

LE PETIT-DÉJEUNER :

POUR UNE POLITIQUE NATIONALE DE SENSIBILISATION
RENFORCÉE DANS LES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES



**COLLECTIF
DU PETIT-DÉJEUNER**
à la Française 

**COLLECTIF
DU PETIT-DÉJEUNER**
à la Française 

SEPTEMBRE 2017

Ce document a été réalisé en collaboration avec les membres de la Chambre Syndicale Française de la Levure, du CNIEL, du Syndicat des Boulangers-Pâtisseries du Grand Paris, de Syndilait et d'UNIJUS.
Conception, rédaction, réalisation : Com'Publics (Elisa Sombart, Constance Bernard)

Contact : Elisa SOMBART • Tél : 01 44 18 70 63 • elisa.sombart@compublish.com



Dominique Bussereau

Ancien Ministre

Président de l'Assemblée des Départements de France (ADF)

Il est reconnu que l'absence de prise de petit-déjeuner a des effets directs sur l'apprentissage et la concentration de l'élève. En effet c'est le repas le plus important de la journée qui fournit au cerveau les ressources nécessaires à l'apprentissage scolaire.

Un audit relatif aux initiatives de sensibilisation au petit déjeuner en milieu scolaire mené par le Collectif du Petit-déjeuner à la française au printemps 2017 met en exergue l'échelon départemental comme le niveau à privilégier pour favoriser la prise d'un petit-déjeuner par tous les enfants.

Les années « Collège » sont une période charnière dans la construction et le développement de l'élève. C'est la raison pour laquelle les collèges s'investissent, agissent et soutiennent toutes les actions éducatives alimentaires en ce sens.

De par leurs missions, les Départements ont vocation à offrir les meilleures conditions d'apprentissage et d'épanouissement de l'enfant dans son établissement, tout en faisant le maximum pour qu'à l'issue du collège il maîtrise toutes les notions liées à la vie quotidienne, celles qui feront de lui un jeune citoyen responsable.

Les Départements s'impliquent dans le cadre du Programme National Nutrition Santé pour développer une offre alimentaire de qualité et pour sensibiliser les collégiens à la nutrition, à l'apprentissage du goût et à l'équilibre alimentaire.

C'est pourquoi l'Assemblée des Départements de France a décidé de soutenir toutes les démarches mettant en place des dispositifs efficaces d'éducation à la santé et à l'alimentation dans les collèges. Ces actions de sensibilisation ont un impact immédiat sur le climat scolaire et la sociabilité de chacun en permettant aux élèves et aux personnels encadrant de se rencontrer, d'échanger, de partager un agréable moment ensemble avant de commencer la journée.

Bonne rentrée à chacun !



Gérard Miquel

Sénateur du Lot

Co-président du Club de la Table française

L'alimentation est un vecteur très fort de l'identité culturelle française. Depuis huit ans, le Club de la Table française s'emploie à promouvoir la richesse de ce patrimoine à travers trois axes : la dimension économique, la dimension culturelle et la transmission.

Le Club soutient les travaux du Collectif du Petit-déjeuner à la française depuis ses débuts, car le petit-déjeuner illustre parfaitement ce triple enjeu. Le petit-déjeuner à la française, c'est d'abord un débouché essentiel pour nos industriels, artisans et producteurs locaux : boulangers, laitiers, producteurs de jus de fruits... Notre petit-déjeuner, autour de ces produits, est devenu un atout de notre modèle alimentaire et un patrimoine culturel à valoriser. Pour ce faire, la transmission est essentielle, comme le met en avant ce livre blanc. Au collège, travailler sur le petit-déjeuner ouvre la porte à une sensibilisation plus large des pré-adolescents aux enjeux nutritionnels, économiques, culturels de l'alimentation. Le Club de la Table française se réjouit de l'initiative du Collectif du Petit-déjeuner à la française et l'encourage, car elle concourt à la préservation de notre modèle alimentaire et de ses trois repas quotidiens pris à table.

Au-delà, la mobilisation politique est nécessaire. Les élus doivent s'engager à la fois sur la scène nationale pour faire valoir le petit-déjeuner comme un enjeu de santé publique, mais aussi se mobiliser sur leur territoire pour encourager et développer les initiatives locales.

SOMMAIRE

- 01 | Le petit-déjeuner, une étape importante pour bien démarrer la journée..... PAGE 9
- 02 | Pourtant, la consommation du petit-déjeuner est en perte de vitesse.....PAGE 13
- 03 | Des initiatives publiques à renforcer.....PAGE 15
- 04 | Des initiatives de sensibilisation au petit-déjeuner dans les collèges : riches mais isoléesPAGE 23
- 05 | La nécessité d'un engagement efficace des pouvoirs publics en faveur du petit-déjeuner.....PAGE 30

Présentation du Collectif du Petit-déjeuner à la française

Le Collectif a été créé en **2014** suite à la publication de plusieurs études, notamment celle du CREDOC (CCAF 2013), qui pointaient **qu'un enfant sur trois** arrivait le ventre vide à l'école au moins une fois par semaine. L'objectif du Collectif est de contribuer à revaloriser la prise du petit-déjeuner, qui est à la fois un enjeu de santé publique, économique, social et culturel, par des actions de sensibilisation mutualisées.

Depuis 3 ans, le Collectif s'est principalement tourné vers **les populations en situation de précarité** et vers les **jeunes** :

Octobre 2014 : signature d'un Manifeste en faveur de la promotion du « petit-déjeuner à la française »

Octobre 2015 : don d'un million de petits-déjeuners à des associations caritatives (Emmaüs, Croix Rouge, Secours Populaire, Banques Alimentaires)

Octobre 2016 : participation à la Semaine du Goût® dans les écoles à travers la mise à disposition d'outils pédagogiques et des interventions dans les classes via des « leçons de goût® » sur le petit-déjeuner

LE COLLECTIF RASSEMBLE AUJOURD'HUI :

- **UNIJUS** (filiale des jus de fruits et des nectars)
- **Syndilait** (filiale du lait de consommation) et le **CNIEL** (pour la filière du beurre)
- le **Syndicat des Boulangers-Pâtisseries du Grand Paris**, la **Chambre Syndicale Française de la Levure** (filiale du pain)



INTRODUCTION

Le petit-déjeuner est en perte de vitesse. L'évolution des rythmes de vie, des habitudes alimentaires et des comportements sociaux, ébranlés notamment par les nouvelles technologies et par la mondialisation, ont entraîné une désaffection à l'égard du petit-déjeuner, pourtant profondément ancré dans le modèle alimentaire français. Manque de temps, absence d'appétit, d'incitations nutritionnelles... Les hypothèses pour expliquer ce déclin sont nombreuses. Pourtant, la grande majorité des individus s'accordent à reconnaître l'importance du petit-déjeuner pour bien commencer la journée.

L'objectif du Collectif du Petit-déjeuner à la française est donc de chercher à enrayer le déclin de la prise du petit-déjeuner, qui est à la fois un enjeu de santé publique, économique, social et culturel, par des actions de sensibilisation. Le Collectif mutualise les énergies de différentes filières de produits du petit-déjeuner, préoccupées par cette déconsommation : les jus de fruits (UNIJUST), le pain artisanal (Syndicat des Boulangers-Pâtisseries du Grand Paris, Chambre Syndicale Française de la Levure), les produits laitiers (Syndilait, CNIEL).

Après un premier cycle d'actions de trois ans, le Collectif a souhaité orienter ses initiatives vers les enfants et adolescents, particulièrement touchés par le déclin du petit-déjeuner : selon l'étude INCA 3 (juin 2017)¹, 40% des 15-17 ans ne prennent pas de petit-déjeuner tous les jours. Dans la continuité des programmes d'éducation à l'alimentation mis en œuvre ces dernières années par les pouvoirs publics – Programme National pour l'Alimentation (PNA), Projets alimentaires territoriaux (PAT), actualisation du Programme national nutrition santé (PNNS), etc. – le monde scolaire est apparu comme un lieu de sensibilisation particulièrement adapté pour apprendre aux enfants l'importance d'une alimentation équilibrée. La sensibilisation au petit-déjeuner en particulier et l'éducation à l'alimentation plus généralement s'intègrent parfaitement dans les

01 | Le petit-déjeuner, une étape importante pour bien démarrer la journée

programmes scolaires et offrent de belles occasions de renforcer la convivialité et le vivre-ensemble au sein de l'établissement. Cependant, le petit-déjeuner relevant de la responsabilité des familles, cette sensibilisation doit fournir des clés de compréhension et des astuces aux enfants et aux parents : elle n'a pas vocation à remplacer une prise régulière à la maison, qui est bien l'objectif que défend le Collectif.

Un audit des projets d'éducation au petit-déjeuner en milieu scolaire a permis au Collectif de prendre conscience du nombre d'actions déjà mis en œuvre sur l'ensemble du territoire français. Si tous les niveaux scolaires sont mobilisés, les projets menés dans les collèges ont particulièrement retenu son attention. En effet, à partir du collège, ces programmes vont au-delà de l'enjeu nutritionnel pour ouvrir les yeux des élèves au monde qui les entoure, des producteurs locaux qui leur fournissent leur petit-déjeuner aux populations étrangères qui ont des approches différentes du premier repas de la journée. Par la même occasion, ils prennent conscience de ce qui constitue traditionnellement le petit-déjeuner « à la française »² :

- un produit céréalier (*idéalement du pain*)
- un produit laitier (*lait, beurre, yaourt...*)
- une boisson (*café, thé, eau ou chocolat*)
- un fruit (*frais ou sous forme de jus de fruits*)³

De tous ces projets, portés sur le terrain par des acteurs motivés et dynamiques, est née l'idée de ce livre blanc. Le sujet du petit-déjeuner mobilise une grande diversité d'acteurs, des associations aux établissements scolaires, en passant par les acteurs de la restauration collective et les administrations nationales et locales. Mais il manque une impulsion pour que ces initiatives encore éparpillées se transforment en une énergie collective capable de transmettre aux enfants le goût du petit-déjeuner, garant d'une alimentation équilibrée mais aussi moment privilégié de partage avec leurs proches.

