner, ce qui peut se traduire par de la fatigue et un manque de concentration en cours. **Le petit-déjeuner ne garantit donc pas l'absence de fringale avant le déjeuner.**

■ *à long terme : des apports énergétiques plus importants mais plus de micronutriments*

S'agissant à présent de **l'équilibre nutritionnel (avantage à long terme)**, on constate que le petit-déjeuner est doublé d'une collation matinale dans une proportion quasi-équivalente aux élèves ne prenant pas de petit-déjeuner,

Ce constat peut faire craindre que le petit-déjeuner ne soit pas le garant d'un meilleur équilibre nutritionnel dans la mesure où le petit-déjeuner, tel qu'il est composé, présente un apport en sucres simples non négligeable, et se double, pour 31% des élèves, d'une collation matinale dont on peut craindre qu'elle se confonde avec du grignotage.

**Il est donc intéressant de comparer le type de collation consommée entre l'échantillon consommant un petit-déjeuner, et celui n'en consommant pas :**

	Viennoiseries	Barres de céréales	Biscuits industriels	Bonbons
Elèves prenant un petit-déjeuner	7%	70%	15%	7%
Elèves ne prenant pas de petit-déjeuner			71%	14%

On note à la lecture de ces résultats que les collégiens consommant un petit-déjeuner prennent majoritairement, en guise de collation matinale, une barre de céréales, alors que les collégiens ne consommant pas de petit-déjeuner se tournent davantage vers des biscuits industriels. J'ai donc effectué un comparatif des valeurs nutritionnelles de ces deux types de collations en *annexe (A22)*, et il apparaît que, si les valeurs nutritionnelles sont très proches, l'avantage serait en faveur de la barre de céréales, consommée à l'unité, par rapport aux biscuits, dont le format favorise la prise de plusieurs portions, doublant ou triplant les quantités de sucres et acides gras saturés.

L'avantage nutritionnel semble donc se confirmer en faveur de la prise d'un petit-déjeuner, lequel est également source d'apports en **calcium** grâce au produit laitier qui reste bien consommé (ce qui est essentiel à la constitution du pic de masse osseuse), en **vitamines** (fruits, jus de fruit, compote), et est source d'hydratation, ce qui constitue un avantage nutritionnel par rapport à l'élève qui ne consomme pas de petit-déjeuner, et qui, en guise de collation matinale, consommera des calories vides au détriment de nutriments essentiels à son organisme.

On peut donc conclure qu'effectivement, si le petit-déjeuner peut signifier des apports énergétiques plus importants, y compris par un apport en sucres simples, il est également sources de nutriments essentiels, et présente, en ce sens, un avantage par rapport à l'élève ne consommant pas de petit-déjeuner.

Ces résultats tendent à rejoindre une étude dont les résultats sont présentés dans les *cahiers de nutrition et de diététique*, au terme de laquelle l'alimentation d'enfants prenant un petit-déjeuner est associée à moins de snacks, plus de céréales, de produits laitiers et de fruits et légumes.

Il faut tout de même souligner que, dans mon étude, pour affiner la conclusion sur l'influence du petit-déjeuner sur l'équilibre nutritionnel global, un questionnaire précis devrait être mené sur la composition des autres repas (déjeuner, goûter, dîner).

**L'avantage nutritionnel postulé doit aussi, à mon sens, être tempéré par le constat de la consommation systématique d'aliments ultra transformés** que sont les pains au lait, brioches et autres céréales industrielles. Un article de *60 millions de consommateurs* relatif aux aliments ultra transformés et ses conséquences néfastes pour notre santé, pose à cet égard un regard pessimiste en déclarant « le petit-déjeuner en danger », et en appelant à revenir d'urgence à « *des produits traditionnels, bruts et peu transformés comme le pain, le beurre, le miel ou la confiture* ».

#### ■ *Propositions/solutions*

Ce constat ayant été fait, résumons les points qui pourraient être améliorés :

**- pour les élèves prenant un petit-déjeuner**, une sensibilisation doit être menée sur la composition du petit-déjeuner, pour tenter d'éviter l'apparition d'une sensation de faim précoce, que l'on peut relier à la présence en grande quantité de sucres simples, à l'origine d'une hyperinsulinisme post-prandial est d'une hypoglycémie réactionnelle.

