

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



Compte rendu du colloque

EDUCATION AU PETIT-DEJEUNER
Quelles politiques de sensibilisation
en milieu scolaire ?

3 octobre 2019 - Paris

TOUS MOBILISÉS POUR RAPPELER L'IMPORTANCE DU PETIT-DÉJEUNER !

Alors que le premier repas de la journée est régulièrement délaissé par les plus jeunes, une grande variété d'acteurs se mobilise au quotidien pour renforcer l'éducation à l'alimentation et la sensibilisation au petit-déjeuner dans les écoles, collèges et lycées.

Un foisonnement de projets a vu le jour ces dernières années, avec des politiques publiques ambitieuses et des initiatives locales inspirées dans les établissements scolaires.

Les filières du petit-déjeuner à la française, réunies au sein du Collectif du petit-déjeuner, s'engagent aux côtés des différents acteurs pour revaloriser ce premier repas de la journée.

Le 3 octobre 2019, le Collectif du petit-déjeuner a réuni, le temps d'un colloque, les différentes parties prenantes pour échanger sur ces différents projets et partager les points de vue et bonnes pratiques.

L'événement s'est conclu par la remise des 3^e Trophées du petit-déjeuner en milieu scolaire, qui récompensaient cette année 2 établissements pour leurs projets de sensibilisation au petit-déjeuner : le Collège Jean Zay (Montluçon) et l'École du Socle (Le Grand Pressigny).

SOMMAIRE

Un premier repas de la journée délaissé par les enfants et les adolescents.....	3
- Les adolescents parmi les plus touchés.....	3
- Une forte baisse de la consommation depuis le début des années 2000.....	3
- Un phénomène davantage marqué dans les zones d'éducation prioritaires.....	3
Des conséquences multiples sur le plan nutritionnel, scolaire, social et économique.....	4
- Le premier repas de la journée : pilier de l'équilibre alimentaire.....	4
- Des élèves au ventre vide plus fatigués et moins attentifs.....	5
- Le petit-déjeuner : vecteur du bien-être à l'école.....	5
- ... et moment de partage et de convivialité.....	5
- Un impact économique pour les filières du petit-déjeuner.....	6
Parents, politiques, communauté éducative, professionnels de santé, producteurs : tous mobilisés !.....	7
- Le dispositif « petit-déjeuner pour tous » lancé dans les écoles des zones prioritaires.....	7
- Le petit-déjeuner : porte d'entrée pour l'éducation à l'alimentation	8
- Les initiatives locales se multiplient.....	10
- De l'importance d'associer les parents.....	11
- ...Et les enfants !.....	12
- Les professionnels réunis au sein du Collectif du petit-déjeuner.....	13
Trophées du petit-déjeuner en milieu scolaire 2019 : 2 projets exemplaires récompensés.....	14
- Les petits déjeuners quotidiens au Collège Jean Zay.....	15
- La journée pédagogique « petit-déj' » de l'Ecole du Socle.....	16
Annexe 1 : Programme du colloque.....	17
Annexe 2 : Le jury des Trophées.....	19

UN PREMIER REPAS DE LA JOURNÉE DÉLAISSÉ PAR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

Les adolescents parmi les plus touchés

20% des enfants (3-11 ans) sautent le petit-déjeuner au moins une fois par semaine.

Chez les adolescents (12-17 ans), le phénomène est encore plus marqué, puisque l'on atteint 40%.¹

C'est le constat fait par le Crédoc dans ses enquêtes sur les comportements et consommations alimentaires des Français (CCAF), réalisées tous les 3 ans.

Et ces observations sont partagées par les enseignants ! « *En école primaire, un instituteur sur deux identifie au moins un enfant qui sautait le petit-déjeuner* »² précise Gabriel Tavoularis, directeur d'études au Crédoc et intervenant au colloque du 3 octobre.

Une forte baisse de la consommation depuis le début des années 2000

Autre constat effectué par le Crédoc : le phénomène s'accroît et a même été doublé en peu de temps.



Gabriel Tavoularis, Directeur d'études au CREDOC :

« *Le nombre d'enfants sautant le petit-déjeuner au moins une fois par semaine a été multiplié par deux en une dizaine d'années : on parlait d'un enfant sur dix en 2003 contre un enfant sur cinq en 2016.* »

Un phénomène davantage marqué dans les zones d'éducation prioritaires

D'après une étude de la DREES, menée auprès de classes de 3^e, les élèves scolarisés en zone prioritaire sont 52% à prendre un petit-déjeuner tous les jours contre 65% pour leurs camarades scolarisés hors REP/REP+.³

Le même constat peut être fait dans certaines zones rurales ou péri-urbaines, où les élèves se lèvent tôt en raison des transports scolaires.

Parmi les autres tendances observées par le Crédoc : un petit-déjeuner de plus en plus rapide, qui réunit de moins en moins de personnes autour d'une même table, et dont le contenu est moins diversifié que par le passé.



¹ Enquêtes « Comportements et consommations alimentaires en France » (CCAF) 2013 et 2016 du CREDOC

² Étude CREDOC menée auprès de 500 professeurs des écoles sur la non prise du petit-déjeuner chez les élèves (du CP au CM2) durant l'année scolaire 2014-2015.

³ Guignon, N. (2019, août). En 2017, des adolescents plutôt en meilleure santé physique mais plus souvent en surcharge pondérale. DREES, *Etudes et résultats* 1122

DES CONSÉQUENCES MULTIPLES SUR LE PLAN NUTRITIONNEL, SCOLAIRE, SOCIAL ET ÉCONOMIQUE

Les bienfaits du petit-déjeuner sont nombreux ! De nombreuses études montrent en effet que la prise de petit-déjeuner est généralement associée à une alimentation équilibrée. Elles mettent également en avant l'influence positive du petit-déjeuner sur les performances cognitives et le bien-être des enfants et adolescents, dans le cadre familial comme dans le cadre scolaire.