Pour ce faire, le Collectif souhaite que le petit-déjeuner soit réellement intégré dans les politiques publiques d'éducation à l'alimentation, que des financements soient dégagés et que les bonnes pratiques soient davantage diffusées sur le territoire afin d'encourager les acteurs de terrain à développer des actions de sensibilisation.

Première prise alimentaire de la journée, le petit-déjeuner est nécessaire pour retrouver de l'énergie après une nuit de jeûne. Au-delà de la dimension nutritionnelle, de nombreuses études suggèrent qu'un petit-déjeuner équilibré apporte d'importants bienfaits à ceux qui en consomment régulièrement.

Le petit-déjeuner, essentiel pour l'énergie des enfants



Petit-déjeuner et nutrition

En France, le petit-déjeuner apporte en moyenne 20% de l'apport énergétique total quotidien chez les enfants et adolescents selon l'enquête INCA 3. Il fournit donc au corps l'énergie nécessaire dès le matin et permet d'éviter la sensation de faim en fin de matinée, particulièrement présente chez les moins de 35 ans⁴.

Les conclusions de la majorité des études d'observation ou d'intervention suggèrent que les apports énergétiques et nutritionnels fournis par le petit-déjeuner ne sont pas compensés par le déjeuner et le dîner⁵. Un petit-déjeuner équilibré contribue pour une part significative aux apports quotidiens recommandés : une étude menée en 2016 auprès d'enfants de 9 à 11 ans ayant prouvé que les apports moyens des petits déjeuners étudiés sont très proches des recommandations nationales⁶.

Contribution du petit-déjeuner aux apports nutritionnels des adolescents (11-17 ans)



Petit-déjeuner et concentration

Bien qu'il soit encore difficile de conclure d'un point de vue scientifique sur l'impact de la consommation régulière d'un petit-déjeuner sur les performances cognitives, des chercheurs de l'université de Leeds (Royaume-Uni) ont démontré en reprenant plusieurs études que la prise régulière d'un petit-déjeuner équilibré et la capacité à être attentif en classe étaient positivement liées⁷.

Dans la ville de Lawrence (Massachusetts) des chercheurs américains du Boston City Hospital ont montré que la mise en œuvre du « *School Breakfast Program* » aurait permis une augmentation significative de la présence en classe et des résultats aux tests scolaires⁸.

LE SCHOOL BREAKFAST PROGRAM AUX ETATS-UNIS



Lancé en 1966, destiné à l'origine aux quartiers les plus défavorisés, le School Breakfast Program a depuis été considérablement étendu. Piloté par le Département de l'Agriculture (USDA), il garantit aux Etats les fonds nécessaires pour mettre en œuvre des programmes de distribution d'un petit-déjeuner aux élèves volontaires, pour ceux qui n'auraient pas eu le temps de petit-déjeuner avant de se rendre en cours. Le Département fournit également de nombreux guides nutritionnels, questionnaires d'opinions et outils pédagogiques divers pour accompagner les établissements dans la mise en œuvre de ces programmes.

Petit-déjeuner et santé

La prise d'un petit-déjeuner est globalement associée à des choix alimentaires plus équilibrés et à un rythme de vie plus sain. Sur la base de données recueillies au Québec chez des enfants (âgés en moyenne de 4 ans), un collectif de chercheurs de l'université d'Ottawa a montré que l'irrégularité dans la prise d'un petit-déjeuner était associée à une alimentation plus riche en calories, protéines et sucres et, de façon générale, à un régime alimentaire moins sain. Au contraire, la prise d'un petit-déjeuner quotidien serait associée à une meilleure répartition des prises alimentaires tout au long de la journée et à une alimentation globalement plus équilibrée (consommation plus importante de catégories d'aliments recommandées tels que les légumes ou le lait)⁹.



• **Lien avec l'activité physique** : bien que la littérature scientifique disponible ne permette pas de conclure à un lien direct entre la prise régulière d'un petit-déjeuner et l'augmentation de l'activité physique, les chercheurs britanniques du « Bath Breakfast Project » ont conclu après avoir fait passer des tests à 70 hommes et femmes que la prise régulière d'un petit-déjeuner serait positivement associée à une plus grande dépense physique¹⁰.

• **Lien avec le poids** : bien que la prise de petit-déjeuner s'accompagne d'un apport énergétique plus important, celle-ci ne semble pas être associée à l'augmentation du surpoids ou obésité. Ainsi, selon les mêmes chercheurs, la prise régulière d'un petit-déjeuner est également associée à des prises alimentaires réduites le reste de la journée, donc à une limitation du grignotage. Une étude lituanienne démontre que les enfants qui sautent régulièrement le petit-déjeuner auraient davantage tendance à souffrir d'obésité¹¹.

• **Lien avec l'absence de maladies** : le petit-déjeuner permet à notre organisme de recevoir des nutriments essentiels à son fonctionnement. Malgré de nombreux facteurs à prendre en compte pour conclure de façon formelle, une étude auprès de 30 000 Américains montre que la non-prise d'un petit-déjeuner augmenterait le risque de souffrir d'une maladie cardio-vasculaire¹², ou de syndromes métaboliques une fois adulte, comme la tension artérielle ou le diabète, selon une seconde étude réalisée auprès d'élèves suédois par l'université d'Umeå¹³.



Marie-Thérèse ROUX, médecin,

Présidente honoraire de l'Association des Médecins Scolaires Conseillers Techniques de l'Éducation Nationale (ASCOMET) :

« En 2007, nous avons montré, par une enquête statistique sur les comportements de santé des 11-15 ans, que la prise quotidienne d'un petit-déjeuner est un facteur associé à des comportements à risques moindres, au-delà des besoins nutritionnels. »

Petit-déjeuner et bonne humeur

Le petit-déjeuner permet de commencer la journée en prenant le temps de se réveiller : c'est un moment de douceur, de plaisir, de convivialité auprès de ses proches.

Ainsi, selon Andrew P. Smith, directeur à l'université de Cardiff, les différentes études autour du petit-déjeuner mettent en évidence une association positive entre la consommation régulière d'un petit-déjeuner et un plus grand bien-être psychologique¹⁴. Cette conclusion est confortée par des chercheurs américains qui ont interrogé une centaine d'adolescents : la consommation d'un petit-déjeuner diminue la sensation de faim au cours de la matinée, ce qui affecte le sentiment de bien-être¹⁵.



Jean-Pierre CORBEAU, sociologue spécialiste de l'alimentation :

« On évoque souvent le petit-déjeuner sous l'angle nutritionnel, diététique, en n'insistant pas assez sur le fait qu'il marque l'entrée dans la journée : c'est le premier rituel de partage alimentaire. Il faut donc créer les conditions de la convivialité pour manger en reconnaissant l'autre, en créant une communication autour d'un partage alimentaire. »



Thierry HANH, médecin nutritionniste :

« Les recommandations concernant le petit-déjeuner doivent être adaptées à chacun, en fonction de ses habitudes. Mais globalement et pour les enfants en particulier, ce premier repas de la journée doit comporter les aliments suffisants pour assurer une performance physique et intellectuelle optimale durant la matinée. »



ARGENTEUIL

Le petit-déjeuner quotidien au lycée d'Argenteuil (95)

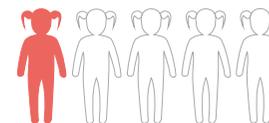
Depuis plusieurs années, le restaurant scolaire du lycée Georges Braque d'Argenteuil ouvre ses portes à 7h30 pour permettre aux élèves qui le souhaitent de venir petit-déjeuner gratuitement au lycée avant le début des cours vers 8h10. L'objectif est de permettre à tous les élèves d'arriver en cours le ventre plein, avec un effet direct sur leur concentration. Au-delà, ce dispositif a permis d'améliorer le climat scolaire, le sentiment d'appartenance au lycée et la convivialité avec les personnels de l'établissement. Face à ces bons résultats, le dispositif sera reconduit à la rentrée 2017 par Vincent Deroin, nouveau proviseur.

02 | Pourtant le petit-déjeuner, est en perte de vitesse

Quel constat ?

Si les vertus d'un petit-déjeuner à la française font ainsi l'objet d'un consensus, ce repas n'en est pas moins en déclin. Cette tendance, constatée par les filières du petit-déjeuner et par le monde éducatif, est régulièrement confirmée par les chercheurs.

La prise du petit-déjeuner est en perte de vitesse : selon l'avis de l'ANSES relatif à l'étude INCA 3, « le fait que le petit-déjeuner soit le repas le plus souvent sauté est également confirmé par l'étude de SIRS de l'Insee, ainsi que par l'étude CCAF 2010 du CRÉDOC (Hebel 2013). La répétition régulière des études CCAF confirme de plus la tendance à la baisse de la prise systématique (sur 7 jours) du petit-déjeuner »¹⁶. Selon l'étude CCAF 2013, les jeunes et les personnes en situation de précarité sont particulièrement touchés par ce déclin.



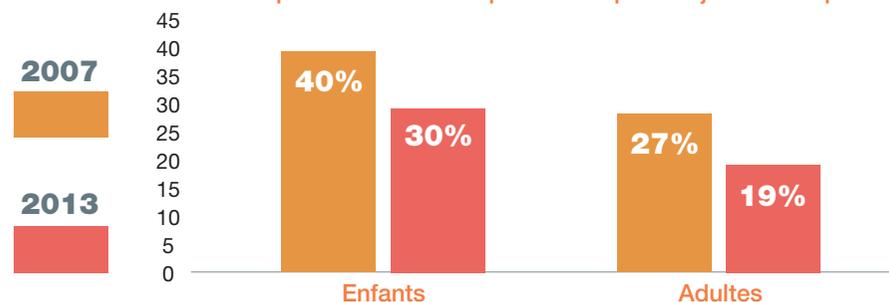
1 enfant sur 5

se rend à l'école le ventre vide au moins une fois par semaine

Source : CREDOC CCAF 2016

Le contenu même du petit-déjeuner des Français est de moins en moins diversifié : seuls 30% des enfants prennent un petit-déjeuner complet composé d'un aliment céréalier, d'un produit laitier, d'un fruit et d'une boisson chaude ou froide¹⁷.

