



ASSEMBLÉE NATIONALE

14ème législature

politique de la santé

Question écrite n° 96233

Texte de la question

Mme Valérie Lacroute attire l'attention de Mme la ministre des affaires sociales et de la santé sur le déclin de la prise du petit-déjeuner en France. Une enquête récente du Crédoc menée en milieu scolaire montre que trois élèves par classe arrivent chaque matin à l'école sans avoir pris de petit-déjeuner, ce chiffre s'élevant même à plus de quatre par classe dans les écoles des réseaux d'éducation prioritaire. Cette situation provoque chez ces élèves des problèmes accrus de fatigue, d'attention et de participation en classe. Le déclin du petit-déjeuner touche plus généralement l'ensemble de la population française. Deux adultes sur dix et trois enfants sur dix le sautent au moins une fois par semaine. Si le petit-déjeuner dure aujourd'hui en moyenne 14 minutes, il est expédié en moins de dix minutes par près d'un tiers des Français. Les études internationales sont pourtant unanimes sur la valeur irremplaçable de ce premier repas de la journée. Il permet une meilleure répartition des apports énergétiques (20 % à 25 % des apports de la journée), favorisant ainsi l'équilibre alimentaire. Il est une source importante de vitamines (B et C notamment) et de minéraux (il apporte 20 % du calcium chez les adultes et 30 % chez les enfants). Il est associé à une alimentation plus variée et à un meilleur contrôle du poids. Il améliore enfin les performances cognitives. Elle lui demande donc si elle envisage d'intégrer cette question du petit-déjeuner dans le troisième programme national nutrition santé (PNNS) pour en assurer la promotion et pour lui rendre toute sa valeur nutritionnelle, culturelle et familiale.

Texte de la réponse

D'après les données de l'étude individuelle nationale des consommations alimentaires (INCA 2) réalisée en 2006-2007 par l'agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa), 86,9 % des adultes et 75,2 % des enfants (3-17 ans) prennent systématiquement un petit-déjeuner. La régularité de prise des différents repas diminue progressivement à partir de 10 ans : 87% des 3-10 ans prennent un petit-déjeuner chaque matin, ils ne sont que 71 % entre 11 et 14 ans et 50% entre 15 et 17 ans. Les bénéfices du petit-déjeuner sur l'équilibre nutritionnel de la journée, les performances physiques et intellectuelles sont bien connus. Le programme national nutrition-santé (PNNS) (2011-2015) développe des actions relatives notamment à l'éducation nutritionnelle qui prennent appui sur les repères nutritionnels développés sous l'égide de l'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). Ceux-ci préconisent la promotion des repas structurés et réguliers notamment la prise quotidienne du petit-déjeuner. Diverses campagnes médiatiques ont été mises en œuvre par l'institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) devenu agence nationale de santé publique (ANSP), santé publique France (SPF) pour sensibiliser les enfants et les familles à cette question. Les guides nutrition de l'ANSP, SPF « La santé vient en mangeant » largement diffusés sont mis à disposition et commentés par des professionnels compétents. Ces guides ont été adaptés pour les parents avec le « Guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents » et pour les adolescents avec le « Guide nutrition pour les ados J'aime manger j'aime bouger ». Des recommandations sont données sur la composition du petit-déjeuner et les guides réalisés selon différents portraits de mangeurs, permettent que chacun puisse retrouver des conseils personnalisés en fonction de ses habitudes alimentaires et de son mode de vie, ceci en conservant le plaisir de manger. L'Anses a été saisie en 2012 par la direction générale de la

santé pour actualiser les repères de consommations alimentaires du PNNS, et donnera notamment des recommandations sur le rythme des repas. Le rapport est attendu début 2017 et il fournira les bases pour élaborer les outils de transmission des messages liés aux repères actualisés. Une nouvelle évaluation de la consommation alimentaire de la population en France est en cours via la troisième étude individuelle nationale des consommations alimentaires (INCA 3) menée par l'Anses, dont les résultats attendus en 2017 seront complétés par le volet nutritionnel de l'étude Esteban réalisée par l'ANSP, SPF qui comprendra aussi des données biologiques. Ces études apporteront des nouveaux éléments sur la prise de petit-déjeuner chez les adultes et les enfants dans la population française, ainsi que son évolution. Le futur programme relatif à la nutrition et la santé prévu pour 2017 prendra en compte ces divers résultats.

Données clés

Auteur : [Mme Valérie Lacroute](#)

Circonscription : Seine-et-Marne (2^e circonscription) - Les Républicains

Type de question : Question écrite

Numéro de la question : 96233

Rubrique : Santé

Ministère interrogé : Affaires sociales et santé

Ministère attributaire : Affaires sociales et santé

Date(s) clé(s)

Question publiée au JO le : [31 mai 2016](#), page 4582

Réponse publiée au JO le : [20 décembre 2016](#), page 10523