Le premier repas de la journée : pilier de l'équilibre alimentaire

Un petit-déjeuner équilibré apporte de nombreux nutriments essentiels et contribue à fournir l'énergie nécessaire pour la journée. En France, chez les consommateurs réguliers, le premier repas de la journée apporte en moyenne 19,3% de l'énergie quotidienne chez les enfants et adolescents (3-17 ans), selon l'enquête INCA de 2017⁴.



Dr Thierry Hanh, médecin nutritionniste :

« Le petit déjeuner est le starter de la journée, après une période de jeûne qui peut varier entre 8 heures à 12 heures. Même quand on dort, on dépense de l'énergie. Il est donc nécessaire, une fois réveillé, de remettre un peu de charbon dans la chaudière pour pouvoir initier la journée. »

Et pour démarrer la journée du bon pied, rien de mieux qu'un petit-déjeuner équilibré. Le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande, pour les petits et les grands, un petit-déjeuner composé de :

- Un produit céréalier pour les glucides : du pain (complet idéalement), des biscottes ou des céréales (attention aux céréales pour enfants, souvent grasses et sucrées) ;
- Un produit fruitier pour les vitamines et minéraux : un fruit frais, pressé, du pur jus de fruits (un demi-verre pour les enfants) ou une compote sans sucres ajoutés ;
- Un produit laitier : un verre de lait, un yaourt... pour le calcium ;
- Une boisson, indispensable pour se réhydrater au réveil.



Pour autant, il n'existe pas de règle absolue concernant la composition du petit-déjeuner. Comme le rappelle le Dr Hanh : « *Le petit déjeuner à la française est sucré, mais il est possible de faire un petit déjeuner salé, comme dans les pays nordiques ou anglo-saxons. À partir du moment où on s'alimente, c'est déjà au moins quelque chose dans ce démarrage de la journée.* »

⁴ Enquête de consommation INCA 3 (juin 2017)

Des élèves au ventre vide plus fatigués et moins attentifs

Sauter le petit-déjeuner, c'est donc se passer d'apports nutritionnels indispensables au bon démarrage de la journée. Il est donc logique de constater que les élèves qui sautent ce premier repas le ressentent au cours de la journée ! Baisse de concentration, fatigue... les conséquences ne sont pas anodines.

Et les enseignants sont les premiers à le constater : 82% des professeurs des écoles observent que les enfants n'ayant pas pris de petit-déjeuner sont plus fatigués, et 83% estiment qu'ils sont moins attentifs.⁵

Le petit-déjeuner : vecteur du bien-être à l'école...

C'est ce qu'ont remarqué les acteurs de la prévention en milieu scolaire : infirmiers et médecins scolaires.

Dr Marie-Thérèse Roux, présidente honoraire de l'Association des médecins conseillers techniques de l'éducation nationale (ASCOMED), revient sur une enquête menée en 2014, sur les comportements de santé des 11-15 ans⁶. Cette étude avait pour objectif d'identifier les principaux comportements à risque mais aussi les comportements associés à la bonne santé et au bien-être des élèves. Les résultats ont permis d'aboutir à une conclusion intéressante : les élèves qui sautaient le petit-déjeuner étaient aussi ceux qui exprimaient une plus grande insatisfaction scolaire. *« On peut donc dire que l'absence de petit-déjeuner, c'est un marqueur par rapport au bien-être en général et au bien-être à l'école, en particulier ».*

Un constat qui légitime les actions de prévention sur ce premier repas de la journée.



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

« Quand on mène des projets sur cette thématique du petit déjeuner, on a donc un impact sur les comportements à risque. Travailler sur le petit déjeuner, c'est vraiment travailler sur le développement des compétences psycho-sociales, le bien-être des élèves à l'école, et au final leur réussite. »



Élisabeth de la Brosse, infirmière conseiller technique à l'académie de Dijon et membre de l'ACTIEN (Association des conseillers techniques infirmiers de l'éducation nationale) :

« Le petit déjeuner participe à un meilleur climat scolaire. C'est indéniable : des élèves qui arrivent le ventre vide, qui sont fatigués, stressés, ne sont pas dans les meilleures dispositions, d'une part, pour travailler, et d'autre part, pour être bien dans leur établissement scolaire, et être bien avec les autres. »

... et moment de partage et de convivialité

Le petit-déjeuner permet de commencer la journée en prenant le temps de se réveiller : c'est traditionnellement un moment de plaisir, d'échanges et de convivialité, qu'il soit pris à l'école ou à la maison.

⁵ Étude CREDOC menée auprès de 500 professeurs des écoles sur la non prise du petit-déjeuner chez les élèves (du CP au CM2) durant l'année scolaire 2014-2015.

⁶ Etude HBSC 2014 (Health Behaviour in School-aged Children)



Dominique Anract, Président de la CNBPF (Confédération Nationale de la Boulangerie Pâtisserie Française) et membre du Collectif du petit-déjeuner :
« On a un modèle alimentaire français extraordinaire, avec un équilibre entre le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner. En France nous sommes habitués à faire de ce petit-déjeuner un moment d'échange de partage ».



