

Etude sur le petit déjeuner

menée par les 1ST2S2

PETIT DEJEUNER, VOUS SENTEZ-VOUS CONCERNE(E)?



SOMMAIRE

1) <u>Contexte de l'étude</u>	p. 3
2) <u>Méthodologie de l'étude</u>	p. 4
Recherche documentaire	
Démarche d'enquête	
c. <u>Présentation et analyse des résultats</u>	p. 5
d. <u>Plan d'actions : propositions</u>	p.16
<u>Bibliographie</u>	p. 17
<u>Annexe</u>	
Questionnaire d'enquête.....	p. 18
Guide d'entretien (infirmière scolaire)	

Contexte :

A l'occasion de la participation du lycée à l'initiative « parcours du cœur », nous avons décidé de questionner les élèves de notre établissement sur leur prise de petit déjeuner et sur l'importance de celui-ci.

Le petit-déjeuner désigne le « premier repas de la journée, et qui se prend après le lever du lit. Il se compose souvent de café, de thé, de lait, de toasts, de céréales ou de gâteau. Mais il peut également se composer d'aliments salés comme les œufs, le bacon, les saucisses, etc. » (OMS).

Les élèves du lycée déjeunent-ils ? Ont-ils conscience de l'importance de ce 1^{er} repas de la journée ?

Nous allons vous présenter la démarche que nous avons réalisé ainsi que les résultats de l'enquête menée par nos soins.

L'étude :

Préalablement à la démarche d'enquête, une recherche documentaire a été réalisée. Elle a permis de mieux connaître le sujet et de poser des questions adaptées.

L'objectif de l'enquête est de connaître les habitudes des lycéens et étudiants en matière de petit-déjeuner.

Nous avons formulé la problématique suivante : En quoi la prise de petit déjeuner favorise-t-elle la santé et la scolarité des lycéens ?

Pour ce faire, nous nous sommes fixées 3 hypothèses

- Hypothèse 1 : les lycéens ne petit-déjeunent pas
- Hypothèse 2 : le petit déjeuner favorise la prise de poids
- Hypothèse 3 : la non prise d'un petit déjeuner est source d'échec scolaire

L'enquête quantitative se fait grâce à un questionnaire mis en ligne sur Askabox le 13 mars 2022 et annoncé via un message à l'ensemble des élèves et étudiants du lycée sur l'ENT.

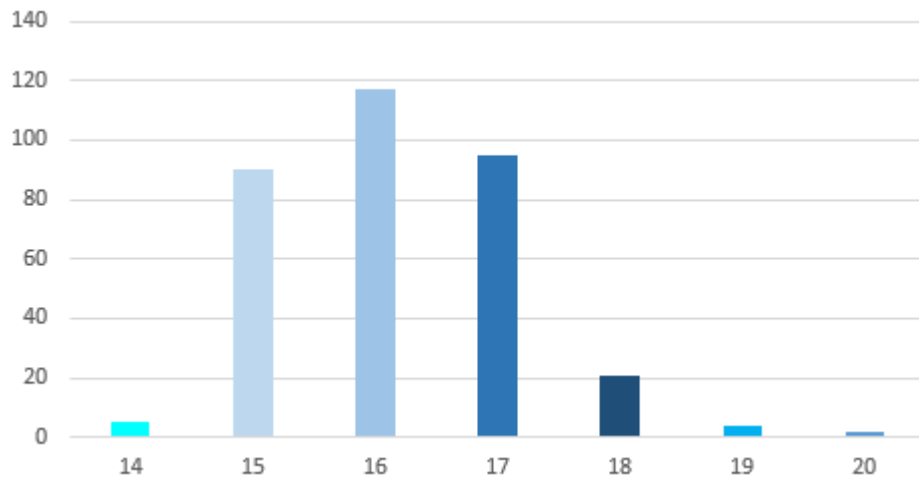
Ce questionnaire en ligne est composé de 27 questions majoritairement fermées. Il a été testé par les 2ANIM et nous avons dû employer un vocabulaire plus simple d'accès pour favoriser la compréhension des consignes.

338 élèves ont participé au renseignement de ce questionnaire autoadministré ; 2 questionnaires ont été écartés en raison de réponses inappropriées.

Par ailleurs, un guide d'entretien a été réalisé pour interroger les deux infirmières scolaires.

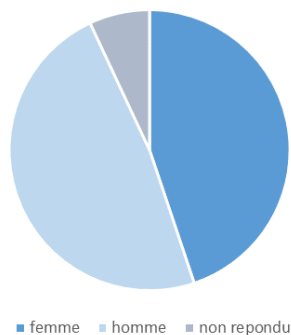
Les résultats :

1. Age :



La plupart des répondants sont âgés de 15 à 17 ans. L'âge moyen est de 16 ans

2. Sexe des répondants



Les questionnés sont majoritairement des jeunes garçons ; cela tient au fait que l'effectif du lycée est majoritairement masculin du fait même de la spécificité de notre établissement (lycée des métiers du BTP)

3. Classe :

A titre individuel, plusieurs élèves ont participé à l'étude en répondant spontanément au questionnaire en ligne. Plusieurs classes sont représentées notamment les classes de seconde générale.

