



## LE PETIT DÉJEUNER : LE RENDEZ-VOUS FAMILIAL ET CONVIVIAL

Pour bien démarrer la journée, il est important de ne pas passer à côté d'un moment essentiel : le petit déjeuner. En France le petit déjeuner, ça marche ! En effet, plus de 90% des Français prennent un petit déjeuner chaque matin.

### Pourquoi un petit déjeuner chaque matin ?

Après plusieurs heures de jeûne (étymologiquement, « déjeuner » signifie rompre le jeûne), le petit déjeuner permet un nouvel apport d'énergie. Il n'y a pas de norme, mais il peut apporter 20 à 25 % des besoins caloriques journaliers. Ce repas représente un moment capital pour l'équilibre alimentaire, notamment pour les enfants en pleine croissance.

### Le petit déjeuner des Français

**Mais que mange-t-on vraiment le matin au réveil ?** D'après le Credoc (Centre de Recherche pour l'Etude et l'Observation des Conditions de vie, juillet 2007) le cliché du Français trempant sa tartine dans un bol de café est toujours d'actualité puisque 93% des petits déjeuners contiennent des boissons chaudes, avec éventuellement du sucre, 54% sont composés d'une tartine, 41% contiennent du beurre et 27% de la confiture ou du miel.

Dans une autre étude Credoc, pour le Cedus en mars 2009, on apprend que **le petit déjeuner demeure l'occasion de consommation principale de sucre de bouche** (47 % du total consommé par les adultes, 33% chez les enfants).

#### De quoi se compose le petit déjeuner à la française ?

- De boissons chaudes (accompagnées le plus souvent avec du sucre, selon les goûts)
- Des produits à base de céréales (pain avec beurre, confiture ou miel, viennoiserie, céréales pour petit déjeuner)
- De produits laitiers (fromage blanc, yaourt)
- De fruits (fruits frais, jus de fruits, compotes)

### Pour bien démarrer la journée

Au moment du petit déjeuner, chacun peut puiser dans une large palette d'aliments variés et composer ses menus au fil des saisons et surtout selon ses envies.

Le petit déjeuner est un moment important de la journée, il peut apporter l'énergie nécessaire à notre organisme pour bien démarrer la journée et tenir jusqu'au repas de midi, sans grignotage et coup de pompe.

La part des enfants de 3 à 12 ans « prenant sept petits déjeuners par semaine » est aujourd'hui de 91%.

Les prises hors domicile sont plus fréquentes chez les 13-19 ans, notamment chez les adolescentes pour lesquelles 7% des petits déjeuners ne sont pas pris à la maison. C'est à Paris que l'on « petit-déjeune » le plus souvent hors domicile (10% des petits déjeuners des adolescents et 7% de ceux des adultes).

Les ouvriers et tous ceux qui débutent très tôt leur journée de travail, sont aussi ceux qui petit-déjeunent le plus hors domicile.

En semaine, les horaires du petit déjeuner sont très concentrés, plus de 70% étant pris avant 9 heures. Le week-end, le petit déjeuner est pris un peu plus tardivement, surtout chez les adolescents chez qui seulement 29% des petits déjeuners sont absorbés avant 9 heures.



## L'histoire du petit déjeuner

L'histoire du petit déjeuner tel que nous le connaissons aujourd'hui en France commence au XVIII<sup>e</sup> siècle avec la diffusion de l'usage du café, accompagné de pain. Le terme de « petit déjeuner » apparaît lui-même au XIX<sup>e</sup> siècle lorsque se met en place l'organisation actuelle des rythmes des prises alimentaires en trois repas. C'est également à partir du XIX<sup>e</sup> siècle que se dessine un grand mouvement de réforme où l'on voit se développer différentes formules de petits déjeuners plus copieux, avec notamment une influence de ce qui se passe dans les pays anglo-saxons.



## Les céréales au petit déjeuner

Si les viennoiseries sont essentiellement consommées hors domicile, ce n'est pas le cas de la tartine, qui est consommée à la maison, surtout par les adultes, avec du beurre et de la confiture. L'apparition des céréales est encore récente et concerne surtout les enfants. Les deux tiers des ménages achètent des céréales pour le petit déjeuner et cela représente une consommation moyenne de 1,6 kg par an et par habitant (chiffres 2004), avec une certaine stagnation depuis la fin des années 90.

Il existe aujourd'hui plus de 50 variétés de céréales du petit déjeuner à base de différents grains de céréales dont le blé, le riz, le maïs, l'avoine et l'orge, auxquels sont éventuellement ajoutés des ingrédients tels que le miel, le sucre, le chocolat ou les fruits secs. Depuis quelques années, les céréales sont également consommées sous forme de biscuits céréaliers « spécial petit déjeuner ».

### Parts de marché des marques de céréales prêtes à consommer

Kellogg's / 34,3 %	Weetabix / 1,2 %
Nestlé / 28,3 %	MDD / 27,8 %
Jordans / 5,2 %	Autres fabricants / 0,2%
Quaker / 2,6 %	

Source : Panel distributeurs - HM + SM  
CAD à P2 2009 / Fabricant

### LES DIFFERENTES CATEGORIES DE CEREALES POUR LE PETIT DEJEUNER

Les flocons d'avoine

Les pétales de maïs

Les mueslis\*

mueslis floconneux

mueslis croustillants

Les céréales "ligne et forme"

Les céréales riches en fibres :

6 à 12 % de fibres

13 à 26 % de fibres

céréales au son de blé  
à plus de 27 % de fibres

Les céréales au blé complet en galettes

Les céréales "enfants"

Céréales chocolatées

Céréales au miel, au caramel, ...

Céréales fourrées  
au chocolat

\*Mélange de flocons de céréales et de fruits secs, que l'on consomme notamment au petit déjeuner.

Contacts presse : Hopscotch

Clara Létienne : 01 58 65 01 46 - cletienne@hopscotch.fr

Laureline Schwarz : 01 58 65 00 35 - lschwarz@hopscotch.fr