Proportion d'individus prenant un petit-déjeuner complet



Source : CREDOC CCAF 2013

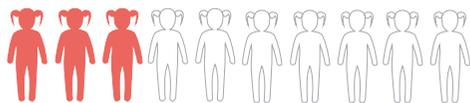
Le petit-déjeuner perd sa fonction de rituel familial : sous l'effet de l'évolution des modes de consommation, le rituel d'une prise commune en famille s'estompe. Seuls 38% des répondants déclarent prendre le temps de petit-déjeuner avec leurs proches le matin, selon une enquête UNIJUS/CSA de 2014¹⁸.

Pourquoi ces évolutions ?

Plusieurs hypothèses sont avancées pour expliquer cette tendance à la baisse :

Des difficultés économiques : selon les enseignants et assistants sociaux cités dans le rapport « Grande pauvreté et réussite scolaire » (2015) de Jean-Paul Delahaye, Inspecteur général, remis à Najat Vallaud-Belkacem, Ministre de l'Éducation nationale, un certain nombre d'enfants ne prennent pas de petit-déjeuner pour des raisons économiques : selon une enquête de l'AFEV citée dans ce rapport, 13% des enfants des quartiers de l'éducation prioritaire ne prennent jamais de petit-déjeuner le matin avant de partir à l'école¹⁹.

Un endormissement de plus en plus tardif : l'omniprésence d'activités stimulantes (TV, internet, smartphone) dans l'heure qui précède le coucher est notamment à l'origine d'une augmentation de la dette de sommeil des jeunes adultes²⁰, mais encore davantage chez les 15-19 ans²¹. Conséquence : les réveils sont plus difficiles, le temps dédié au petit-déjeuner est raccourci, voire supprimé.

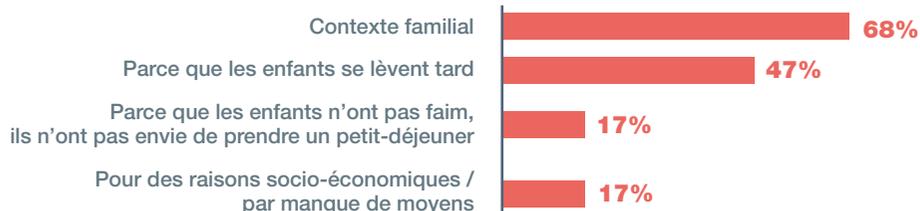


30% des 15-19 ans sont en dette de sommeil

Des impératifs d'horaires croissants : chaque membre de la famille est soumis à ses propres horaires professionnels ou scolaire. Il est difficile de trouver un créneau commun pour petit-déjeuner ensemble à table.

L'entrée dans l'adolescence : selon le sociologue Louis Mathiot, les pratiques alimentaires des enfants sont révélatrices des rapports intra et intergénérationnels²². Ainsi, pour Jean-Pierre Poulain et Jean-Pierre Corbeau, l'alimentation moderne devient de plus en plus « un lieu d'affirmation et d'individualisation »²³, ce qui peut éloigner l'adolescent des habitudes alimentaires familiales, et notamment du petit-déjeuner. De plus, selon Agnès Mignonac, diététicienne nutritionniste, le petit-déjeuner, comme le goûter, sont des repas particulièrement associés au plaisir : les parents auraient tendance à être plus souples sur ces repas pour allier chez leurs enfants dimension gourmande et apport d'énergie, et à renforcer la dimension éducative lors des autres repas.

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



Source : CREDOC, CCAF 2013 ; sondage réalisé auprès d'un échantillon représentatif de 500 professeurs des écoles

03 Des initiatives publiques à renforcer

En France...

En 1954 déjà, au lendemain de la Seconde Guerre mondiale, Pierre Mendès France, alors président du Conseil, instaurait des distributions de lait dans les écoles, pour lutter contre la malnutrition et la consommation d'alcool précoce des Français. Puis il y a une vingtaine d'années, les acteurs publics ont commencé à prendre conscience des enjeux liés au petit-déjeuner et ont mis en œuvre des actions en faveur du petit-déjeuner, comme la création de la « Journée du petit-déjeuner » en 1990, suivi de la « Semaine nationale du petit-déjeuner » en 1997.



Carole GALISSANT, diététicienne-nutritionniste, présidente de la commission « nutrition » du Syndicat national de la Restauration collective (SNRC) :

« Cela fait 22 ans que je suis en restauration collective et que j'y organise des petits déjeuners. C'est une action qui plaît, que l'on propose de façon quasi-systématique aux villes dans nos cahiers des charges. »

Depuis 2001, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande la structuration des prises alimentaires autour de trois repas quotidiens, le petit-déjeuner étant le premier repas de la journée. Santé Publique France (ex-INPES), via le site MangerBouger.fr, détaille la composition adaptée d'un petit-déjeuner complet (un produit céréalier, un produit laitier, une boisson et éventuellement un fruit ou un jus) et son rôle sur la santé, avec trois messages clés²⁴:

« **Le corps a besoin de carburant pour repartir** »,
« **Le petit-déjeuner permet de limiter le grignotage** »,
« **Le petit-déjeuner aide à se concentrer** ».



Anne DUPUY, sociologue spécialiste de l'alimentation :

« Dans leurs normes, les individus ont parfaitement intégré l'importance du pain pour le petit-déjeuner, mais dans les faits le pain est remplacé par des viennoiseries ou du pain de mie. Ils connaissent les recommandations nutritionnelles, mais pour autant ne changent pas leurs comportements. Il peut donc y avoir des arbitrages qui ne sont pas liés à une méconnaissance des recommandations, mais à autre chose : c'est cela qu'il faut comprendre ! »

Enfin, le cadre s'est enrichi pendant le dernier quinquennat :

- **La loi de modernisation de notre système de santé** du 26 janvier 2016 soutient l'éducation à la santé et à l'alimentation en milieu scolaire : « *Des acteurs de proximité non-professionnels de santé concourent également à la promotion de la santé à l'école. Des actions tendant à rendre les publics cibles acteurs de leur propre santé sont favorisées. Elles visent, dans une démarche de responsabilisation, à permettre l'appropriation des outils de prévention et d'éducation à la santé* » (article 4).

- **La loi d'avenir pour l'agriculture, l'alimentation et la forêt** du 13 octobre 2014 prévoit que soient encouragées *via* le code de l'Éducation « une information et une éducation à l'alimentation et à la lutte contre le gaspillage alimentaire, cohérentes avec les orientations du PNNS » (L312-17-3).

Dans ce même objectif d'éducation à l'alimentation, le Ministère de l'Agriculture a développé et réorienté deux outils :

- **Le Programme National pour l'Alimentation (PNA)**, réorienté en 2014 autour de quatre axes : justice sociale, éducation de la jeunesse à une alimentation équilibrée et à un comportement alimentaire responsable, lutte contre le gaspillage alimentaire, soutien au modèle agricole français.

- **Les Projets alimentaires territoriaux (PAT)**, créés par la loi de 2014 (art.39) : ils sont élaborés de manière concertée avec l'ensemble des acteurs de la filière agro-alimentaire d'un territoire, et portés majoritairement par des collectivités territoriales. Ils définissent un « cadre stratégique et opérationnel pour des actions partenariales répondant aux enjeux sociaux, environnementaux, économiques et de santé »²⁵. Ils peuvent notamment participer aux appels à projets du PNA.

Et en Europe...



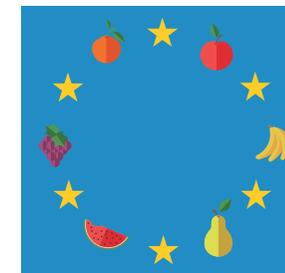
Certaines de ces initiatives françaises ont été reprises au niveau européen. C'est le cas du programme européen « Lait à l'école », créé en 1976 et financé à 95% par l'Union européenne, et du programme « Un fruit pour la récré », lancé en 2008 par Michel Barnier, alors ministre de l'Agriculture, et co-financé dès 2009 par l'UE.

Ces deux programmes, fruits et lait, fusionnent à la rentrée 2017/2018 suite à une décision des ministres de l'Agriculture de l'Union européenne du 11 avril 2016 pour encourager encore davantage les écoles européennes à sensibiliser leurs élèves à l'équilibre alimentaire.

En effet, au-delà de l'équilibre nutritionnel, ce programme prévoit que les États membres devront allouer 10 à 20% des fonds européens à des activités éducatives conçues, par exemple, pour encourager des habitudes alimentaires saines et la production durable²⁶.

LE PROGRAMME « UN FRUIT POUR LA RÉCRÉ »

Lancé en 2008, l'opération vise les enfants de maternelle et d'école primaire et, depuis la rentrée 2010, les jeunes des collèges et lycées, soit plus de 700 000 bénéficiaires depuis 2008. Elle permet de financer, au minimum 6 fois par trimestre, des achats de fruits et légumes destinés à être consommés par les enfants, à l'école et en dehors des repas, afin de les pousser à en manger et de leur faire découvrir des variétés qu'ils ne connaissent pas. Depuis la rentrée 2015, ce programme est financé à 76% par l'Union européenne, contre 50% auparavant, avec des conditions d'accès « simplifiées » pour faciliter le soutien aux achats de fruits et légumes.



Les enjeux de société et de santé publique liés au petit-déjeuner sont donc bien connus à la fois des consommateurs et des pouvoirs publics.



Le programme « Mon P'tit-déj au collège » initié par le Conseil départemental de l'Essonne (91)

A la rentrée 2013, Jérôme Guedj, alors président du Conseil départemental de l'Essonne, lance avec deux collèges volontaires un projet pilote : un petit-déjeuner gratuit est proposé sur inscription aux collégiens, avec un système de roulement par classe, grâce aux financements du département et à des renforts dans les collèges concernés via les emplois d'avenir. En 2014, cette expérimentation est étendue à vingt-cinq collèges. Un diététicien-nutritionniste est recruté pour aider les collèges à mettre en place le suivi pédagogique de leur choix. Le projet n'a pas été reconduit par la nouvelle majorité au Conseil départemental en mars 2015.