Catherine Dumas, Sénatrice de Paris et Fondatrice du Club de la Table Française :
« Le petit déjeuner est un repas à part entière, qui joue aussi un rôle de lien social, familial. C'est aussi un moment de transmission des notions de plaisir : plaisir de manger, de partager autour du modèle alimentaire. »

Pourtant, sous l'effet de l'évolution des modes de consommation, le rituel d'une prise commune en famille s'estompe. C'est ce que montrent les dernières enquêtes sur le sujet⁷ : 38% des répondants seulement prennent le petit-déjeuner avec leurs proches.



Marie Tamarelle-Verhaeghe, Députée de l'Eure et présidente du groupe d'études Santé à l'école :
« Je suis très préoccupée de voir que beaucoup d'enfants et d'adolescents prennent seuls leur petit-déjeuner. Et on y ajoute la présence des écrans qui vient parasiter ce temps de petit déjeuner. Manger, ce n'est pas seulement ce qui est bon pour notre corps : c'est aussi se nourrir relationnellement et affectivement. »

Un impact économique pour les filières du petit-déjeuner

La perte de vitesse du petit-déjeuner n'est donc pas sans conséquence pour les élèves, que ce soit sur le plan nutritionnel ou sur le plan scolaire. Mais les jeunes ne sont pas les seuls touchés par ce déclin, puisque les filières des produits du petit-déjeuner sont également concernées. En effet, plusieurs catégories de produits sont consommées principalement à l'heure du petit-déjeuner : pain, viennoiseries, jus de fruits, confiture, café, lait, céréales...

Et lorsque la consommation de petit-déjeuner baisse, c'est toute la filière qui est impactée.

Pour le lait de consommation par exemple, les conséquences sont importantes.

%

Yves Legros, Président de Syndilait :
« Le lait est consommé à 78% au moment du petit déjeuner. Une baisse de consommation du petit-déjeuner a donc un impact extrêmement fort sur notre filière : la catégorie baisse de 3 à 4 % par an, ce qui correspond à environ 100 millions de litres de lait consommés en moins chaque année. C'est l'équivalent de ce que produit une laiterie moyenne. Si on fait le calcul, ça veut dire que tous les deux ans en moyenne, une laiterie doit fermer. Et je ne parle pas de l'impact pour les éleveurs laitiers qui ne trouvent plus de débouchés à leurs produits... »

Un constat similaire peut être effectué pour les jus de fruits, consommés à 79% au petit-déjeuner⁸, le beurre (69%), le pain frais (44%), la confiture (91%) ou le café (61%).

⁷ Enquête Unijus/CSA « Les Français et les jus de fruits », mars 2014

⁸ Source : Kantar Food Usage, 2017

PARENTS, POLITIQUES, COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE, PROFESSIONNELS DE SANTÉ, PRODUCTEURS : TOUS MOBILISÉS !

Face au déclin du petit-déjeuner, de nombreux acteurs agissent, à leur échelle, pour revaloriser ce premier repas de la journée.

C'est le cas des pouvoirs publics, qui à l'échelle nationale, pilotent des projets d'éducation à l'alimentation : au travers par exemple des programmes scolaires mis en œuvre par l'Éducation nationale, mais aussi du Plan pauvreté et de sa mesure « petit-déjeuner à l'école ». C'est aussi le cas des collectivités locales et de la communauté éducative qui, en lien avec les parents, impulsent des initiatives diverses et variées pour sensibiliser les écoliers, collégiens et lycéens.

Enfin, les producteurs ont également décidé d'agir, en se réunissant au sein du Collectif du petit-déjeuner. Créé en 2014, le Collectif inscrit sa démarche et ses actions en complémentarité et en appui de celles des autres parties prenantes mobilisées.

Le dispositif « petit-déjeuner pour tous » lancé dans les écoles des zones prioritaires

Annoncée en septembre 2018, la Stratégie nationale de prévention et de lutte contre la pauvreté (Plan Pauvreté) comportait une mesure « petit-déjeuner gratuit dans les écoles des zones prioritaires ». Expérimenté dans 27 départements au cours du dernier trimestre de l'année scolaire 2018/2019, le dispositif a été généralisé à la rentrée 2019.

Le choix de cibler les écoliers répond à une logique de prévention :



Dorothée Pradines, conseillère à la DIPLP (Délégation interministérielle à la prévention et à la lutte contre la pauvreté) :

« La prévention a d'autant plus de sens qu'elle est précoce. C'est pour ça que c'est sur ces âges-là que la mesure a été ciblée. Le but n'étant pas, durant toute l'enfance, de se substituer aux parents, mais à cet âge charnière, d'associer les parents et les enfants pour une action de prévention à un âge charnière. »

Quel est l'objectif de la mesure ?

L'État, à travers les directions académiques des services de l'Éducation nationale (DASEN), finance des petits déjeuners pour les écoles volontaires situées dans les territoires prioritaires.

L'objectif du dispositif est double :

- Participer à la réduction des inégalités alimentaires pour le premier repas de la journée, indispensable à une concentration et une disponibilité aux apprentissages scolaires ;
- Apporter aux élèves une éducation à l'alimentation permettant de développer un projet pédagogique et éducatif.



Monique Limon, Députée de l'Isère et co-présidente du groupe d'études « Alimentation et Santé » :

« Le dispositif n'est sans doute pas suffisant, mais il est nécessaire. Il est de notre devoir, nous, élus, d'aller dans ce sens et d'aider les jeunes, dès le premier âge, à pouvoir prendre un petit déjeuner correctement : on sait bien qu'avec le ventre plein, on est davantage en capacité d'aller vers les apprentissages. »

Quels sont les territoires concernés ?

