

## FICHE Ressource - le petit-déjeuner en chiffres et en constats

- **91% des français considèrent le petit-déjeuner comme un moment plaisir pour commencer la journée : un moment de partage, gourmand et savoureux. (ENQUÊTE CSA 2014)**

- **Le petit-déjeuner bénéficie d'une très bonne image auprès des français**



**97 %** Ce premier repas de la journée est indispensable pour les enfants

**95 %** Une source d'énergie indispensable pour commencer la journée

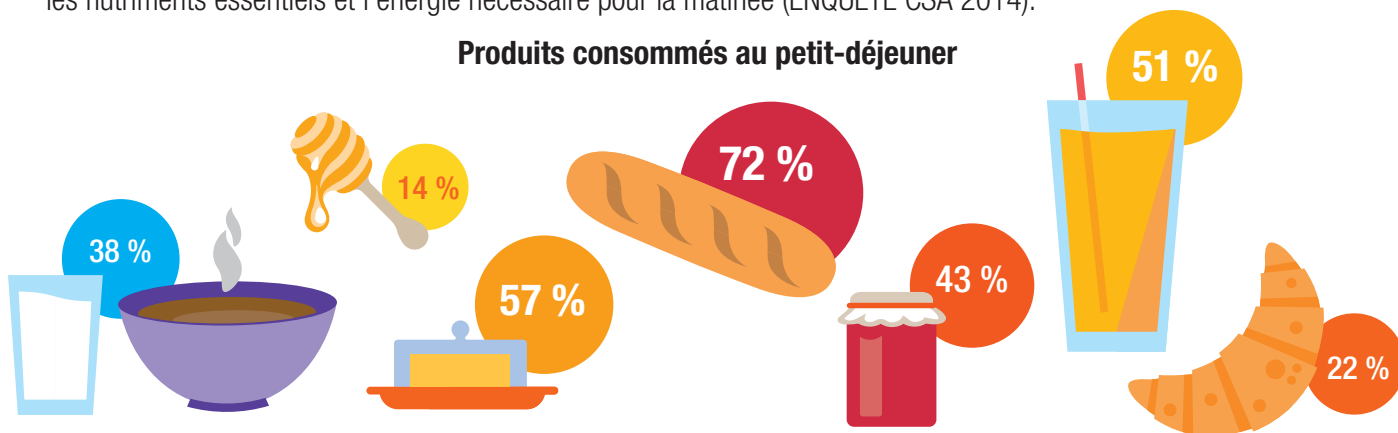
**93 %** Un repas indispensable pour l'équilibre alimentaire au quotidien

**91 %** Un moment de plaisir pour commencer la journée pour plus de 9 français sur 10

**75 %** Un moment convivial et indispensable

- › **Près de 37% des 12-17 ans** sautent le petit-déjeuner au moins une fois par semaine (CRÉDOC 2016).
- › **La prise du petit-déjeuner est toujours en perte de vitesse** : un enfant sur 5 se rend à l'école le ventre vide au moins une fois par semaine (ÉTUDE INCA 3 – 2016). Les jeunes et les personnes en situation de précarité sont particulièrement touchés par ce déclin. 13% des enfants des quartiers de l'éducation prioritaire ne prennent jamais de petit-déjeuner avant de partir à l'école (ENQUÊTE CSA 2014).
- › **Parce qu'il apporte en moyenne 25% des apports énergétiques journaliers**, il favorise la concentration, l'attention et la bonne humeur.
- › **Le petit-déjeuner est considéré par 95% des concitoyens comme étant le premier repas de la journée** apportant les nutriments essentiels et l'énergie nécessaire pour la matinée (ENQUÊTE CSA 2014).

### Produits consommés au petit-déjeuner



- › **Le contenu même du petit-déjeuner des Français est de moins en moins diversifié** : seuls 30% des enfants prennent un petit-déjeuner complet (un produit laitier, un produit céréalier, un fruit et une boisson chaude ou froide)
- › **La consommation du petit-déjeuner est de plus en plus solitaire**, 57% des adolescents le prennent seuls (CRÉDOC-CCAF 2016) même lorsque la famille est présente dans la maison.
- › **Le petit-déjeuner perd sa fonction de rituel familial**. Seuls 38% des répondants déclarent prendre le temps de petit-déjeuner avec leurs proches le matin (ENQUÊTE CSA 2014).
- › **Le petit-déjeuner à la française est le moins cher et le plus simple à préparer**, nul besoin de cuisiner puisqu'il est composé essentiellement de produits bruts, faciles à préparer et à assembler : un produit laitier, un produit céréalier, un produit fruitier, une boisson.