Jérôme GUEDJ, ancien président du Conseil départemental de l'Essonne, conseiller départemental :

« Je souhaitais encourager la « politique par la preuve », en faisant de l'Essonne un laboratoire de politiques publiques. Dans les deux collèges pilotes, un questionnaire avait permis de mesurer que 17% des collégiens ne prenaient pas de petit-déjeuner le matin. Nous nous sommes lancés à la rentrée 2013. Les premiers résultats étaient très encourageants, au niveau de la faisabilité organisationnelle, de la soutenabilité financière et surtout de l'ambiance dans le collège. Faute de recul suffisant, impossible d'évaluer l'impact durable sur les comportements alimentaires. Mais je demeure convaincu de la pertinence de cette action ! »

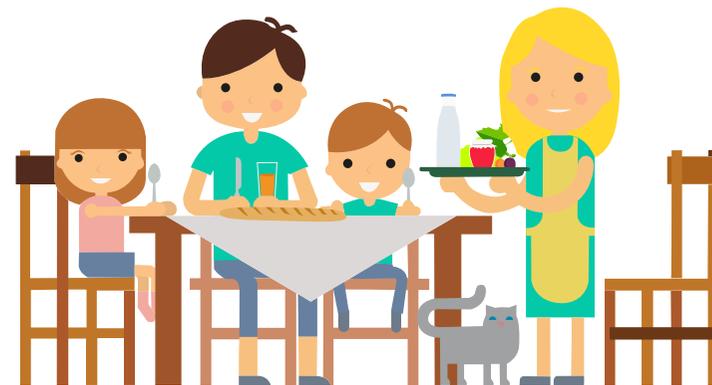
Des acteurs de terrain mobilisés

La sensibilisation au petit-déjeuner est intrinsèquement liée à l'éducation à l'alimentation et à la nutrition qui fait partie du socle commun de connaissances et de compétences des élèves du premier et du second degré.

Code de l'éducation, article L312-17-3 : « Une information et une éducation à l'alimentation et à la lutte contre le gaspillage alimentaire (...) sont dispensées dans les écoles, dans le cadre des enseignements ou du projet éducatif territorial mentionné à l'article L. 551-1 du présent code. »

Recommandations du PNNS : « L'école est donc un lieu indiqué pour une éducation nutritionnelle. Le volet alimentaire est un complément de l'apprentissage des valeurs culturelles. Il prend également en compte l'aspect relatif à l'équilibre de l'alimentation »²⁷

Au-delà de la dimension éducative et citoyenne, le petit-déjeuner a des impacts directs sur la vie d'un collève : son omission peut entraîner un manque de concentration, un affaiblissement physique, voire des hypoglycémies ou des malaises. Bien que le petit-déjeuner relève des choix alimentaires et de l'organisation matinale de chaque famille, les collèges peuvent agir légitimement **non pas pour se substituer aux parents, mais bien pour sensibiliser les enfants**, et par leur intermédiaire les familles, à l'importance de la prise d'un petit-déjeuner avant de se rendre en cours. Le collège prévient alors les parents pour éviter que les enfants ne petit-déjeunent deux fois.



Isabelle PEROCHE, responsable pédagogie du goût à l'Agence de l'Alimentation Nouvelle-Aquitaine (AANA) :

« C'est l'enfant qui, à mon sens, doit ramener l'information à la maison en disant à son père et à sa mère « j'ai appris cela » pour que les comportements évoluent. Mais cela se fait dans le temps. »

Dans ce cadre, il existe donc un foisonnement d'initiatives de sensibilisation au petit-déjeuner dans les collèges de France. Souvent, les collèges ont souhaité intégrer ces actions dans un cadre éducatif existant.

Par exemple :

- Dans le cadre du projet d'établissement (voire du projet d'académie), axe « Santé au collège » ;
- Dans le programme d'actions du Comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC), chargé de concevoir, mettre en œuvre et évaluer un projet éducatif en matière de prévention, d'éducation à la citoyenneté et à la santé, intégré au projet d'établissement ;
- Au sein des enseignements pratiques interdisciplinaires (EPI) pour les élèves du cycle 4 (classes de 5^e, de 4^e et de 3^e).



Carole GALISSANT, diététicienne-nutritionniste, présidente de la commission « nutrition » du Syndicat national de la Restauration collective (SNRC) :

« Il nous paraît essentiel de partir du petit-déjeuner pour aller vers la notion de rythme, autour des trois repas principaux. Pour moi c'est une approche globale : la problématique est surtout d'éviter le grignotage et l'importance de revenir à un rythme petit-déjeuner/déjeuner/dîner. »

La demande d'un rôle renforcé des pouvoirs publics

Reste que la tendance à la baisse peine à s'inverser. Le Conseil National de l'Alimentation (CNA), qui formule régulièrement des recommandations concernant l'éducation à l'alimentation, conclut en janvier 2017 :

« Il ne semble pas que l'enseignement pratique sur l'alimentation ait été généralisé dans les classes. (...) Les autres démarches initiées sont celles des collectivités locales, sous couvert des diététiciennes, des infirmières scolaires ou des services de restauration dont elles dépendent. »²⁸

Ainsi, dans un avis du 4 juillet 2017, il recommandait à nouveau au ministère de l'Éducation nationale et au ministère de l'Agriculture (pour les lycées agricoles) de :

« 2.1.1 Renforcer la place de l'éducation au goût et à l'alimentation par la pratique culinaire. Intégrer la connaissance des cultures alimentaires dans les programmes scolaires. Sensibiliser les enfants et les jeunes à (...) l'importance d'une alimentation équilibrée et de prises alimentaires bien réparties (notamment l'importance du petit déjeuner), dans les programmes scolaires. Développer un plan de formation spécifique des enseignants, en insistant sur les aspects complémentaires et croisés de ces domaines. »²⁹



Le « club santé » du collège Maurice Barrès, Charmes (88)

Au collège Maurice Barrès, c'est le « club santé, bien vivre au collège », composé des élèves volontaires pour travailler un midi par semaine avec la documentaliste, l'infirmière scolaire et une enseignante de SVT sur des actions de promotion de la santé, qui pilote l'organisation du petit-déjeuner. Les élèves du club choisissent plusieurs mois à l'avance les aliments, réalisent des supports pédagogiques comme des sets de table plastifiés, et se préparent à intervenir devant les 6^e juste avant le petit-déjeuner pour les sensibiliser à l'importance de ce repas, avant de le déguster tous ensemble.



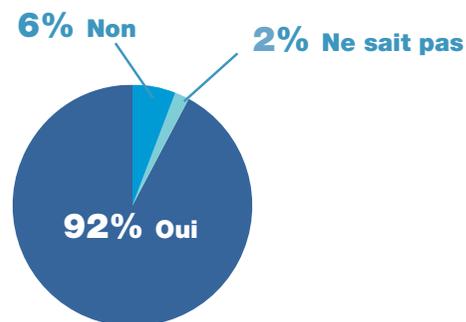
Catherine PIERRAT, documentaliste du collège :

« Le but de ce projet est de leur transmettre les notions de base sur l'équilibre nutritionnel, et de cultiver le vivre-ensemble. C'est vraiment un moment de plaisir et de convivialité. »

Il faut ajouter que la restauration collective est elle aussi mobilisée sur le sujet du petit-déjeuner, en proposant aux villes et aux départements une option « petit-déjeuner » au sein des cahiers des charges : c'est la société de restauration qui prend toute la logistique en charge, des aliments à l'intervention d'un diététicien-nutritionniste.

Dans ce sens, les acteurs scolaires attendent des pouvoirs publics de s'engager pour l'apprentissage de l'équilibre alimentaire et nutritionnel par les enfants :

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



Source : CREDOC, CCAF 2013 ; sondage réalisé auprès d'un échantillon représentatif de 500 professeurs des écoles (293 écoles hors éducation prioritaire et 207 écoles en éducation prioritaire dont 100 écoles en REP et 107 écoles en REP+).



Latifa NOUMANE, gestionnaire du collège Maison Blanche de Clamart :

« Tout le monde est mobilisé sur le petit-déjeuner. Si les élèves ne se nourrissent pas, et notamment ne prennent pas de petit-déjeuner, ils ne tiennent pas la journée et sont fatigués. Nous essayons donc de mener ces projets à notre niveau. Si nous pouvions avoir des apports extérieurs, ce serait encore mieux ! »

Il existe donc une demande forte de la part des acteurs de terrain pour un renforcement des politiques publiques en faveur de l'éducation à l'alimentation, et en particulier en faveur du petit-déjeuner. Les acteurs de terrain sont tous disposés à travailler sur ce sujet mais se sentent pour l'instant isolés et démunis : chacun prend des mesures à son niveau avec ses propres moyens.

04 | Des initiatives de sensibilisation dans les collèges riches mais isolées

Sensibiliser les jeunes par la pratique

Pour les raisons précédemment évoquées, de plus en plus de collèges souhaitent sensibiliser leurs élèves à l'importance du petit-déjeuner par la pratique, en proposant à ces derniers, en classe de 6^e le plus souvent, de prendre un petit-déjeuner au collège au moins une fois dans l'année.



Jean-Pierre CORBEAU, sociologue spécialiste de l'alimentation :

« L'éducation alimentaire ne doit pas s'adresser à l'individu à travers un média, mais directement à lui, in situ, face à l'aliment. Elle doit amener l'individu à se poser des questions, loin de toute interdiction, afin de créer un rapport réflexif mais non culpabilisant. Le mangeur est ainsi responsabilisé sur ses propres préférences. Le mangeur doit se penser en train de manger. »³⁰

Le fonctionnement généralement mis en place est le suivant : le chef du restaurant scolaire et ses équipes confectionnent un petit-déjeuner, servi à l'arrivée des élèves au collège, qui empruntent pour certains le ramassage scolaire à horaires fixes. Le premier cours de la matinée est supprimé pour libérer un créneau suffisant, et les élèves réintègrent leur classe vers 9h ou 10h.

Pourquoi privilégier les élèves de 6^e ?