4. Durée du trajet pour venir au lycée ? (en moyenne)

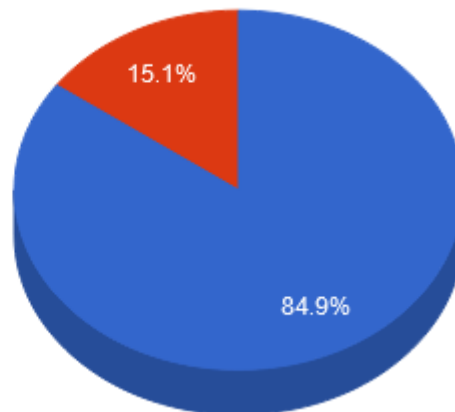
Les 2/3 des élèves mettent moins de 30 minutes de trajet pour se rendre au lycée.

5. Heure de réveil en semaine (en moyenne)

En moyenne, l'heure de réveil des élèves du lycée est 7h du matin. Toutefois, il y a une grande amplitude entre eux : certains se lèvent à 4h30 : d'autres à 8h.

6. A votre avis, le petit déjeuner est-il une source d'énergie nécessaire pour affronter la matinée ?

- Oui
- Non



8 élèves sur 10 pensent que le petit déjeuner est important et à juste titre. D'après le Plan national nutrition-santé (PNNS), le petit déjeuner est un repas à part entière et doit représenter entre 20 et 25% des apports énergétiques sur l'ensemble d'une journée.

Contribution du petit-déjeuner aux apports nutritionnels des adolescents (11-17 ans)



Source : INCA 3

30%
des apports
en glucides simples

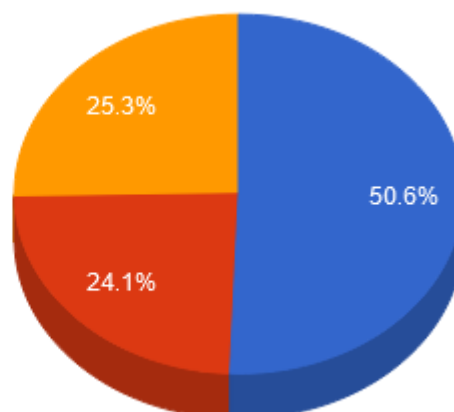
26%
des apports en
vitamines B, C et D

15%
des apports en fibres

28%
du calcium

7. Prenez-vous un petit déjeuner en semaine ?

- Oui
- Non
- Parfois

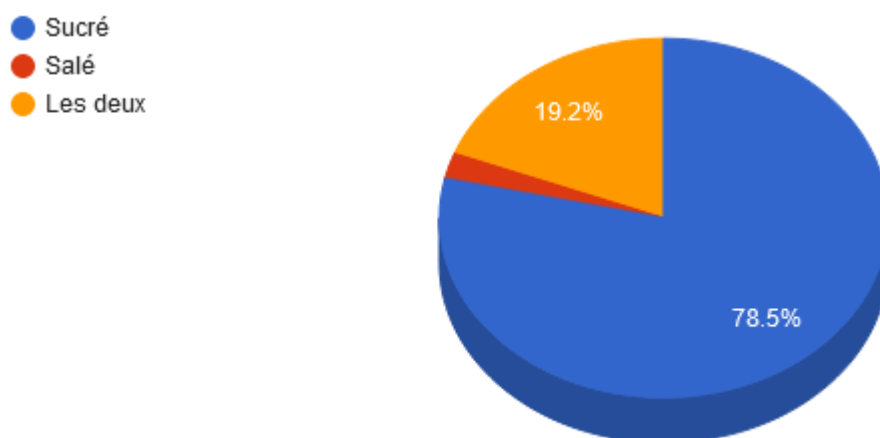


La moitié des élèves prennent un petit déjeuner en semaine et la moitié n'en prennent pas. Plusieurs études, notamment celles menées par le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (CREDOC, 2015) et les études individuelles nationales des consommations alimentaires (INCA 3, 2014) montrent que la prise du petit déjeuner n'est pas systématique chez les enfants et les adolescents.

De plus, l'étude individuelle nationale des consommations alimentaires INCA 2017 souligne que le petit déjeuner est celui des trois repas quotidiens le moins régulièrement pris.