Cette mesure est destinée aux écoles volontaires de tous les territoires dans lesquels un besoin social est identifié : des écoles de zones REP et REP+, de quartiers de la politique de la ville, mais aussi de certaines zones rurales.

Les projets peuvent être portés par la commune, l'équipe éducative de l'école, une association, ou un partenariat entre ces acteurs.

Combien d'élèves pourront en bénéficier ?

Le budget consacré s'élève à 6 millions d'euros en 2019, et atteindra 12 millions pour l'année 2020.

Ce qui permettra de financer des petits déjeuners pour environ 100 000 élèves.

Comment seront distribués les petits déjeuners ?

Afin de s'adapter aux besoins de chaque territoire, l'État laisse la possibilité aux porteurs de projets de définir les modalités d'organisation (contenu, fréquence, animations pédagogiques...).

Il est ainsi possible de distribuer le petit-déjeuner une ou plusieurs fois par semaine, avant ou pendant le temps scolaire.

« Cette fourniture de petits déjeuners n'est pas forcément systématique, elle n'a pas forcément lieu tous les jours : elle doit se faire en fonction des besoins, en fonction des projets locaux » rappelle la DIPLP, qui pilote le déploiement du Plan Pauvreté.

Le contenu des petits déjeuners doit être équilibré et de qualité, conformément aux recommandations du PNNS.

Il doit également être ouvert à tous les enfants, pour éviter le risque de stigmatisation.

Il doit enfin être nécessairement accompagné d'une action d'éducation à l'alimentation. Comme le rappelle la Direction générale de l'enseignement scolaire (DGESCO), co-pilote du dispositif, lors du colloque du 3 octobre : *« on ne peut pas donner des aliments à un enfant sans qu'il ne saisisse le sens de cette distribution. Cela passe obligatoirement par un projet d'éducation à l'alimentation. »*

Et les parents dans tout ça ?

Comme le rappelle la DGESCO : il est indispensable d'inscrire ce dispositif dans une démarche vis-à-vis des parents. Ils sont premiers éducateurs de leurs enfants, il n'est pas question de les dessaisir de leur rôle.

Afin d'éviter le risque de double prise alimentaire, un certain nombre d'outils sont mis à disposition des écoles. Par exemple, un flyer est proposé aux directeurs d'écoles pour prévenir les parents d'élèves des dates de petits déjeuners à l'école.⁹

« À Orléans-Tour et dans d'autres académies, on a des enfants qui prennent une partie de petit déjeuner avec les parents à la maison et puis qui complètent en arrivant à l'école, avec un système d'étiquettes, où l'enfant montre ce qu'il a déjà consommé » ajoute la DGESCO.

⁹ Toutes les informations et recommandations de l'Education nationale sont disponibles sur la page Eduscol dédiée : <https://eduscol.education.fr/cid148674/les-petits-dejeuners.html>

Le petit-déjeuner : porte d'entrée pour l'éducation à l'alimentation

Les initiatives de sensibilisation au petit-déjeuner s'inscrivent dans une démarche d'éducation à l'alimentation et constituent même un vecteur idéal pour travailler sur les différents aspects du fait alimentaire.

Comme le rappelle Guillaume Garot, Député de la Mayenne et président du Conseil National de l'alimentation (CNA), *« l'éducation à l'alimentation, c'est donner une vision globale de l'alimentation, à chacun et à tous les âges de la vie »*.

En plus de la pédagogie sur les repères nutritionnels, l'éducation à l'alimentation doit porter sur l'ensemble des aspects du fait alimentaire : dimensions biologiques, culturelles, sociales, plaisir sensoriel, répertoire du culinaire et du gastronomique...

Comme le définit le Conseil National de l'Alimentation (CNA) dans un avis consacré à l'éducation à l'alimentation¹⁰ cette dernière *« permet d'acquérir les connaissances utiles à chacun pour réaliser ses propres choix constructeurs d'une alimentation favorable à la santé. Cette éducation doit ainsi porter sur l'ensemble des dimensions de l'alimentation (répertoires du comestible, culinaire et gastronomique, plaisir sensoriel) et accompagner le mangeur à tous les âges de la vie. L'éducation à l'alimentation participe aussi au renforcement du lien social et à l'émergence d'une citoyenneté consciente des effets positifs ou négatifs de certains types de consommations sur l'état de notre planète. »*



A la maison comme à l'école, les acteurs éducatifs profitent du petit-déjeuner pour aborder ces différentes facettes de l'éducation à l'alimentation : composition des aliments et apports nutritionnels en SVT, cultures culinaires étrangères en cours de langues vivantes, évolutions des habitudes alimentaires en Histoire... A l'échelle nationale comme à l'échelle locale, l'engagement et la créativité des équipes éducatives ont donné lieu à une grande diversité de projets éducatifs prenant le petit-déjeuner comme une occasion d'aborder des thématiques plus larges.