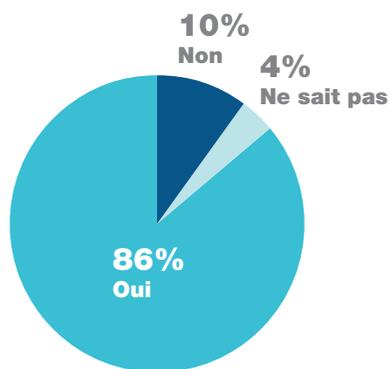


- Les programmes scolaires : la réforme des programmes conduit les enseignants à traiter les questions liées à l'alimentation dès la 6^e (en 5^e auparavant) ;
- Le rythme scolaire change du fait de l'entrée au collège : il est plus logique de prendre de bonnes habitudes dès le début que de corriger de mauvaises habitudes ;
- Il faut sensibiliser les enfants le plus tôt possible, en se basant sur l'hypothèse que plus les élèves sont jeunes, plus ils sont réceptifs ;
- Ce petit-déjeuner collectif est aussi l'occasion d'un moment convivial qui marque l'entrée au collège et permet au personnel de l'établissement et aux élèves d'apprendre à se connaître ;
- Le bilan infirmier à l'arrivée en 6^e permet d'établir un diagnostic personnalisé sur la prise du petit-déjeuner par chaque enfant.

Les collègues choisissent pour la plupart de reconduire cette action tous les ans à la même période de l'année (peu après la rentrée ou après les vacances de Noël). Les collègues audités tirent un bilan très positif de ces petits déjeuners de sensibilisation.

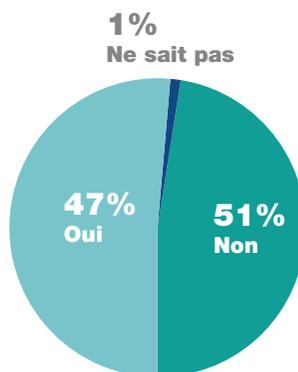
OPINION DES PROFESSEURS DES ÉCOLES :

Enseigner les fondamentaux de notre modèle alimentaire français et l'importance de ses 3 repas principaux et le goûter comme 4^{ème} repas serait-il une bonne chose selon vous ?



Source : CREDOC, CCAF 2013 ; sondage réalisé auprès d'un échantillon représentatif de 500 professeurs des écoles (293 écoles hors éducation prioritaire et 207 écoles en éducation prioritaire dont 100 écoles en REP et 107 écoles en REP+).

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



Construire un projet éducatif global autour du petit-déjeuner

Certains collègues ont fait le choix de compléter cette expérience pratique en l'intégrant dans un projet éducatif plus global.

Recommandations du PNNS : « Afin de développer l'acquisition des savoirs et des compétences qui permettront aux élèves de faire des choix éclairés et responsables en matière de santé, les actions de prévention et d'éducation à la nutrition doivent s'inscrire dans la durée de la scolarité. »³¹

Ce faisant, ils poursuivent deux objectifs :

1 Sensibiliser les enfants à l'importance du petit-déjeuner, qui est aussi l'occasion d'aborder de nombreuses dimensions éducatives :

- Éducation au goût, via la découverte de nouveaux produits (pains aux graines, smoothies...)
- Éducation à la consommation de ces futurs citoyens (ateliers de lecture d'étiquettes, rencontres avec des producteurs locaux...)
- Éducation à la culture alimentaire française, autour de notre modèle fait de trois repas quotidiens pris à table, mais aussi à la diversité des petits déjeuners à travers le monde ;
- Éducation sociale, en encourageant la fréquentation accrue des autres enfants et personnels de l'établissement.

2 Comprendre pourquoi ils ne traduisent pas systématiquement ces connaissances en pratique (coucher tardif, manque de temps le matin, absence de faim, d'incitations, ramassage scolaire tôt, etc.) afin de leur **donner des conseils et astuces** pour gérer ces contraintes et prendre le temps de petit-déjeuner.



Agnès MIGNONAC, diététicienne nutritionniste :

« À partir du collège, on ouvre les yeux de l'enfant sur le monde, on le prépare à son futur univers, au-delà des simples enjeux nutritionnels : on peut lui expliquer les enjeux culturels, sociaux, économiques qui se cachent derrière l'alimentation. »



Jean EPSTEIN, psychosociologue :

« L'alimentation est aussi un code intéressant pour connaître d'autres cultures, étrangères mais aussi régionales : un petit-déjeuner dans le Nord de la France n'est pas le même qu'à Marseille ou dans le Cantal. »



Carole GALISSANT, diététicienne-nutritionniste, présidente de la commission « nutrition » du Syndicat national de la Restauration collective (SNRC) :

« Après discussion avec les parents, nous constatons que les résultats de l'action perdurent les trois à quatre mois qui suivent. Ensuite, les bénéfices ont tendance à s'effacer : c'est bien de revenir à la charge. »

Quelques pistes développées par les collèves pour sensibiliser les enfants à l'équilibre alimentaire tout au long de l'année

Les collèves ont exploré à leur façon de nombreuses pistes pour sensibiliser durablement les enfants à l'équilibre alimentaire, après s'être aperçus qu'il était nécessaire de « *reparler du petit-déjeuner* » en cours d'année pour que les bénéfices soient durables (Stéphanie Parent, infirmière scolaire du collège Jean Monnet de La Loupe).

INTÉGRATION DANS LES PROGRAMMES SCOLAIRES³² :

Évoquer le petit-déjeuner dans les cours de SVT (besoins du corps humain, différentes catégories d'aliments et leurs apports respectifs...), d'EPS (lien entre l'alimentation et l'énergie physique et mentale), de langues (initiation aux cultures alimentaires du monde), d'histoire (histoire culturelle du modèle alimentaire français), etc. **C'est l'option la plus souvent choisie car la plus simple à mettre en œuvre.**

ORGANISATION D'ATELIERS DÉDIÉS À L'ALIMENTATION :

Mettre en place ces activités sur des créneaux banalisés, en présence ou non des enseignants, infirmière, diététicien... pour dialoguer avec les enfants sur leurs habitudes alimentaires, leur apprendre à lire des étiquettes, différencier les produits disponibles en supermarchés, déguster des produits, cuisiner...

CRÉATION DE JEUX :

Inventer des jeux de rôle, des évaluations sous forme de devinettes, de rébus...

INTERVENTION D'UN PERSONNEL DE SANTÉ EXTÉRIEUR :

Mobiliser un diététicien-nutritionniste, médecin nutritionniste... (via une association, la société de restauration collective du collège, ou une collectivité locale par exemple) afin d'intervenir devant les enfants avant ou après le petit-déjeuner collectif pour engager un dialogue avec eux et leur apporter des connaissances sur l'alimentation.

INTERVENTION D'AUTRES ACTEURS EXTÉRIEURS :

Faire appel à des cuisiniers pour animer des ateliers cuisine, des producteurs locaux pour présenter leurs produits, des dirigeants d'industries agroalimentaires pour expliquer leur métier...

RÉALISATION DE SUPPORTS ÉDUCATIFS :

Élaborer des panneaux, affiches qui resteront à la cantine, des sets de table plastifiés, réaliser des PowerPoint...



TÉMOIGNAGE

Martine ROBINEAU, infirmière scolaire du collège Le Joncheray à Beaumont-sur-Sarthe (72) :

« Lors du buffet petit-déjeuner, j'affiche la pyramide alimentaire, avec des couleurs pour les groupes d'aliments. En fin de séance, je joue le rôle d'une cliente qui souhaitait équilibrer son alimentation : aux élèves de constituer un repas en prévoyant une journée équilibrée. »

Les enjeux du petit-déjeuner se déploient donc dans tous les axes pris en charge au collège, à travers les programmes scolaires (cours de SVT, EPS, langue...) ou au sein des axes d'éducation à la citoyenneté retenus par le Rectorat et l'établissement.



CHAVILLE

Sens&Avenir, membre adhérent de l'ANEGJ et le collège Jean Moulin, Chaville (92)

Sens & Avenir, membre adhérent de l'ANEGJ (Association Nationale pour l'Education au Goût des Jeunes) a mis en place de 2005 à 2010 avec le collège de Chaville un schéma simple et percutant en trois temps :

- 1** Au début de l'année, un petit-déjeuner est servi au restaurant scolaire à l'ensemble des élèves de 6^e.
- 2** Puis toutes les 2 à 3 semaines, les élèves participent à une « classe du goût » d'1h30 sur un créneau banalisé dans leur emploi du temps, en coordination avec le collège. Chaque séance est l'occasion d'étudier une catégorie de produits (produits laitiers, céréales, matières grasses, fruits et jus de fruits, sucres ...) via la lecture d'étiquettes, des ateliers dégustation, etc. Pour clôturer le cycle annuel, les élèves d'un établissement d'accueil, hôtellerie, restauration, présentent aux collégiens les petits déjeuners du monde.
- 3** Enfin, un buffet a lieu début juin avec les parents des élèves ayant participé autour de recettes salées et sucrées élaborées et cuisinées par les enfants, par groupe de quatre, pour clôturer l'action de façon conviviale et échanger avec les parents sur cette initiative.



Sylvie DELAROCHE-HOUOT, fondatrice de Sens&Avenir et cofondatrice de l'ANEGJ :

« Notre objectif était d'aborder l'alimentation sous l'angle du plaisir : on travaillait sur une catégorie d'aliments à la fois pour que les enfants puissent au final s'approprier ce qui leur convenait le mieux. »



ESSONNE

Le « pain Filou® » de l'Institut Régional de la Qualité Agroalimentaire (IRQUA) Poitou-Charentes

L'IRQUA Poitou-Charentes, désormais intégré dans l'Agence de l'Alimentation Nouvelle-Aquitaine (AANA), a réfléchi avec les boulangers du Poitou-Charentes à la création du « Pain Filou® » à base de pâte à pain avec des pépites de chocolat, des morceaux de figue, etc. Les pains, accompagnés d'un jus ou d'un fruit frais, étaient ensuite distribués dans des collèges et lycées de la région par l'association des élèves. Ce dispositif pouvait être complété par un système d'accompagnement en classe animé par l'IRQUA et des diététiciens extérieurs.