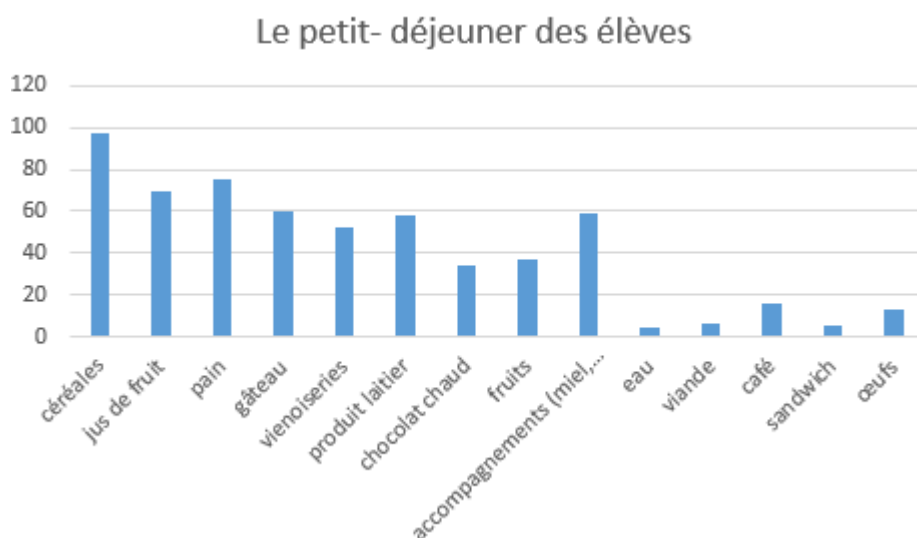
Les chiffres obtenus sont comparables à ceux de l'étude INCA menée en juin 2017 : 40% des 15-17 ans ne prennent pas de petit déjeuner tous les jours

8. Si oui, que déjeunez-vous ?



Culturellement le petit déjeuner français est sucré ; aussi, près de 8 élèves sur 10 mangent sucré le matin ; les autres mangent sucré/salé.

9. Qu'avez-vous l'habitude de manger au petit déjeuner ?



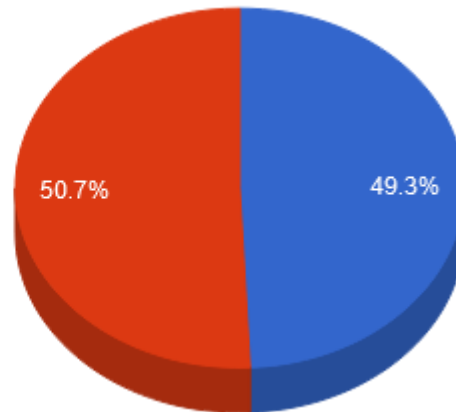
La plupart des élèves mangent des céréales, du pain (avec accompagnement) des gâteaux ou viennoiseries mais aussi des produits laitiers.

Ils confirment ce qu'ils avaient précisé précédemment : les lycéens déjeunent majoritairement sucré. Ceux qui petit-déjeunent salé mangent des sandwiches, des pâtes, de la viande ou encore des oignons frits.

De plus, les élèves boivent essentiellement du jus de fruit puis du chocolat chaud, du café et pour finir de l'eau.

10. Estimez-vous que votre petit déjeuner est complet ?

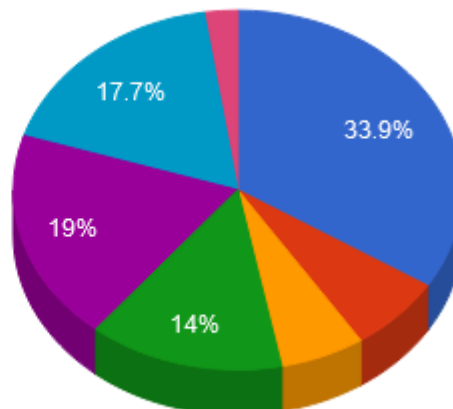
- Oui
- Non



Les avis sont partagés en ce qui concerne le fait que le petit déjeuner soit complet : 49,3% des personnes interrogées prennent un petit déjeuner qu'il juge complet. Mais qu'est-ce qu'un petit déjeuner complet ? D'après l'OMS, Un petit déjeuner équilibré comprendra donc une boisson sans sucre (café, thé, rooibos, maté...), un aliment riche en protéines (œuf, yaourt au soja, fromage blanc, fromage...), un fruit de saison (fruits secs, kiwi, abricot, banane, orange, pamplemousse...) et un produit contenant des glucides (biscottes, flocons de céréales...). D'après l'infirmière scolaire un petit-déjeuner équilibré est « un moment de plaisir et de convivialité, une pause de quelques minutes ».

11. Que buvez-vous ?

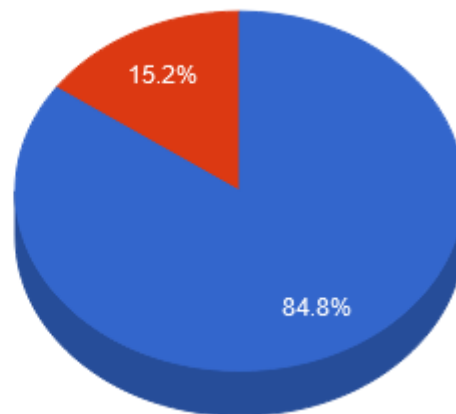
- Jus de fruit
- Café
- Thé
- Chocolat chaud
- Eau
- Lait
- Autre réponse



Les élèves boivent majoritairement du jus de fruit (plus d'un tiers d'entre eux) et de l'eau (2 élèves sur 10) ou encore du chocolat chaud.