Guillaume Garot, Député de la Mayenne et président du CNA :

« Je me réjouis que l'on traite ce sujet de l'éducation à l'alimentation et qu'on le traite à travers cette entrée du petit-déjeuner : je crois fondamentalement à l'idée de défendre le petit déjeuner, qui est un moment capital dans l'alimentation d'une journée, dans l'équilibre d'une semaine, et plus généralement dans une hygiène de vie. »

¹⁰ Avis n°84 du Conseil National de l'Alimentation « Education à l'alimentation », septembre 2019

FOCUS : avis du CNA sur l'éducation à l'alimentation

Intervenant lors du colloque, Guillaume Garot a présenté les différentes recommandations formulées par le CNA dans son avis sur l'éducation à l'alimentation :

A –Une éducation à tous les âges de la vie pour rendre autonome et se construire une vision globale de l'alimentation

- 1) Prendre prioritairement en compte les inégalités sociales, de santé et territoriales : agir avec une approche spécifique par public cible et par territoire.
- 2) Renforcer l'éducation à l'alimentation par la pratique culinaire, le goût et/ou les jardins pédagogiques.
- 3) Donner des informations claires et factuelles au moment de l'acte d'achat.
- 4) Développer, revoir et/ou généraliser la formation continue et initiale sur l'alimentation des professionnels amenés à faire passer des messages sur l'alimentation. Élaborer et diffuser un guide de formation commun.
- 5) Informer et sensibiliser tous les parents, notamment via les grands médias et internet.
- 6) Insérer l'éducation à l'alimentation dans un continuum éducatif.
- 7) Augmenter les moyens financiers publics nationaux et territoriaux pour l'éducation à l'alimentation.

B –Une cohérence et une complémentarité des messages

- 8) Mieux encadrer la publicité et le marketing alimentaire, notamment en direction des moins de 16 ans. Orienter les professionnels vers un marketing plus responsable.
- 9) S'assurer de l'accessibilité pour tous (fruits et légumes, bio, local, démarches de progrès, etc.) en cohérence avec les messages des pouvoirs publics sur l'alimentation



Les initiatives locales se multiplient

Partout en France, des porteurs de projets sensibilisent les élèves à l'importance du petit-déjeuner dans l'équilibre alimentaire quotidien. Ces initiatives volontaires sont portées par des collectivités locales, des associations, ou des équipes éducatives dynamiques.

Elles peuvent prendre différentes formes : organisation de petits déjeuners une ou plusieurs fois dans l'année, ateliers pédagogiques dédiés à l'éducation à l'alimentation, dans le cadre des programmes scolaires (EPS, SVT, langues...), interventions d'acteurs internes et externes (nutritionniste, cuisinier, gestionnaire, infirmier scolaire, producteurs...), création de jeux ou de supports éducatifs sur cette thématique...

Ces actions de sensibilisation fournissent les clés de compréhension de l'importance du petit-déjeuner et des conseils et astuces pour le mettre en œuvre au quotidien chez soi. Le petit-déjeuner reste en effet de la responsabilité des familles, comme le défend le Collectif.

Focus sur quelques initiatives exemplaires :



- Le petit-déjeuner du Club santé au Collège Maurice Barrès (Charmes, 88)

Chaque année, les élèves du « Club santé, bien vivre au collège » (5^e – 4^e – 3^e) organise un buffet petit-déjeuner pour les élèves de 6^e et interviennent en amont devant ces derniers pour les sensibiliser au petit-déjeuner et à l'équilibre nutritionnel. Ce sont ainsi les aînés qui sont responsabilisés pour transmettre leurs connaissances aux plus jeunes ! Mis en place depuis plus de 7 ans, ce projet a encore de beaux jours devant lui.



- Les ateliers petit-déjeuner au Collège Jean Moulin (Chaville, 92)

L'Association nationale pour l'éducation au goût des jeunes (ANEGJ) met en place avec l'équipe du collège des ateliers pédagogiques sur le petit-déjeuner. Tout au long de l'année, ces ateliers sont proposés ponctuellement aux élèves de 6^e, pour les sensibiliser à l'importance de premier repas et leur faire découvrir les différentes catégories de produits, avec un travail sur le goût, la lecture d'étiquettes... L'année se clôt par un buffet « petits déjeuners du monde » préparé par les élèves d'un établissement d'accueil/hôtellerie/restauration et un atelier cuisine en présence des parents d'élèves.

Un beau projet, qui, au-delà de la dimension nutritionnelle, permet de travailler sur le plaisir via le goût, le développement des compétences psycho-sociales, l'éducation à la consommation, l'ouverture aux autres cultures...

De l'importance d'associer les parents...

Le maillon le plus central et le plus important de l'éducation à l'alimentation est sans aucun doute la cellule familiale.

Jean-Jacques Hazan (AGORES) témoigne : « On a réalisé des opérations de petit déjeuner où les enfants servaient le petit déjeuner à leurs parents. Et ça, ça renverse totalement les choses, il y a du travail éducatif vers les enfants et vers les parents. Surtout vers les enfants : quand on est tuteur, on apprend beaucoup mieux. »

« Il faut veiller à associer les parents : ce serait très grave de faire à leur place » insiste la députée Marie Tamarelle-Verhaeghe. « Quand on mène une action auprès des enfants, il faut toujours se demander « où sont les parents ? Qu'en pensent les parents ? Que voudraient faire les parents ? Comment ils ont une action concrète et réelle sur ce projet ? Comment ils sont co-constructeurs ? ».

...Et les enfants !

Enfants et adolescents sont acteurs de leur éducation, et ce constat est particulièrement vrai quand il s'agit d'alimentation.

Comme le rappelle la DGESCO, l'éducation nationale encourage l'implication des élèves dans les projets éducatifs : *« les élèves sont invités à participer, par leurs propositions, aux thématiques choisies sur des projets d'éducation à l'alimentation, de la primaire au secondaire, avec des instances comme le Conseil de vie collégienne par exemple »*. Plusieurs projets voient ainsi le jour à l'initiative des élèves eux-mêmes.



Jean-Baptiste Menguy, conseiller de Paris à la Mairie du 15^e en charge de l'éducation et de l'alimentation durable :

« Il est incroyable de voir à quel point les enfants sont les vrais vecteurs de l'éducation à l'alimentation dans les familles ».