Isabelle PEROCHE, responsable pédagogie du goût de l'AANA :

« Il y a une démarche collective à trouver pour avoir une approche ludique et non moralisatrice du petit-déjeuner et de l'alimentation, par exemple en proposant aux enfants de remplacer les barres de céréales par un autre produit céréaliier. »

Enfin, il est nécessaire d'informer les parents d'élèves sur le projet proposé à leurs enfants. Ils peuvent être destinataires d'une documentation spécifique sur le petit-déjeuner ou de questionnaires sur les habitudes alimentaires de leurs enfants, notamment via l'Environnement numérique de travail (ENT). Ils sont parfois invités à participer au petit-déjeuner collectif, organisé au collège pour leurs enfants.



Laurence VIGNÉ, Secrétaire Générale Adjointe de GECCO Food Service :

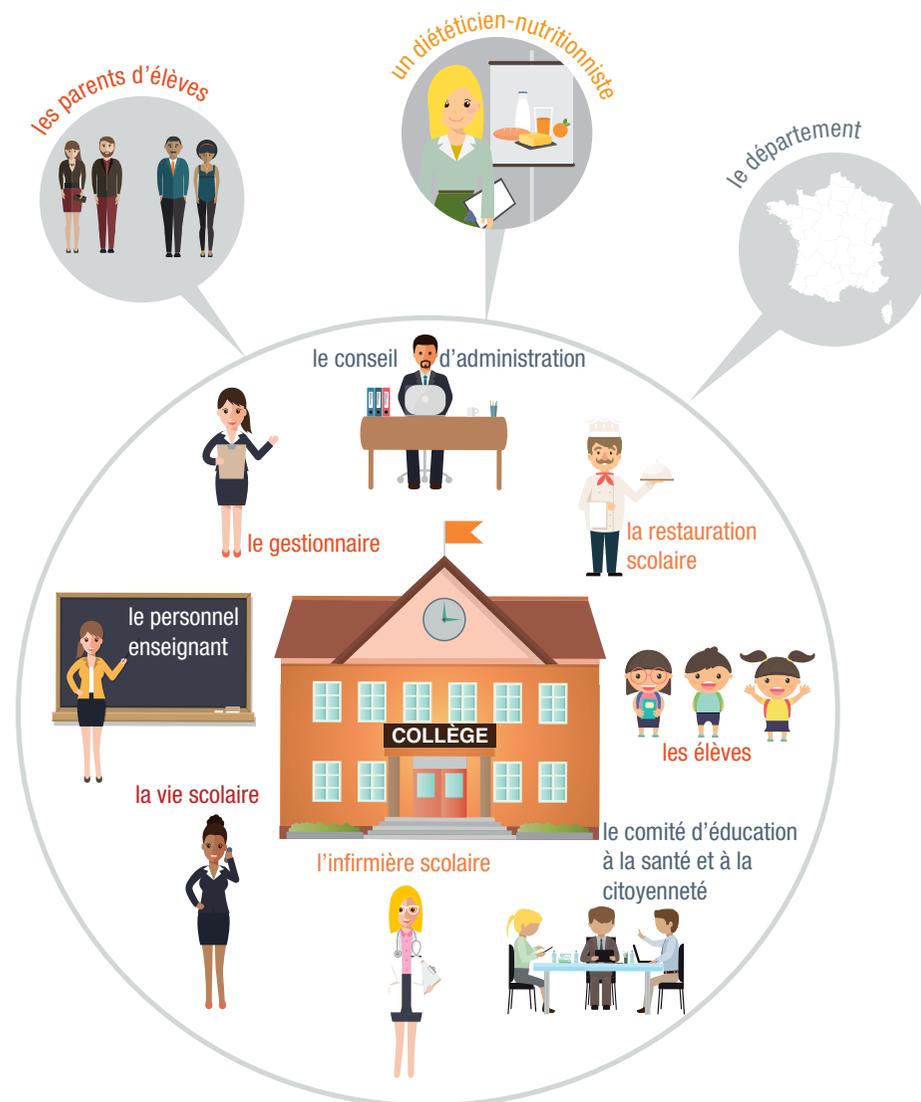
« Il faut intégrer les parents d'élèves dans un dispositif concret : leur dédier des réunions spécifiques, des supports informatifs, des ateliers... pour leur expliquer la démarche et que l'objectif n'est pas de se substituer à eux mais bien d'avancer ensemble. »



Marie-Thérèse ROUX, médecin, présidente honoraire de l'ASCOMED :

« Je crois beaucoup à la sensibilisation des élèves mais aussi à celle des adultes. Il faudrait soutenir davantage les parents, qui sont vraiment en capacité de passer des messages. C'est très important pour les jeunes. »

Mobiliser les énergies de tous les acteurs du collège



Les acteurs des collèges font preuve d'une grande volonté et disponibilité pour sensibiliser les élèves aux enjeux du petit-déjeuner, et à l'équilibre alimentaire en général. Pourtant, cette richesse n'est pas visible aux yeux extérieurs, malgré les efforts de plusieurs collèges qui ont sollicité la presse locale pour relayer leur initiative.

La nécessité d'un engagement efficace des pouvoirs publics en faveur du petit-déjeuner

Des actions nombreuses et de qualité... en ordre dispersé

Les collègues rencontrés lors de l'audit expliquent avoir dû gérer seuls la mise en œuvre du programme « petit-déjeuner ».

L'absence de relai de ces initiatives a une première conséquence directe : les mêmes difficultés se retrouvent d'un collègue à l'autre, sans que les bonnes pratiques ne circulent.

Difficultés temporelles : *gestion du calendrier de l'évènement, partage des tâches...* ;

Difficultés réglementaires : *règles d'hygiène, contrat de travail des agents de la restauration scolaire...* ;

Difficultés administratives : *commande des aliments et gestion de la quantité, signature de conventions...* ;

Difficultés financières : *pour financer les aliments ou l'intervention d'un diététicien par exemple.*

C'est sur le plan financier que le manque de soutien est le plus problématique, le budget de l'opération étant en général prélevé directement sur les crédits de l'établissement – crédits du restaurant scolaire, crédits pédagogiques de SVT, du CESC, etc. Rares sont les collègues qui ont sollicité des subventions publiques, notamment auprès du Conseil départemental. Le coût d'un buffet de petit-déjeuner se limite certes à quelques euros par élève ; mais le manque de soutiens financiers dissuade les collègues de mener des projets pédagogiques d'une plus grande ampleur.



Maryse FIORANI, infirmière scolaire du collège Louis Pergaud à Foug (54) :

« Beaucoup de collectivités prônent le petit-déjeuner pour les jeunes, mais nous n'avons aucune participation financière : c'est bien dommage ! »

Au-delà de l'aspect financier, un manque de relais médiatiques et de soutiens politiques se fait sentir. Dans les cas portés à notre connaissance, les acteurs locaux ne se sont pas déplacés lorsqu'ils ont été invités à participer au petit-déjeuner.

Pour que l'énergie et la volonté des acteurs du monde éducatif et associatif trouvent un écho, il est nécessaire que les pouvoirs publics locaux et nationaux s'engagent plus clairement en faveur du petit-déjeuner et, plus généralement, de l'éducation à l'alimentation dans les collèges.

Les moyens à mettre en œuvre

1 Définir une politique publique claire et engagée



Clarifier les consignes nationales d'éducation à l'alimentation

Si le petit-déjeuner relève bien de la vie familiale, tous les collègues n'ont pas encore clairement identifié le rôle d'éducation à l'alimentation qu'ils sont appelés à jouer par les autorités publiques.

Dans un avis de 2004, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (devenue l'ANSES) est revenue sur l'habitude de distribuer une collation matinale à l'école, considérant qu'elle « n'est pas justifiée et ne constitue pas une réponse adaptée à l'absence de petit-déjeuner »³³. Pour autant, lorsqu'une action de sensibilisation au petit-déjeuner dans le cadre de l'éducation à l'alimentation – encouragée par le PNNS – a lieu, ne peut-elle être assimilée à une collation ? Pour les collègues qui souhaiteraient proposer un petit-déjeuner au restaurant scolaire sur le long terme, cette clarification est d'autant plus nécessaire.



Martine ROBINEAU, infirmière scolaire du collège Le Joncheray à Beaumont-sur-Sarthe (72) :

« Il y a deux discours ... J'ai commencé ce dispositif en disant que le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée, sauf qu'aujourd'hui l'Éducation nationale nous demande de ne plus dire ça ! C'est assez compliqué, car si l'État fait des réformes, je reste persuadée que le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée. »

Dans ce sens, le 4 juillet 2017, le Conseil National de l'Alimentation a recommandé au ministère de l'Éducation nationale de :

« 2.2.1. Mettre à jour la note de recommandations du ministère de l'Éducation nationale du 23 janvier 2004 sur les collations à l'école, en évoquant l'intégralité des prises alimentaires hors domicile sur une journée scolaire, y compris le petit-déjeuner, et notamment la concurrence des produits nomades. »³⁴

La diffusion aux structures scolaires, et en particulier aux collèges, d'un document précisant les recommandations nationales en matière de sensibilisation des élèves au petit-déjeuner³⁵ permettrait d'encourager les établissements à mettre en place ce type de dispositifs.

2 | Inclure le petit-déjeuner dans les messages nutritionnels du PNNS 4

Le Haut Conseil de la Santé Publique a publié en mars 2017 un avis visant à actualiser les repères alimentaires du futur PNNS³⁶, et Santé Publique France devrait publier en 2018 les messages sanitaires et les repères nutritionnels définitifs du nouveau PNNS.

S'il était identifié et mentionné par le précédent PNNS, le petit-déjeuner n'avait pas fait l'objet de messages particuliers. **Pour le nouveau cycle 2017-2021, un positionnement clair des autorités publiques en faveur du petit-déjeuner, à travers les messages relayés par Santé Publique France, encouragerait les collèges à se mobiliser.**

3 | Étendre le programme « Fruits & légumes et lait dans les écoles » au petit-déjeuner

Le programme « Un fruit à la récré » et « Lait dans les écoles » (voir p. 17) fusionnent à la rentrée 2017/2018, ce qui occasionne une hausse de 50 millions d'euros des dotations pour ces programmes, notamment afin de favoriser des actions de sensibilisation à la nutrition.