12. Votre famille déjeune-t-elle ?

- Oui
- Non

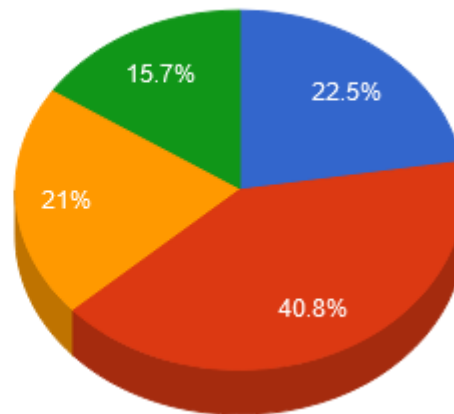


Plus de 4/5 des élèves ont des parents qui déjeunent. D'ailleurs, ils sont un modèle pour leurs enfants : ceux qui déjeunent ont majoritairement des parents qui déjeunent. Ainsi pour les élèves qui prennent un petit déjeuner, 91.5% de leurs parents déjeunent également.

Pour les élèves qui ne déjeunent pas, 25% de leurs parents ne déjeunent pas non plus.

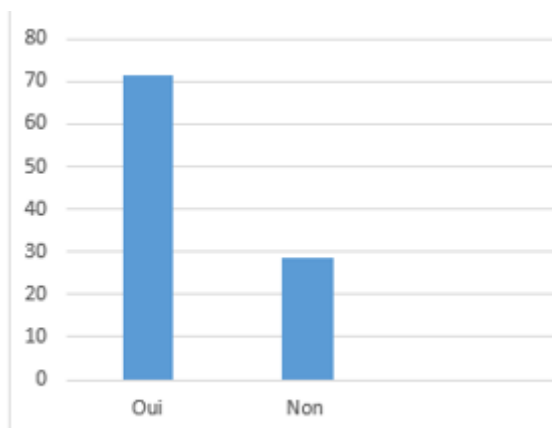
13. En combien de temps prenez-vous votre petit déjeuner ?

- moins de 5 mn
- entre 5 et 10 mn
- entre 10 et 15 mn
- plus de 15 mn



Les élèves petit déjeunent en moins de 10 minutes ; 15% d'entre eux prennent leurs temps pour manger (plus d'un quart d'heure)

14. Déjeunez-vous seul (e) ?

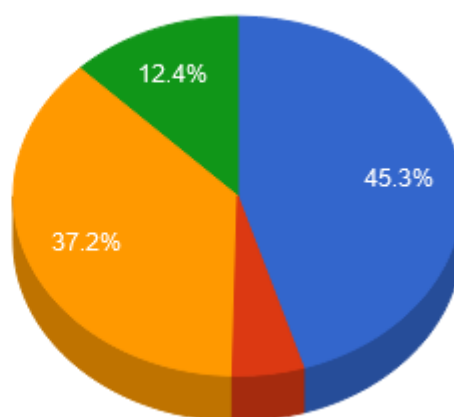


La plupart des élèves déjeunent seuls le matin ; cela est certainement dû au fait que les élèves partent de bonne heure le matin pour prendre leur bus scolaire ou que le lever est très précoce pour des parents qui partent travailler tôt sur Paris

Par ailleurs, les ados n'ont pas toujours d'entrain et parfois souhaitent éviter la confrontation matinale avec leurs parents, ni avec leurs frères et sœurs.

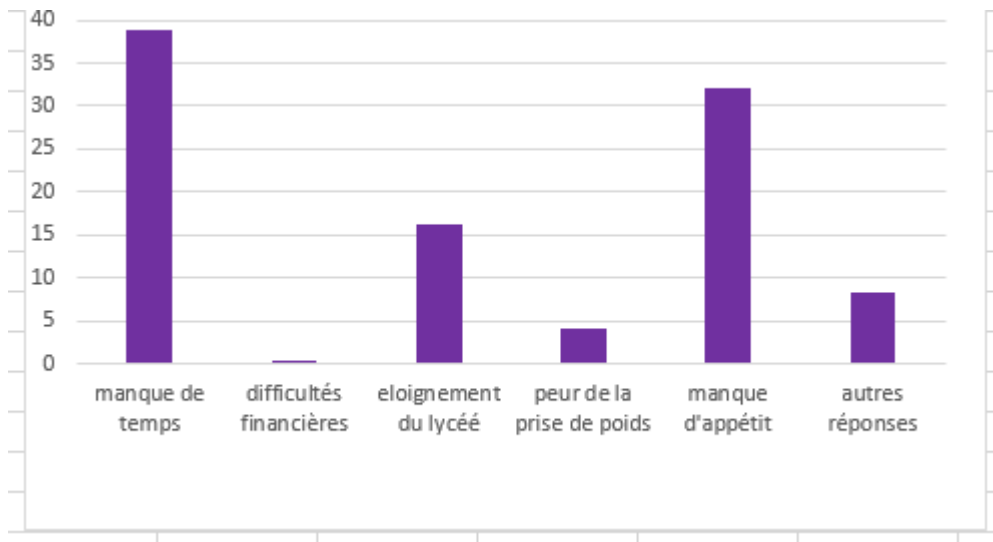
15. Comment petit déjeunez-vous le plus souvent ?

- Assis à table
- Debout en attendant le bus
- Assis à table en consultant votre portable
- Autre réponse



Plus de 8 élèves sur 10 prennent leur petit déjeuner assis à table (avec ou sans leur téléphone portable).