- **pour les élèves ne prenant pas de petit-déjeuner**, à défaut de pouvoir agir sur l'organisation familiale qui consisterait à favoriser un petit-déjeuner pris en famille, en aménageant une plage horaire suffisante, c'est à mon sens la collation matinale qui constitue une marge d'amélioration, de manière à ce que celle-ci présente une meilleure densité nutritionnelle, par l'apport de vitamine C ou de calcium. Si un fruit peut facilement être consommé, l'absence de produit laitier se justifie par des contraintes matérielles, ce dernier nécessitant d'être maintenu au frais.

Dans l'ouvrage *Nutrition préventive est thérapeutique*, l'auteur insiste néanmoins sur le caractère inefficace des conseils nutritionnels que l'on peut donner aux adolescents : « *les conseils et les recommandations, connus pour la plupart depuis l'enfance et transgressés volontairement, restent souvent lettre morte à cet âge. (...) L'objectif est de **passer un cap** et d'éviter l'installation pérenne de troubles du comportement alimentaire et de comportements à risque.* » De fait, les opérations portant sur le petit-déjeuner sont souvent menées en école primaire, moins au collège, où l'enfant, devenu adolescent sera moins réceptif aux conseils donnés.

En tout état de cause, si l'absence de petit-déjeuner est une habitude qui peut apparaître en raison de contraintes organisationnelles, **elle ne revêt pas un caractère irréversible**, comme en témoigne une étude complémentaire que j'ai menée auprès d'adultes.

#### ■ ***L'absence de petit-déjeuner : un schéma non figé***

Pour ouvrir ma réflexion, j'ai souhaité mener une brève enquête auprès d'adultes, afin de savoir si leur existence a été marquée par des périodes où ils ne prenaient pas de petit-déjeuner, et si ces périodes ont été circonstancielles ou ont marqué une vraie rupture, mettant un coup d'arrêt complet à la prise d'un petit-déjeuner. Cette enquête, plus succincte que celle menée auprès des collégiens, a été menée via un lien que j'ai diffusé sur les réseaux sociaux

(<https://toutemapub.com/sondage-petit-dejeuner/>), dont les questions sont précisées en *annexe (A23)*. 33 personnes ont répondu à ce questionnaire.

Sur ces 33 personnes, **24% ne prennent pas de petit-déjeuner** tandis que **76 % (25 personnes) en prennent un**. On note avec intérêt que le pourcentage de sondés ne prenant pas de petit-déjeuner est identique à celui des collégiens.

Sur les 25 personnes consommant un petit-déjeuner, 8, soit **32%**, ont connu des périodes où ils ne prenaient pas de petit-déjeuner, ce qui montre que la prise de ce repas peut fluctuer au cours de la vie. Le calcul de L'IMC moyen des répondants ne fait pas apparaître de différences majeures entre les personnes prenant ou ne prenant pas de petit-déjeuner, mais un échantillon plus important offrirait des résultats plus significatifs. Le tableau en *annexe (A24)* résume les réponses données à ce questionnaire, ainsi que les périodes associées à la non prise de petit-déjeuner. On constate à cet égard que la période est souvent plus tardive que celle du collège. En tout état de cause, l'absence de petit-déjeuner n'est pas **un phénomène irréversible**.

Pour conclure sur cette étude personnelle, l'idée selon laquelle l'entrée au collège fragiliserait la prise d'un petit-déjeuner semble se confirmer pour au moins la moitié des collégiens sondés. Cette étude a également fait ressortir le fait que le petit-déjeuner, lorsqu'il est consommé, apporte certes des nutriments essentiels mais est aussi composé pour une large part d'aliments dits « ultra transformés », riches en sucres simples, ce qui semble nuire à la sensation de satiété durable que devrait idéalement procurer un petit-déjeuner équilibré, relativisant par là-même l'avantage nutritionnel de celui-ci. Un travail de sensibilisation à l'équilibre alimentaire doit donc continuer à être mené auprès de ce public, en prenant soin d'éviter l'écueil d'un discours moralisateur, qui se révélerait contre-productif, eu égard aux spécificités de cette population.

## **CONCLUSION GENERALE**

Ces deux années de BTS diététique ont été denses et riches de nombreuses rencontres et expériences, grâce aux cinq stages que j'ai réalisés. Ils m'ont permis de découvrir un large panel des possibilités offertes par l'exercice de la profession de diététicienne, que ce soit dans le secteur de l'hygiène alimentaire, de la diététique thérapeutique ou de la prévention. Ces expériences, bien que réalisées dans des domaines différents, auprès de populations diverses, se rejoignent dans le but ultime que doit revêtir l'alimentation et pour lequel la diététicienne détient un rôle clé : que l'acte de se nourrir allie simplement et naturellement le plaisir et la préservation de cet état précieux qu'est la santé.

\*\*\*