En y ajoutant une baguette de pain, ce dispositif offrirait aux établissements l'opportunité de sensibiliser les élèves au petit-déjeuner facilement et à moindre coût, plusieurs fois dans l'année.

4 | Encourager les départements à adhérer à la charte « Départements actifs du PNNS », notamment dans une optique de valorisation du petit-déjeuner

En signant cette charte avec le ministère de la Santé, les élus départementaux s'engagent à mettre en œuvre un programme d'actions d'éducation à l'alimentation et à la santé conforme au PNNS. Puisqu'ils ont à charge la gestion et l'animation des collèges, **la signature de cette charte encouragerait la mise en œuvre d'actions de sensibilisation à la nutrition, et notamment au petit-déjeuner, dans les collèges.**

■ Dégager des financements publics

1 | Proposer la création d'un « fonds national de soutien »

La constitution d'un **fonds national de soutien**, destiné à financer des actions petit-déjeuner dans les collèges à l'occasion par exemple d'une « Journée nationale du petit-déjeuner » qu'il conviendrait de faire renaître, inciterait fortement les collèges à participer à cette dynamique.

2 | Guider les établissements dans leurs demandes de subventions publiques

La diffusion aux gestionnaires des collèges de **guides expliquant les démarches à suivre pour demander des subventions**, notamment auprès du Conseil départemental, mais aussi auprès de fondations privées ou publiques, d'associations... leur permettrait de mieux connaître les subventions qu'ils peuvent solliciter et les démarches nécessaires pour déposer un dossier.

3 | Solliciter le Programme National pour l'Alimentation pour financer des projets « petit-déjeuner »

Alors que le Programme National pour l'Alimentation (PNA) prévoit le financement par le ministère de l'Agriculture et l'ADEME de plusieurs projets d'éducation à l'alimentation, aucune proposition n'a encore été faite sur le sujet du petit-déjeuner. **Le prochain appel à projets sera l'occasion pour les sélectionneurs (DRAAF, ADEME, experts...) de montrer l'intérêt des autorités publiques pour le petit-déjeuner et le rythme alimentaire des trois repas en récompensant un programme « petit-déjeuner à l'école ».**

■ Partager les bonnes pratiques et coordonner les acteurs

1 | Regrouper et diffuser les bonnes pratiques

Dans cet objectif, le Collectif diffusera prochainement **un vade-mecum des bonnes pratiques tirées de l'expérience des collèges qui ont déjà porté des projets de sensibilisation au petit-déjeuner**. Ce document regroupera de nombreux conseils pratiques à la disposition des acteurs qui souhaiteraient mettre en œuvre leurs propres actions, en bénéficiant de l'expérience de ceux qui les ont précédés.

2 | Cartographier les projets existants

Le Collectif propose la création d'une **plateforme en ligne**, nationale ou déclinée pour chaque territoire, recensant les projets existants d'éducation à l'alimentation et en particulier au petit-déjeuner. Elle pourra être collaborative, ou gérée par une association ou un organisme public (sur le modèle de la plateforme OSCARS³⁷). Cela permettra aux porteurs de projets de se mettre en relation, de s'entraider et de partager les bonnes pratiques, et aux acteurs publics d'identifier ces projets.

CNA, Avis n°64 du 8 avril 2009 : « Depuis plusieurs années, de très nombreuses initiatives se sont mises en place dans les domaines de l'éducation, de la formation et de l'information alimentaires. (...) Cependant, en l'absence de recueil centralisé et harmonisé, il n'est pas possible aujourd'hui d'en avoir une connaissance exhaustive, ni, a fortiori, de les diffuser pour que l'exemple en soit suivi. En conséquence, le CNA recommande que ces actions fassent l'objet d'un inventaire et d'une évaluation centralisée des résultats afin que des enseignements puissent en être tirés, tant du point de vue de leur efficacité, que de leur éventuelle reproductibilité. » (recommandation 64-1)

3 | Mettre en relation les collèges et les acteurs locaux

Plusieurs académies, comme celle de Paris, ont déjà créé des annuaires des ressources financières et humaines à destination des porteurs de projets dans les établissements disponibles sur leur site internet. Cette pratique doit être généralisée et diffusée largement aux collèges, afin de les aiguiller au sein du grand réseau des acteurs locaux.

4 | Orienter les projets éducatifs locaux vers l'éducation à l'alimentation et à la santé

La plupart des départements ont défini un projet éducatif départemental, afin de proposer aux collèges du département quelques grandes orientations à suivre à travers leurs projets pédagogiques. Ces orientations sont également définies au sein du projet académique, élaboré en concertation avec la communauté éducative et ses partenaires. Enfin, au sein du collège, ces axes se déclinent au sein du projet d'établissement, adopté par le conseil d'administration pour 3 à 5 ans et désormais obligatoire³⁸, et dans le projet d'éducation à la santé et à la citoyenneté du CESC (voir p.20).

La création dans chacune de ces institutions d'un axe dédié à l'éducation à l'alimentation et à la santé, encore plus dans le contexte du renouvellement des repères du PNNS, doit être encouragée pour mobiliser les différents secteurs.

5 | Mobiliser la restauration collective

Les sociétés de restauration collective proposent très souvent aux communes ou départements, *via* leurs cahiers des charges, d'organiser une ou plusieurs fois dans l'année un buffet de sensibilisation au petit-déjeuner.

Un partenariat pourrait être établi entre les acteurs publics (Assemblée des départements de France, Association des maires de France, Agences régionales de santé, etc.) et les directeurs de la restauration collective, notamment à travers le réseau AGORES (directeurs de la restauration collective), afin de renforcer les programmes « petits déjeuners au collège » et de proposer l'intervention d'un spécialiste de la nutrition, d'un producteur local ou encore d'un chef cuisinier.

6 | Soutenir publiquement les efforts des porteurs de projets éducatifs et associatifs

Les élus locaux, et en particulier départementaux, doivent s'engager pour soutenir publiquement les initiatives de sensibilisation au petit-déjeuner portées par les collèges ou les associations de leur circonscription sur la scène locale mais aussi nationale, dans leurs discours ou encore en mobilisant la presse.

Au-delà d'améliorer la santé des élèves, ces initiatives sont en effet un véritable enjeu pour les territoires, car elles encouragent la consommation locale et la rencontre avec les producteurs locaux, renforçant le lien entre villes et campagnes. Elles ouvrent également les yeux des enfants sur les traditions et particularités alimentaires locales.

CONCLUSION

Un grand nombre de projets de sensibilisation au petit-déjeuner ont déjà été développés et déployés dans les collèges de France mais aussi dans les écoles primaires et les lycées. Plébiscités, ils permettent de transmettre aux enfants des connaissances théoriques et pratiques sur les enjeux du petit-déjeuner, avec pour objectif que ces connaissances se traduisent dans le cercle familial par une plus grande attention portée au petit-déjeuner.

L'objectif du Collectif du Petit-déjeuner à la française, en s'appuyant sur des informations délivrées par les porteurs de projets, est d'encourager une amélioration de la prise du petit-déjeuner à la maison. Pourtant, un certain nombre d'enfants et d'adolescents continueront à ne pas prendre de petit-déjeuner chaque matin, par contrainte économique ou pour des raisons propres à chacun. Ici, deux discours s'opposent : certains, au nom notamment de la lutte contre l'obésité, jugent moins dommageable de ne pas prendre de petit-déjeuner du tout plutôt que d'en prendre deux. D'autres considèrent que pour que chaque élève puisse étudier dans les mêmes conditions, avec les mêmes chances, l'établissement scolaire doit proposer un petit-déjeuner à ses élèves comme il propose déjà le déjeuner, même si certains auront déjà petit-déjeuné chez eux.

En réalité, c'est le choix d'un modèle social qui se joue : face aux initiatives qui émergent dans des pays étrangers, comme la distribution de petits déjeuners nomades aux Etats-Unis (School Breakfast Program), les autorités publiques soutiendront-elles la pratique française du petit-déjeuner, pris à table avec ses proches ?

REMERCIEMENTS

Le Collectif du Petit-déjeuner remercie chaleureusement les membres du comité d'orientation pour leur intérêt et leurs conseils :

Gaëlle Charlemandrier, conseillère Action éducative de l'Assemblée des départements de France

Jean-Pierre Corbeau, sociologue spécialiste de l'alimentation et professeur à l'université François Rabelais de Tours

Guillaume Gomez, chef des cuisines du palais de l'Élysée, co-président d'Eurotoques France

Thierry Hanh, médecin nutritionniste, fondateur de HAT Consultants

Stéphane Layani, Président-Directeur Général du Marché International de Rungis (SEMMARIS)

Pierre Monzani, Directeur général de l'Assemblée des départements de France
Marie-Thérèse Roux, médecin et Présidente honoraire de l'Association des Médecins conseillers techniques de l'Éducation nationale (ASCOMED)

Pierre Sanner, Directeur général de la Mission Française du Patrimoine et des Cultures Alimentaires (MFPCA)

Marc Sautel, Président de l'Association des journées de l'intendance (AJI)

Laurence Vigné, diététicienne-nutritionniste, Secrétaire Générale Adjointe de GECCO Food Service

Ainsi que toutes les personnalités qualifiées qui ont accepté de participer à l'audit ou qui ont aidé à la réalisation de ce livre blanc :

