

FICHE Ressource - le petit-déjeuner plaisir et partage (1)

En France, pays de tradition culinaire, manger est avant tout un plaisir. Le repas en famille est un rituel savoureux et apprécié. Outre le fait qu'il doit être nourrissant et hydratant, le petit-déjeuner est un repas durant lequel on se fait plaisir sans culpabiliser. On peut se permettre de manger des aliments sucrés, mais pas seulement.

• La notion de plaisir

› **On ne retrouve pas cette liberté dans les autres repas, plus normés.** Il est important que chacun ait plaisir au petit-déjeuner, les enfants comme les adultes. Un enfant qui verra ses parents tartiner leur pain avec du beurre et de la confiture aura envie lui aussi de faire pareil. Exemplarité et gourmandise se rejoignent alors dans une logique de plaisir. La gourmandise, au-delà du plaisir, joue un rôle social important. Dans le temps du petit-déjeuner, il y a la notion de plaisir partagé, de goûter ensemble, autant de choses qui créent du lien social. En 2016, 4 petits-déjeuners sur 10 pris par les 12-17 ans étaient pris en faisant autre chose : plus d'un quart en regardant la télévision, 6% en écoutant la radio ou en lisant, 6% devant un écran versus 2% en 2013.

• Le couple parent/enfant

› **Il est central dans l'éducation à la nutrition** comme expliquer l'importance du petit-déjeuner. L'exemplarité est un élément structurant qui va déterminer le fait que l'enfant prenne un petit-déjeuner mais aussi qu'il devienne un adulte qui adoptera cette habitude. Les enfants suivent le comportement parental : s'ils voient leurs parents escamoter le petit-déjeuner, ils feront de même. S'ils prennent juste un café rapidement en regardant leur tablette, là aussi ils feront de même.

• Les 11-15 ans à la maison

› **Malheureusement**, ce n'est pas qu'une affaire de petit-déjeuner équilibré, mais également de personnalité d'adolescent à qui il convient de parler différemment. Parce qu'il est en pleine période de mutation lui-même, mieux vaut être force de proposition que lui dicter sa conduite. On pourra par exemple proposer aux parents une charte des bonnes pratiques, sur une semaine au départ, qui ensuite peut devenir un rituel pour un petit-déjeuner plaisir. Une charte avec des idées simples à mettre en place. Par exemple : « Passer un contrat avec lui » plutôt qu' « exiger quelque chose de lui ». Pour le petit-déjeuner par exemple, on peut prôner l'alternance : « *un jour c'est toi qui le prépare, un jour c'est moi, tu sais moi aussi je suis fatiguée et pourtant j'aimerais qu'on prenne notre petit-déjeuner en famille* ». Ou bien lui laisser l'initiative : « *nous sommes dimanche, on a du temps devant nous et si tu nous faisais un cake au yaourt, on pourrait le manger au petit-déjeuner cette semaine. Il serait déjà prêt et on gagnerait du temps pour nous préparer* ». Ou bien encore le mettre en avant : « *dis-moi, crois-tu que tu pourrais préparer la table du petit-déjeuner pour demain matin ? J'adore quand tu mets la table, elle est toujours très belle et met en appétit* ».

• Les 11-15 ans au collège

› **Par habitude**, le petit-déjeuner est l'affaire de la famille, mais les collèges mènent des expériences multiples et variées. Parmi elles, une même expérience a été menée au sein de deux collèges dans l'Essonne où les chefs d'établissement se sont portés volontaires pour tester la formule d'un petit-déjeuner facturé 0,80€. Les résultats ont été probants. Le petit-déjeuner équilibré à la française a optimisé les chances de réussite scolaire du collégien, amélioré le climat dans l'établissement, donné une raison de ne pas arriver en retard en cours le matin et parfois a pu aider à prévenir les risques d'obésité. D'autres solutions sont mises en place comme « **organiser et animer un débat en classe** » à partir de la mission « **Sauver le petit-déjeuner des jeunes de 11 à 15 ans** » et les laisser s'exprimer sur ce que l'on entend par là, pourquoi ce nom ? On en profitera par échanger sur l'expérience de chacun au sein de la famille.

FICHE Ressource - le petit-déjeuner plaisir et partage (2)



À afficher chez soi sur le réfrigérateur pour y penser chaque matin. Chaque membre de la famille peut stabylobosser dans sa couleur préférée, sa phrase préférée.