16. Si non, pourquoi ?



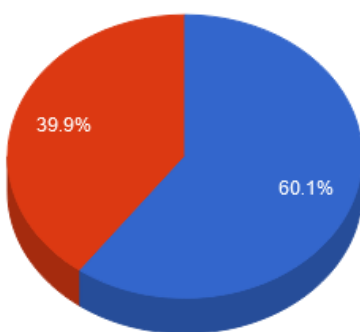
Une large majorité d'élèves qui ne déjeunent pas avancent comme argument le manque de temps le matin. C'est le cas pour 4 élèves sur 10. La deuxième raison est leur manque d'appétit (32%).

4.2% des élèves (de sexe féminin) ne déjeunent pas par peur de prendre du poids. C'est une fausse idée car la prise régulière d'un petit-déjeuner est également associée à des prises alimentaires réduites le reste de la journée, donc à une limitation du grignotage. Une étude lituanienne démontre que les enfants qui sautent régulièrement le petit-déjeuner auraient davantage tendance à souffrir d'obésité

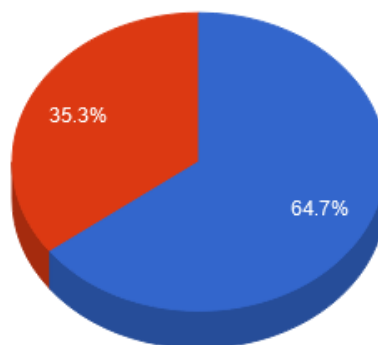
Nous sommes surpris que les difficultés financières ne soient pas une explication à la non prise de petit déjeuner ; un seul élève a avancé cet argument.

17 à 19. Pensez-vous que l'absence de petit déjeuner impacte

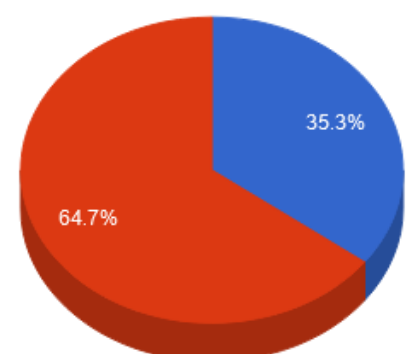
vosre humeur



vosre santé



Votre scolarité



● Oui
● Non

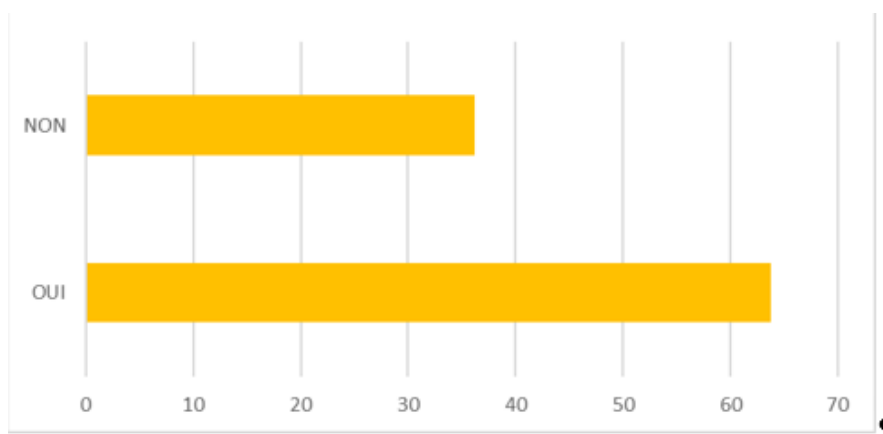
Les élèves sont conscients que l'absence de petit déjeuner a un impact sur l'humeur et aussi sur la santé. En effet, le petit-déjeuner permet de commencer la journée en prenant le temps de se réveiller : c'est un moment de douceur, de plaisir.

Le petit-déjeuner permet à notre organisme de recevoir des nutriments essentiels à son fonctionnement ; la non-prise d'un petit-déjeuner augmenterait le risque de souffrir d'une maladie cardio-vasculaire ou de syndromes métaboliques une fois adulte (tension, diabète). L'infirmière scolaire précise que ce dernier donne de l'énergie pour bien démarrer la journée.

Par contre, dans les mêmes proportions les élèves questionnés n'ont pas conscience des effets néfastes sur leur scolarité