Pour impliquer les élèves sur les questions alimentaires, le 15^e arrondissement de Paris a par exemple mis en place des menus du soir, propositions que les enfants peuvent ramener à la maison ou encore des ateliers de cuisine parents-enfants animés par les chefs cantiniers.

Plusieurs projets utilisent également le petit-déjeuner comme un moyen de responsabiliser les élèves et d'en faire les propres acteurs de leur alimentation.

Les professionnels réunis au sein du Collectif du petit-déjeuner

Le Collectif du petit-déjeuner à la française a été créé en 2014, afin de lutter contre le déclin du petit-déjeuner et ses conséquences, en particulier pour les enfants et adolescents.



Emmanuel Vasseneix, président d'Unijus (union nationale interprofessionnelle des jus de fruits) :

« Le Collectif du petit déjeuner est né de l'idée qu'il fallait changer de paradigme et ne pas vouloir simplement tout véhiculer par de la publicité, par de la communication, mais reconquérir le consommateur, le citoyen, l'élève, le parent aussi. »

Il fédère les différentes filières des produits du petit-déjeuner : les jus de fruits (*UNIJUS – Union nationale interprofessionnelle des jus de fruits*), le pain artisanal (*Confédération nationale de la boulangerie/pâtisserie française, Chambre syndicale française de la levure*) et les produits laitiers (*Syndilait – professionnels du lait de consommation, CNIEL – Centre national interprofessionnel de l'économie laitière*).



Thierry Roquefeuil, président du CNIEL (centre national interprofessionnel de l'économie laitière) :

« Nous, producteurs, on a envie de défendre nos valeurs et le petit déjeuner en fait partie. »

Après un premier cycle d'actions ciblé vers les populations défavorisées (don d'un million de petits déjeuners) et les élèves (participation à la Semaine du Goût), le Collectif a orienté ses actions vers les milieux scolaires. « *L'éducation, c'est la clé pour faire évoluer les choses sur le long terme* » précise Emmanuel Vasseneix.

Le Collectif mène des actions pour encourager, recenser et partager les projets d'éducation à l'alimentation et de sensibilisation au petit-déjeuner mis en place dans les établissements scolaires :

- La publication d'un Livre Blanc dressant un état des lieux et formulant des propositions pour les pouvoirs publics ;
- L'organisation annuelle des Trophées du petit-déjeuner pour mettre en valeur les bonnes pratiques et les projets exemplaires menés dans les écoles, collèges et lycées ;
- Le lancement de la Missions Sauver le petit-déjeuner des collégiens, outil pédagogique conçu sous forme d'enquête ;
- La mise en ligne d'« Objectif-petit-dejeuner.fr », plateforme collaborative et site ressource pour la communauté éducative.



En effet, l'école est un lieu de sensibilisation particulièrement adapté pour transmettre aux enfants l'importance d'équilibrer leur alimentation. Le petit-déjeuner en particulier, et l'éducation à l'alimentation plus généralement, s'intègrent parfaitement dans les programmes scolaires et offrent une occasion unique de renforcer la convivialité et le vivre ensemble au sein de l'établissement.

Le Collectif souligne également que le petit-déjeuner relève de la responsabilité des familles. Cette sensibilisation est ainsi destinée à fournir des clés de compréhension et des astuces aux enfants et aux prescripteurs. Elle n'a pas vocation à remplacer une prise régulière à la maison, même si elle peut constituer une alternative lorsque les enfants ne peuvent pas prendre de petit-déjeuner à la maison, notamment pour des raisons économiques.

Famille, enfants, communauté éducative, producteurs, pouvoirs publics... l'ensemble des parties prenantes se mobilise au niveau local et national en faveur de l'éducation à l'alimentation et au petit-déjeuner. Un engagement commun bien résumé par le députée Monique Limon : « *Nous sommes tous, à nos places différentes, complémentaires, et avons chacun a un rôle à jouer. Même si tout évolue très vite, nous pouvons remettre un cadre et des valeurs, si on s'y met tous ensemble.* »

TROPHÉES DU PETIT-DÉJEUNER EN MILIEU SCOLAIRE 2019 : 2 PROJETS EXEMPLAIRES RÉCOMPENSÉS

Le Collectif du Petit-déjeuner à la française valorise les meilleures initiatives de sensibilisation au petit-déjeuner menées en milieu scolaire.

Lancés en 2017, les Trophées du Petit-Déjeuner en milieu scolaire sont ainsi nés de sa volonté **de mettre en lumière les bonnes pratiques et de saluer la mobilisation des équipes qui, sur le terrain, s'attachent à promouvoir l'équilibre alimentaire et l'importance du petit-déjeuner pour bien débuter la journée.**

Parmi les nombreux projets répertoriés cette année, 2 initiatives ont particulièrement retenu l'attention de jury composé de 10 experts¹¹ : nutritionnistes, médecins, chef cuisinier, intendants, élus locaux...

Stéphane Lacroix, Président de la Chambre syndicale française de levure :

« Il s'agit de deux projets relativement différents mais qui ont en commun l'implication des élèves, la mobilisation d'un grand nombre d'acteurs de l'établissement et la volonté d'intégrer une démarche d'éducation à l'alimentation. Autant de critères qui ont poussé le comité d'orientation à choisir ces deux projets d'établissement. »



¹¹ Composition du jury disponible en Annexe 2

LES PETITS DEJEUNERS QUOTIDIENS AU COLLEGE JEAN-ZAY DE MONTLUÇON

Depuis mars 2018, ce collège de 260 élèves, situé en REP+, propose un petit-déjeuner gratuit, tous les jours de la semaine, aux élèves.



Un projet construit par les élèves, pour les élèves

Première originalité du projet : ce sont les élèves eux-même qui sont à l'origine de l'initiative.

