

# Le petit déjeuner – une bonne habitude pour toute la vie

***Le petit déjeuner apporte l'énergie et les nutriments nécessaires pour bien débuter la journée. La prise régulière d'un petit déjeuner est associée à une amélioration des apports nutritionnels et pourrait contribuer au maintien d'un poids santé. Ce repas est particulièrement important pour les enfants et les adolescents car il semblerait qu'il améliore les apprentissages et la performance scolaire, notamment chez les enfants dont le statut nutritionnel est médiocre. Puisqu'il s'agit du repas le plus susceptible d'être négligé, il est important de rappeler ses bienfaits aux Européens.***

## **Rompre le jeûne**

La plupart des enfants et des adolescents passent de l'état de sommeil et donc d'une période de jeûne de plusieurs heures, à un état d'activité intense. La demande en glucose des muscles et du cerveau augmente donc rapidement, créant un besoin important de « carburant ». Ce repas, le premier de la journée, rompt le jeûne nocturne et procure l'énergie nécessaire pour faire repartir l'organisme et aiguïser l'esprit<sup>1,2</sup>. Pourtant, entre 10 % et 30 % des enfants européens, et plus particulièrement les adolescents et les filles, s'abstiennent de petit déjeuner<sup>3,4</sup>.



## **Un repas nutritif**

Comparés à ceux qui s'abstiennent de manger le matin, les enfants qui prennent régulièrement un petit déjeuner sont plus susceptibles de respecter les recommandations nutritionnelles et d'avoir des apports quotidiens plus élevés en vitamines, minéraux et fibres<sup>1</sup>. Un examen rapide des aliments privilégiés par les enfants suffit à expliquer ce constat : produits laitiers, céréales et pain, jus de fruit, fruits et œufs figurent parmi les favoris<sup>4</sup>. Outre qu'elles présentent un meilleur bilan nutritionnel, les personnes qui prennent régulièrement leur petit déjeuner affichent de nombreux comportements positifs en matière de santé et consomment notamment plus de fruits et de légumes chaque jour ; elles sont de surcroît plus actives physiquement<sup>5</sup>.

## **Le petit déjeuner permet-il d'être plus mince ?**

Il est aujourd'hui prouvé que les enfants qui prennent un petit déjeuner sont en général plus minces. Une revue systématique récente des résultats de 16 études portant la relation entre le petit déjeuner et le contrôle du poids, menées auprès de plus de 59 000 enfants et adolescents européens, a montré que la prise du petit déjeuner était associée à un indice de masse corporelle (mesure du poids par rapport à la taille) plus bas et qu'elle abaissait le risque de surpoids et d'obésité. D'autres revues ont rapporté des résultats comparables. Comme pour toutes les études observationnelles, il est toutefois difficile de tirer des conclusions de cause à effet.

## **Performance**

Des études préliminaires menées en laboratoire ont fait état des effets positifs du petit déjeuner sur les indicateurs de performance cognitive, comme la mémoire, l'attention et la créativité<sup>2</sup>. Une récente revue systématique des résultats de 45 études conduites en laboratoire et en milieu scolaire pour déterminer si le petit déjeuner avait véritablement un impact sur la performance scolaire des enfants donne à penser que, d'une manière générale, les enfants scolarisés ont davantage intérêt à prendre leur petit déjeuner qu'à s'y soustraire. Il semble par ailleurs que le seul fait de manger soit plus important que la quantité ou le type d'aliments consommés.

## **Clubs de petits déjeuners**

Les preuves des bénéfices du petit déjeuner ont donné lieu à l'introduction d'initiatives diverses, telles que des clubs de petits déjeuners dans les écoles, notamment au Royaume-Uni à la fin des années 1990<sup>7</sup>. Outre leur intérêt en termes de nutrition, ces clubs permettent aux enfants d'échanger et de débiter calmement la journée et ont contribué à améliorer leur ponctualité, leur comportement et leur assiduité, autant de qualités qui ont un impact positif sur les apprentissages. Ce-



pendant, même si la plupart des études menées sur ces clubs ont noté une meilleure motivation et une meilleure concentration des enfants pendant les cours du matin, ces bénéfices ont été plus apparents chez les enfants dont le statut nutritionnel était initialement sous-optimal<sup>1</sup>.

### Campagne en faveur du petit déjeuner en Europe

Compte tenu des nombreux bénéfices du petit déjeuner et du nombre d'enfants qui s'en abstiennent chaque jour, rien d'étonnant à ce qu'une campagne « Breakfast is Best » ait été lancée en 2008 pour promouvoir l'importance du petit déjeuner<sup>3</sup>. L'Association médicale européenne, la Fédération européenne des associations de diététiciens, l'Association européenne des enseignants et plusieurs autorités de santé européennes appuient cette campagne financée par la Direction générale santé et consommateurs de la Commission européenne. Son objectif est de promouvoir le petit déjeuner et ses bienfaits auprès des décideurs européens et d'encourager l'insertion de messages en faveur du petit déjeuner dans les campagnes de santé publique et dans les programmes d'études des écoles.

### Donner l'exemple

Le petit déjeuner améliore les apports nutritionnels globaux ; il est associé aux performances et au contrôle du poids, grâce au respect des besoins caloriques de chacun<sup>1,6</sup>. Les enfants et les adolescents sont plus susceptibles de manger le matin si, dans leur famille, les adultes prennent aussi leur petit déjeuner. Les parents sont donc invités à donner l'exemple<sup>9</sup>. Si cela n'est pas possible, l'organisation de clubs de petits déjeuners

dans les écoles constitue une bonne solution et permet de proposer aux enfants des petits déjeuners nutritifs assortis de nombreux bénéfices sociaux.

### Références

1. Hoyland A, Dye L, Lawton CL. (2009). Systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews* 22(2):220-243.
2. Benton D, Parker PY. (1998). Breakfast, blood glucose, and cognition. *American Journal of Clinical Nutrition* 67(4):772S-778S.
3. Rampersaud GC et al. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association* 105(5):743-760.
4. Mullan BA, Singh M. (2010). A systematic review of the quality, content, and context of breakfast consumption. *Nutrition and Food Science* 40(1):81-114.
5. Vereecken C, Dupuy M, Rasmussen M et al. (2009). Breakfast consumption and its socio-demographic and lifestyle correlates in schoolchildren in 41 countries participating in the HBSC study. *International Journal of Public Health* 54:S180-S190.
6. Szajewska H, Ruszczyński M. (2010). Systematic review demonstrating that breakfast consumption influences body weight outcomes in children and adolescents in Europe. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 50(2):113-119.
7. UK School Food Trust. The impact of primary school breakfast clubs in deprived areas of London. December 2008. Accessible à l'adresse: [http://www.schoolfoodtrust.org.uk/doc\\_item.asp?DocCatId=1&DocId=94](http://www.schoolfoodtrust.org.uk/doc_item.asp?DocCatId=1&DocId=94), consulté le 11 avril 2010.
8. Campagne « Breakfast is Best Campaign » : <http://www.breakfastisbest.eu/>
9. Pearson N, Biddle SJ, Gorely T. (2009). Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents. A systematic review. *Appetite* 52(1):1-7.

FOOD TODAY 05/2010



Photos: Shutterstock