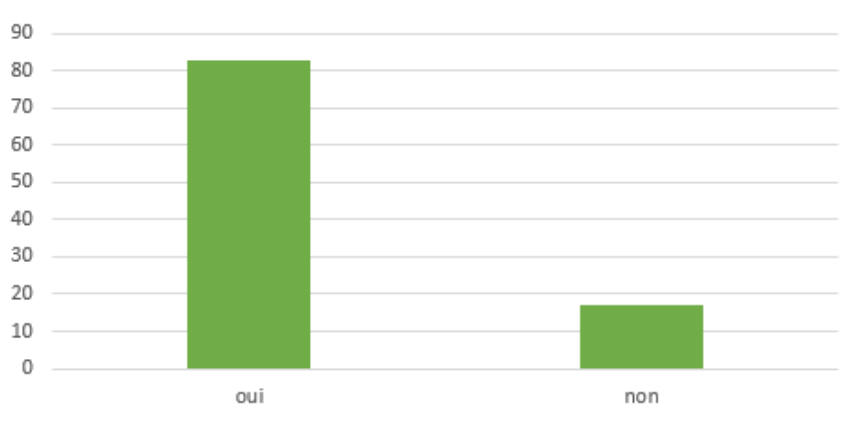
Or, d'après l'entreprise Convivio (spécialiste de la restauration rapide), un petit déjeuner équilibré permet d'améliorer la mémoire, l'attention, la vitesse de traitement de l'information, le raisonnement, la créativité et l'apprentissage. L'augmentation du glucose liée à la prise du p'tit déj développe nos capacités intellectuelles. Aussi, la chute de glycémie arrive entre 10/11h ce qui provoque des troubles de la concentration et des difficultés de mémorisation d'après les diététiciens.

20. Déjeunez-vous si vous avez EPS dans la journée ?



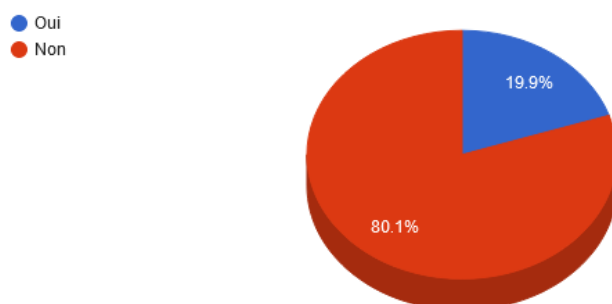
Environ 63% des élèves déjeunent lorsqu'ils ont cours d'EPS dans la journée. On peut en déduire que les élèves sont plus nombreux à manger lorsqu'ils ont EPS dans la matinée. Toutefois, 36% des élèves ne déjeunent quand même pas.

21. Déjeunez-vous pendant les vacances ou le weekend ?



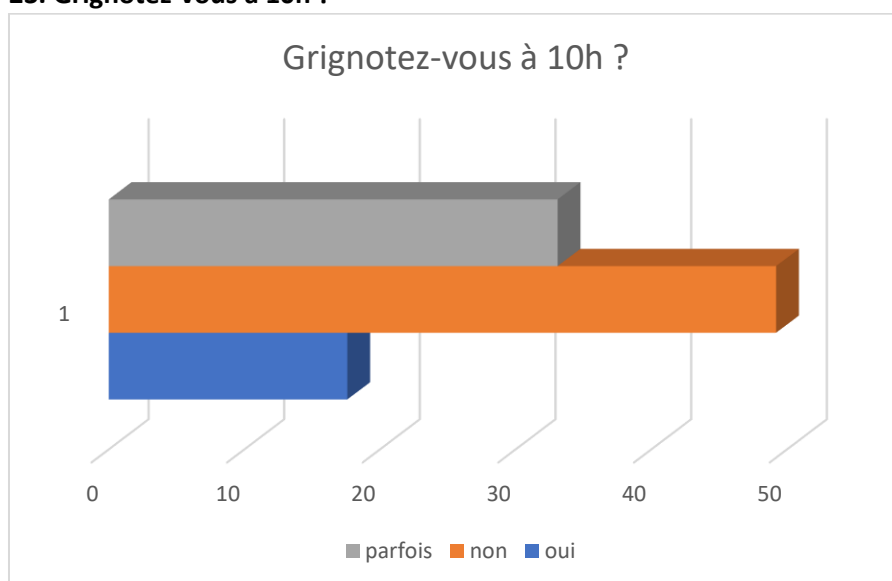
82,8 pour cent des élèves déjeunent pendant les vacances ou le week-end ; preuve que le manque de temps est certainement à l'origine de l'absence de petit déjeuner.

22. Prenez-vous des compléments alimentaires (vitamine C, magnésium...)



20% des élèves interrogés prennent des compléments alimentaires. Ce sont en général les sportifs ou ceux qui veulent se prémunir des effets de l'hiver (vitamine C...).

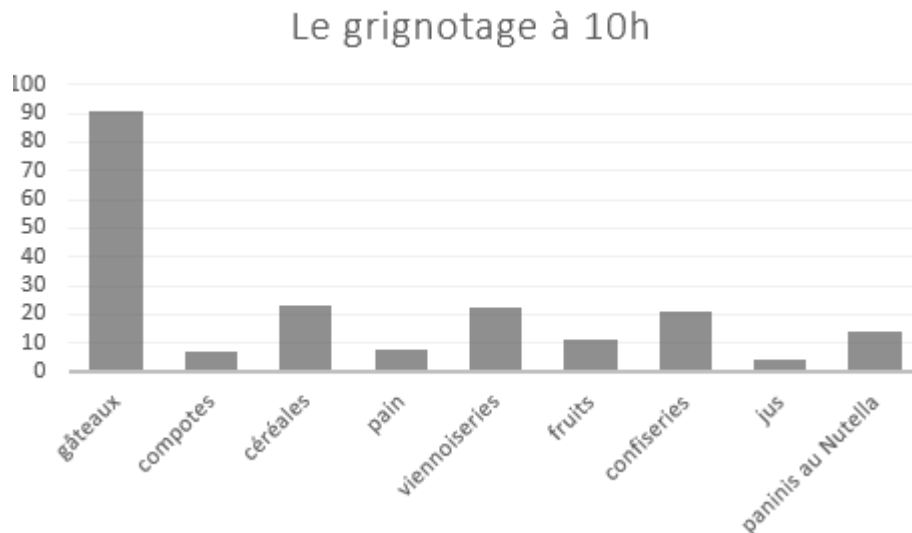
23. Grignotez-vous à 10h ?