Après avoir observé que plusieurs de leurs camarades arrivaient en cours le ventre vide, 3 élèves membres du Conseil de vie collégienne, ont souhaité proposer la mise en place d'un petit-déjeuner gratuit au collège. Ils ont reçu le soutien des autres élèves, de la direction et de l'ensemble du personnel (enseignant, infirmier, gestionnaire, intendant...).

Un petit-déjeuner équilibré tous les matins

Les élèves volontaires sont accueillis chaque jour par les agents du collège au réfectoire entre 7h30 et 7h50. Le petit-déjeuner est ouvert à tous les collégiens, sans inscription préalable. Afin de créer de l'envie et de la surprise, le menu change tous les jours. Et le dispositif fait des heureux : entre 30 et 40 collégiens y participent chaque jour, dans une ambiance conviviale.

Parmi eux, Siwar, élève de 5^{ème}, est une habituée : « *Désormais, je peux prendre un petit déjeuner varié. Comme le petit déjeuner proposé change tous les jours, on ne peut jamais savoir à l'avance ce qu'on va manger, c'est ce qui me plaît. Et je peux profiter des instants avec mes amis, nous passons des moments conviviaux, dès le matin* »

Un travail sur l'équilibre alimentaire a également été réalisé, avec la création d'affiches sur les différents groupes d'aliments du petit-déjeuner, et une sensibilisation effectuée tous les ans auprès des 6èmes par l'infirmière scolaire.

Une mobilisation récompensée !

Le projet a pu être pérennisé grâce à des financements obtenus dans le cadre de la politique de la ville et des subventions de la communauté d'agglomération. La réussite de cette initiative n'aurait pas été possible sans l'adhésion de différentes catégories de personnel (vie scolaire, intendance...), pour accueillir plus tôt les collégiens chaque matin.



Jérôme Guedj, Conseiller départemental de l'Essonne et membre du jury :

« *Nous avons été très séduits par l'alchimie qui manifestement a présidé à ce projet : une volonté portée par les élèves, la sensibilisation en faisant la tournée des classes auprès de l'ensemble de leurs camarades de classe, pour voir s'ils adhéraient au projet. Et l'adhésion immédiate de l'équipe éducative, l'infirmière scolaire, la direction du collège...* »

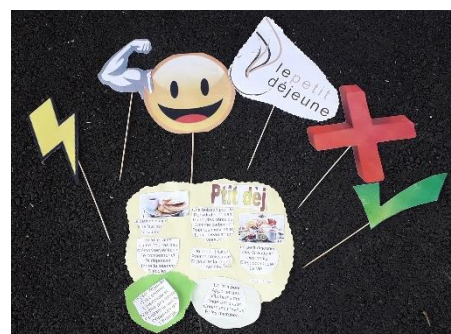
UNE JOURNÉE PEDAGOGIQUE AUTOUR DU PETIT-DEJEUNER, A L'ÉCOLE DU SOCLE (LE GRAND-PRESSIGNY)

Depuis 2012, l'École du Socle propose chaque année à ses élèves de travailler, le temps d'une journée, sur l'importance du petit-déjeuner. Le 22 mars dernier, des ateliers ludiques et pluridisciplinaires ont été proposés aux écoliers des classes de CM1, CM2, ainsi qu'aux élèves de 6^e et 5^e du collège voisin.

Des ateliers ludiques et pédagogiques sur le petit-déjeuner

Le matin, après avoir partagé un petit-déjeuner équilibré au self, les élèves ont participé à différents ateliers, tous consacrés au premier repas de la journée :

- langues vivantes : sur le vocabulaire du petit-déjeuner en allemand et en anglais, avec la réalisation de memory, de panneaux, de vidéos
- cuisine : réalisation d'un pudding et sensibilisation au gaspillage alimentaire
- journaliste en herbe : écriture d'un article pour le journal du Socle
- test de goût à l'aveugle pour découvrir des saveurs
- travail sur la composition des aliments du petit-déjeuner
- ateliers neurosciences où les élèves réalisent des quizz et QCM



Un mélange de niveaux pour faciliter les échanges entre petits et grands

Pour chaque atelier, des élèves de différents niveaux étaient mélangés, pour faciliter l'échange et l'entraide entre les plus grands et les plus petits.

L'après-midi, les élèves de 5^e intervenaient de façon ludique auprès des plus jeunes pour leur délivrer des conseils nutritionnels sur le petit-déjeuner, à travers des poèmes, des chansons et des spectacles de marionnettes.



Comme l'enseignante de SVT, Nathalie Richard, « Nous avons permis à l'ensemble des élèves de mieux se connaître, puisqu'ils vivent ensemble dans le même lieu, mais ils ne se voyaient pas forcément. Ils ont trouvé ce moment d'échange très convivial. L'objectif était que les cinquièmes diffusent leur savoir auprès

des élèves plus petits, et d'une façon ludique. »

Guillaume Gomez, Co-président d'Eurotoques France et membre du jury :

« Le projet de l'école du Socle nous a paru exemplaire : c'est un travail pluridisciplinaire, avec plusieurs niveaux de classe, un échange entre les jeunes, autour du petit déjeuner. Ce n'est pas juste se nourrir, c'est également réfléchir à ce qu'on mange et pourquoi on le fait. »

ANNEXE 1 : PROGRAMME DU COLLOQUE

Colloque « Éducation au petit-déjeuner » Quelles politiques de sensibilisation en milieu scolaire ?