Jérôme Guedj, ancien président du conseil départemental de l'Essonne, Conseiller départemental ; Véronique Gasté, Cheffe du Bureau de la santé, de l'action sociale et de la sécurité, Ministère de l'Éducation nationale ; Isabelle Defrance, Cheffe du Bureau des politiques de jeunesse, et Maud Jerber, chargée de mission, Ministère de l'Éducation nationale ; Laurence Delva, Cheffe du Service de l'alimentation, Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation ; Christelle Barassi, Secrétaire générale du Conseil d'orientation des politiques de jeunesse (COJ) ; Cédric Szabo, Directeur de l'Association des maires ruraux de France (AMRF) ; Marie-José Stankievitch, responsable de la restauration collective du département de la Charente-Maritime ; Salima Deramchi, coordinatrice Paris Santé Nutrition, et Lucie Déart, chef de projet Paris Santé Nutrition Paris 10^e ; Sylvie Delaroche-Houot, cofondatrice de l'Association Nationale pour l'Éducation au Goût des Jeunes (ANEGJ) ; Isabelle Peroche, responsable pédagogie du goût au sein de l'Agence de l'Alimentation Nouvelle-Aquitaine (AANA) ; Céline Gobillot, responsable de projet pour le Collectif Nutrition Santé d'Aubagne ; David Muller, chargé de projet à l'Institut Renaudot ; Jean Epstein, psychosociologue spécialiste de l'enfance, cofondateur du GRAPE (Groupe de Recherche et d'Action Petite Enfance) ; Anne Dupuy, sociologue, maître de conférence en sociologie à l'université Jean Jaurès de Toulouse ; Agnès Mignonac, diététicienne nutritionniste ; Carole Galissant, membre du Syndicat national de la Restauration collective (SNRC) ; Pierre-Henri Gris, Responsable des affaires publiques de Danone

Enfin, le Collectif remercie tous les établissements scolaires et services de restauration municipale entendus pour leur témoignage et leur intérêt :

Catherine Pierat, documentaliste du collège Maurice Barres à Charmes (88) ; Vincent Deroin, proviseur, et Joël Cantaut & Mustapha Hachefa, ex-proviseurs du lycée Georges Braque à Argenteuil (95) ; Isabelle Sourzat, infirmière scolaire du collège des Sept Tours à Martel (46) ; Latifa Noumane, gestionnaire du collège Maison Blanche à Clamart (92) et membre de l'AJI ; David Baudonnel, professeur de SVT au collège Vautrin Lud de Saint-Dié-des-Vosges (88) ; Stéphanie Parent, infirmière scolaire du collège Jean Monnet à La Loupe (28) ; Maryse Fiorani, infirmière scolaire du collège Louis Pergaud à Foug (54) ; Martine Fages, professeur de SVT au collège Masbou à Figeac (46) ; Marie-Thérèse Delaune, infirmière scolaire du collège Nicolas Copernic à Saint-Vallier (71) ; Nelly Martin, collègue Jean Mermoz à Chauffailles (71) ; Aurore Chaim-Prévost, infirmière scolaire du collège Pierre Darasse à Caussade (82) ; Annick Berthelon, infirmière scolaire du collège Croix-Menée au Creusot (71) ; Martine Robineau, infirmière scolaire du collège Le Joncheray à Beaumont-sur-Sarthe (72) ; Mme Schlernitzauer, infirmière scolaire du collège La Châtaigneraie à Latronquière (46) ; Bruno Léger, chef du service Restauration de la municipalité de Carquefou (44) ; Cécile Brangier, responsable du service Restauration de la municipalité de Niort (79) ; Laurent Denot, directeur du service Restauration de la municipalité de Saint-Grégoire (35)

Et tous les autres !

RESSOURCES ET BIBLIOGRAPHIE

- ¹ Enquête de consommation INCA 3, rapport et avis de l'ANSES de juin 2017
- ² Voir à ce sujet les travaux de Jean-Pierre Poulain, *Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques*, Editions Privat, Paris, 2002, et en particulier le chapitre 3 « Les repas et leur composition »
- ³ Voir les recommandations du PNNS sur MangerBouger.fr, « Un bon petit déjeuner pour des matins boostés ! »
- ⁴ Sondage IFOP-ANPP, mars 2011
- ⁵ Hoyland, A., Dye, L., & Lawton, C., « A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents », *Nutrition Research Reviews*, 2009, 22(2): p. 220-24
- ⁶ Lepicard E.M., Maillot M., Vieux F., Viltard M., & Bonnet F. « Quantitative and qualitative analysis of breakfast nutritional composition in French schoolchildren aged 9–11 years », *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 2017, 30 (2), p.151-158. Voir également Schusdziarra, V., et al., *Impact of breakfast on daily energy intake-an analysis of absolute versus relative breakfast calories*. *Nutrition Journal*, 2011. 10: p. 5.
- ⁷ Adolphus, K., C.L. Lawton, L. Dye, « The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents », *Frontiers in Human Neuroscience*, 2013. 7: p. 425
- ⁸ Meyers, A., Sampson, A., Weitzman, M., Rogers, B., & Kayne, H. (1989). "School breakfast program and school performance. *American Journal of Diseases of Children*", 143, 1234–1239.
- ⁹ Dubois, L., et al., « Breakfast skipping is associated with differences in meal patterns, macronutrient intakes and overweight among pre-school children », *Public Health Nutrition*, 2009, 12(1): p. 19-28
Voir également US Kant, A.K. and B.I. Graubard, "Within-person comparison of eating behaviors, time of eating, and dietary intake on days with and without breakfast": NHANES 2005-2010. *American Journal of Clinical Nutrition*, 2015
- ¹⁰ Betts, J. A., Thompson, D., Richardson, J. D., Chowdhury, E. A., Jeans, M., Holman, G. D., Tsintzas, K., « Bath Breakfast Project (BBP) - Examining the Role of Extended Daily Fasting in Human Energy Balance and Associated Health Outcomes: study protocol for a randomised controlled trial » *Trials*, 2011, 12, p. 172
- ¹¹ Smetanina N, Albaviciute E, Babinska V, et al. Prevalence of overweight/obesity in relation to dietary habits and lifestyle among 7–17 years old children and adolescents in Lithuania. *BMC Public Health*. 2015;15:1001
- ¹² Cahill LE1, Chiuve SE, Mekary RA et al., « Prospective study of breakfast eating and incident coronary heart disease in a cohort of male US health professionals », *Circulation*, 2013 Jul 23;128(4):337-43
- ¹³ Umeå University. «Poor breakfast in youth linked to metabolic syndrome in adulthood.» *ScienceDaily*, 29 January 2014
- ¹⁴ Smith, A.P., R. Kanarek, and H. Lieberman, « Breakfast and adult's and children's behavior », 2011, Taylor & Francis: Oxfordshire, UK
- ¹⁵ Cooper, S.B., S. Bandelow, M.E. Nevill, « Breakfast consumption and cognitive function in adolescent schoolchildren », *Physiology & Behavior*, 2011. 103(5): p. 431-9
- ¹⁶ Voir note ¹
- ¹⁷ Enquête « Comportements et consommations alimentaires en France » (CCAF) 2013 du CRÉDOC
- ¹⁸ Enquête UNIJUS/CSA « les Français et les jus de fruits » mars 2014

- ¹⁹ Enquête « Inégalités entre enfants des quartiers de l'éducation prioritaire et les enfants de quartiers de centre-ville » de l'Association de la fondation étudiante pour la ville (AFEV), 2014
- ²⁰ Enquête sur les représentations, les attitudes, les connaissances et les pratiques du sommeil des jeunes adultes en France, INPES, 2008
- ²¹ Etude HBSC 2010 (Health Behaviour in School-aged Children) et Baromètre santé jeunes 2010, INPES
- ²² Voir notamment sa thèse « L'alimentation des enfants : un observatoire des cultures enfantines et des rapports intergénérationnels », École doctorale de Sciences humaines et sociales de Strasbourg, soutenue le 05/12/2012
- ²³ Corbeau J.P., Poulain J.P., *Penser l'alimentation, Entre imaginaire et rationalité*, Ocha/Privat, Toulouse, 2002, p.94
- ²⁴ « Un bon petit déjeuner pour des matins boostés ! », site du PNNS, Manger-bouger.fr
- ²⁵ « Comment construire son projet alimentaire territorial ? », site du Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation, 01/03/2017
- ²⁶ « Lait et fruits à l'école : la commission de l'agriculture encourage des habitudes alimentaires saines », communiqué de presse du Parlement européen du 14/05/2015
- ²⁷ « L'éducation nutritionnelle au goût et à la consommation », *MangerBouger Pro*, Ressources pour les professionnels de l'éducation
- ²⁸ Avis n°76 du Conseil national de l'alimentation, 15 janvier 2017
- ²⁹ Avis n°77 du Conseil national de l'alimentation du 4 juillet 2017
- ³⁰ Avis n°75 du Conseil national de l'alimentation, 15 janvier 2017, annexes
- ³¹ Voir note ²⁷
- ³² Voir le document « Mise en œuvre du Parcours éducatif de santé (PES) ; Guide d'accompagnement des équipes pédagogiques et éducatives », Ministère de l'Éducation nationale, novembre 2016 et sur eduscol/education.fr
- ³³ Avis de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments relatif à la collation matinale à l'école, 23 janvier 2004, saisine n° 2003-SA-0281, suivie d'une note n°2004-0095 du 25 mars 2004 du ministère de l'Éducation nationale
- ³⁴ Avis n°77 du Conseil national de l'alimentation du 4 juillet 2017
- ³⁵ Tel que réalisé par le Ministère de l'Éducation nationale à propos du Parcours éducatif de santé, voir note ³²
- ³⁶ Avis du Haut Conseil de Santé Publique relatif à la révision des repères alimentaires pour les adultes du futur PNNS 2017-2021 du 16 février 2017, rendu public le 20 mars 2017
- ³⁷ Outil d'Observation et de Suivi Cartographique des Actions Régionales de Santé, OSCARS a été conçu par le Comité Régional d'Éducation pour la Santé (CRES) Provence-Alpes-Côte d'Azur (CRES PACA). Depuis, OSCARS est devenu l'outil de pilotage et de suivi de l'Agence régionale de santé (ARS) qui le finance et s'associe à son développement. Plusieurs régions ont depuis suivi cet exemple, afin de répertorier les actions contribuant à l'atteinte des objectifs régionaux de santé publique.
- ³⁸ Rendu obligatoire par la loi d'orientation du 10 juillet 1989, réaffirmé par la loi d'orientation et de programme pour l'avenir de l'école du 24 avril 2005 et la loi d'orientation et de programmation pour la refondation de l'école de la République du 8 juillet 2013