Finalement peu d'élèves grignotent à 10h ; 1/3 d'entre eux le font de temps en temps

Pour ceux qui ont pris un petit déjeuner, peut-être est-ce dû au fait que leur petit déjeuner n'est pas complet

24. Si oui, que mangez-vous ?



La majorité des élèves qui grignotent à 10h prennent des gâteaux. Ils sont environ 1/3 des élèves interrogés à le faire. Certains élèves prennent un encas « bon pour la santé » comme des compotes ou des fruits, beaucoup grignotent des produits très sucrés.

25. Quelles solutions auriez-vous pour remédier à cette absence de petit déjeuner ?

La majorité des élèves ne souhaitent pas modifier leur comportement

D'autres se disent qu'il faut se réveiller plus tôt ou propose de différer le début des cours pour avoir le temps de pouvoir prendre un petit déjeuner.

Une autre solution serait la possibilité d'instaurer un système de petit déjeuner au lycée pour aider les personnes démunies et celles qui n'ont pas le temps de déjeuner.

Autre possibilité : certains élèves conseillent de prendre un encas afin de le manger à la récréation de 10h ou de se forcer à manger le matin.

Pour finir, quelques élèves ont demandé à bénéficier d'une action de prévention sur le petit déjeuner au lycée. Dans son avis publié en octobre 2020, le Haut conseil de la santé publique (HCSP) rappelle que « le petit déjeuner est une prise alimentaire importante chez les enfants qui doit être encouragée »

26. Pourriez-vous être intéressé(e) par une action menée dans ce domaine au lycée ?



Une grande partie des élèves (74%) est visiblement intéressée pour participer à une action menée dans ce domaine au lycée

27. Avez-vous des remarques/idées à formuler ?

La plupart des élèves n'a pas de suggestions à proposer. Néanmoins, certains nous ont proposé plusieurs solutions :

- organiser des petits déjeuners gratuits une fois par semaine.
- mettre en place des stands qui proposeraient tous les jours des choses à grignoter (fruits/barres de céréales/bouteilles d'eau).
- proposer un goûter à 10h (avec la carte de cantine - passe spécial matin pour avoir des viennoiseries) ou un petit déjeuner décompté sur le paiement des DP ou de l'internat
- bénéficier de cours diététiques pour apprendre aux élèves à bien manger sainement.
- sensibiliser les lycéens à l'importance du petit déjeuner
- donner des pains au chocolat ou croissants pour les élèves qui sont en difficulté.

Un des élèves nous a signalés qu'il était confronté à l'insuffisance du petit déjeuner en tant qu'interné.

L'objectif de l'étude menée autour de la connaissance des habitudes des lycéens et étudiants en matière de petit-déjeuner nous amène à conclure qu'en mangeant le matin, les élèves sont plus aptes à se concentrer entièrement dans l'apprentissage des cours car ils bénéficient du carburant nécessaire au fonctionnement de leur cerveau. Ils améliorent également leur santé.

Concernant les trois hypothèses de travail,

- la première (*les lycéens ne petit-déjeunent pas*) n'est pas totalement validée ; en effet, la moitié des élèves ne déjeunent pas la semaine. Ce constat est à nuancer durant les vacances et le weekend puisque 8 élèves sur 10 mangent le matin.
- ensuite, la seconde (*le petit déjeuner favorise la prise de poids*) est infirmée ; en effet, la prise d'un petit déjeuner, au contraire, serait d'après les scientifiques et l'infirmière scolaire le repas le plus important de la journée. Or sauter un repas peut engendrer un déséquilibre comme la prise de poids.
- par ailleurs, la dernière hypothèse (*la non prise d'un petit déjeuner est source d'échec scolaire*) est confirmée. Ainsi, ne pas commencer la journée le ventre vide permet d'apprendre dans les meilleures conditions. Cet élément est méconnu des élèves et souvent, ils ne savent pas qu'il s'agit d'un facteur de risques essentiel de la baisse de l'attention et de la fatigue en fin de matinée, voire de malaise.

Nous avons enfin été surpris par un élément : les élèves sont demandeurs de prévention dans ce domaine.

Pour finir nous pouvons nous demander si le manque de sommeil est un élément explicatif de la fatigue des élèves qui ont pris leur petit déjeuner.

BIBLIOGRAPHIE

ANNEXES :

Annexe 1 : questionnaire d'enquête

PETIT DEJEUNER, VOUS SENTEZ-VOUS CONCERNE(E)?