3 octobre 2019 - Paris

9h15 – 9h30 INTRODUCTION DES TABLES RONDES

Emmanuel VASSENEIX, Président, UNIJUS, Membre du Collectif du petit-déjeuner

9h30 – 10h20 TABLE RONDE 1 - Petit-déjeuner, santé et éducation : quel état des lieux en France, et particulièrement chez les jeunes ?

- Quelle place dans l'alimentation des français, et notamment des plus jeunes ?
- Petit déjeuner en déclin : comment l'expliquer ? Quels impacts sur la santé et l'apprentissage ?
- Un bon petit-déjeuner pour démarrer la journée : comment concilier les impératifs temps, plaisir et santé ? Quels aliments privilégier ?

Présidée par :

Monique LIMON, Députée de l'Isère, Co-présidente du groupe d'études « Alimentation Santé »

Yves LEGROS, Président de SYNDILAIT et membre du Collectif du petit-déjeuner

Intervenants :

Gabriel TAVOULARIS, Directeur d'études et de recherches, CREDOC

Marie-Thérèse ROUX, Médecin et Présidente honoraire, ASSOCIATION DES MEDECINS CONSEILLERS TECHNIQUES DE L'ÉDUCATION NATIONALE (ASCOMED)

Thierry HANH, Médecin nutritionniste

Élisabeth DE LA BROSSE, Représentante, ASSOCIATION DES CONSEILLERS TECHNIQUES INFIRMIERS DE L'ÉDUCATION NATIONALE (ACTIEN)

10h30 – 11h15 TABLE RONDE 2 – Quelles politiques publiques pour renforcer l'éducation à l'alimentation des jeunes et les sensibiliser au petit-déjeuner ?

- Pourquoi et comment développer l'éducation à l'alimentation et à la nutrition dans les programmes d'apprentissage ?
- Pouvoirs publics, communauté éducative, parents, producteurs : quelles pistes pour mobiliser l'ensemble des parties prenantes ?
- Petit déjeuner gratuit à l'école, actions de sensibilisation dans les collèges : point d'étape sur les projets en cours

Présidée par :

Guillaume GAROT, Député de la Mayenne, Président du CONSEIL NATIONAL DE L'ALIMENTATION, Co-Président du groupe d'études « Alimentation et Santé »

Thierry ROQUEFEUIL, Président du CNIEL et membre du Collectif du petit-déjeuner

Intervenants :

Dorothée PRADINES, Conseillère, DELEGATION INTERMINISTERIELLE A LA PREVENTION ET A LA LUTTE CONTRE LA PAUVRETE

Véronique GASTÉ, Direction générale de l'enseignement scolaire, MINISTERE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE

11h15 – 12h15 RETOURS D'EXPÉRIENCES - Les territoires se mobilisent

- Des porteurs de projets présentent leurs initiatives concrètes d'éducation à l'alimentation et de sensibilisation des plus jeunes au petit-déjeuner

Présidée par :

Marie TAMARELLE- VERHAEGHE, Députée de l'Eure et Présidente du groupe d'études « Santé à l'école »

Dominique ANRACT, Président de la CONFEDERATION NATIONALE DE LA BOULANGERIE/ PATISSERIE FRANCAISE et membre du Collectif du petit-déjeuner

Intervenants

Jean-Baptiste MENGUY, Conseiller de Paris délégué auprès du Maire du 15e à l'éducation, à l'enseignement supérieur, aux familles, à la Caisse des écoles et à l'alimentation durable

Sylvie DELAROCHE-HOUOT, Co-Fondatrice, ASSOCIATION NATIONALE POUR L'EDUCATION AU GOUT DES JEUNES (ANEGJ)

Le Collège Maurice BARRÈS, Charmes (Vosges) – Vidéo

12h15 – 12h20 ALLOCUTION DE CLOTURE

Catherine DUMAS, Sénatrice de Paris, Fondatrice du Club de la Table Française

12h20 – 12h45 TROPHÉES DU PETIT-DÉJEUNER : DES PROJETS ÉDUCATIFS RECOMPENSÉS

- La remise des 3èmes Trophées du petit-déjeuner en milieu scolaire
- Deux établissements scolaires sont récompensés pour leurs projets de sensibilisation au petit-déjeuner

Trophées remis par

Stéphane LACROIX, Président, CHAMBRE SYNDICALE FRANÇAISE DE LEVURE

Jérôme GUEDJ, Conseiller départemental, CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE L'ESSONNE

Guillaume GOMEZ, Chef des cuisines de l'Élysée, Co-président, EUROTOQUES FRANCE

Lauréats :

Collège Jean-Zay (Montluçon)

Ecole du Socle (Le Grand-Pressigny)

ANNEXE 2 : LE JURY DES TROPHÉES DU PETIT-DEJEUNER



Jérôme GUEDJ Conseiller départemental de l'Essonne, ancien Député et Président du Conseil départemental de l'Essonne



Sylvie DELAROCHE-HOUOT Cofondatrice de l'Association nationale pour l'éducation au goût des jeunes (ANEGJ)



Thierry HANH Médecin nutritionniste, fondateur de Nutrissime.com



Marc SAUTEL Président honoraire de l'Association des journées de l'intendance (AJI)



Marie-Thérèse ROUX Médecin, Présidente honoraire de l'Association des médecins conseillers techniques de l'éducation nationale



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



Guillaume GOMEZ Chef des cuisines du Palais de l'Elysée, fondateur et président des Cuisiniers de la République, co-président d'Euro-Toques France



Laurence VIGNÉ Diététicienne-nutritionniste, Secrétaire générale adjointe de GECO Food Service



Stéphane LAYANI PDG du Marché international de Rungis SEMMARIS