La classe de 1ST2S2 du lycée les Pannevelles de Provins mène une enquête sur la prise de petit déjeuner. Les objectifs de ce questionnaire sont de mesurer le nombre de jeunes qui prennent ou non ce repas, d'identifier les raisons qui motivent ou non la prise de petit déjeuner et d'en mesurer les conséquences sur la santé et la scolarité.

Les résultats de ce questionnaire vont permettre la mise en place d'actions en santé publique dans le cadre de l'initiative « parcours du cœur » en mai.

Nous vous assurerons le respect des règles de confidentialité.

Nous vous remercions de prendre le temps de répondre avec honnêteté à ce questionnaire

Identification

1° Age :

2° Sexe : Féminin masculin

3° Classe :

4° Durée du trajet pour venir au lycée ? mn

5° Heure de réveil (en semaine) :

Prise de petit déjeuner

6° A votre avis, le petit déjeuner est-il une source d'énergie nécessaire pour affronter la matinée ?

Oui non

7° Prenez-vous un petit déjeuner en semaine ?

- Oui non parfois

Si non, allez directement à la question 16

8° Si oui, que déjeunez-vous ?

- sucré salé les deux

9° Qu'avez-vous l'habitude de manger au petit déjeuner ?

.....
.....
.....

10° Estimez-vous que votre petit déjeuner est complet ?

- Oui non

11° Que buvez-vous ?

- jus de fruit café thé chocolat chaud eau lait

Conditions pour petit déjeuner

12° Votre famille déjeune-t-elle ?

- Oui non

13° En combien de temps prenez-vous votre petit déjeuner ?

- moins de 5 mn entre 5 et 10 mn plus de 15 mn

14° Déjeunez-vous seul(e) ?

- Oui non

15° Comment petit déjeunez-vous ? (une seule case à cocher)

- assis à table,
 consultation de votre téléphone,
 déjeuner debout en attendant le bus...
 autre (à préciser :)

allez ensuite à la question n°18

Absence de petit déjeuner

16° Si non, pourquoi ? (possibilité de cocher 3 propositions max)

- Manque de temps
 Temps pour venir au lycée
 Difficultés financières
 Peur de la prise de poids
 Manque d'appétit
 Autres (à préciser :)

17° Pensez-vous que l'absence de petit déjeuner impacte votre humeur ?

- Oui non

les résultats scolaires ? Oui non
votre santé Oui non

18° Déjeunez-vous pendant les vacances ou le weekend ?

Oui non parfois

19° Prenez-vous des compléments alimentaires (vitamine C, magnésium...)

Oui non parfois

20° Grignotez-vous à 10h ?

Oui non parfois

21° Si oui, que grignotez-vous ?

.....
.....

Prévention

22° Quelles solutions avez-vous pour remédier à ce problème ?

.....
.....
.....

23° Pourriez-vous être intéressé(e) par une action au lycée ?

.....
.....

Suggestions

24° Avez-vous des remarques/idées à formuler ?

.....
.....
.....

Annexe 2 : guide d'entretien

Présentation : Nous sommes des élèves de 1^{ère} ST2S2

Objectif : L'objectif de cet entretien est de connaître les conséquences de l'absence de petit-déjeuner.

Modalités : Nous aimerions vous interroger lors de ce guide d'entretien en face à face et nous aimerions savoir si nous pourrions vous enregistrer pour une durée de 15-20 minutes.

Date :

Nom de l'enquêteur :

Durée :

Identification :

Fonction(s):

(service hospitalier occupé précédemment)

Choisissez-vous le menu des internes ?

Quelles études avez-vous faites ?

Utilité du petit-déjeuner :

Qu'est-ce qu'un petit-déjeuner complet et équilibré ?

Quel est l'apport énergétique d'un petit-déjeuner ?

Recevez-vous des élèves qui ne déjeunent pas le matin ?

Et vous, prenez-vous un petit déjeuner ?

Que déjeunez-vous ?

Impact sur la santé :

L'absence de petit-déjeuner impacte-t-elle les résultats scolaires ?

Des élèves viennent-ils vous voir pour obtenir à manger en cas non prise de petit-déjeuner ?

Recevez-vous fréquemment des élèves faisant des malaises après l'EPS ? Quel est leur profil ?

Identification du public concerné :

Avez-vous déjà rencontré quelqu'un qui ne déjeune pas par peur de prendre du poids ?

Y a-t-il davantage de filles que de garçons qui ont des malaises du fait de l'absence du petit déjeuner ?

Quels sont les symptômes les plus fréquents en cas de passage à l'infirmerie ?

Les conséquences de l'absence de petit-déjeuner sont-elles graves ?

Demandez-vous aux élèves s'ils prennent leur petit déjeuner en cas de malaise lorsqu'ils se rendent à l'infirmerie ?

Prévention :

Seriez-vous intéressée par un projet mis en place par le lycée pour donner un repas gratuit aux élèves qui ne déjeunent pas le matin ?

Seriez-vous d'accord pour installer des préventions pour la prise du petit déjeuner ?

Autres :

Avez-vous des enfants ?

Si oui, déjeune-t-ils ? -il complet ?

Suggestions :