

# Nouvelles habitudes alimentaires et déclin du petit déjeuner

4 mai 2013

Quelle place tient le petit déjeuner dans l'alimentation des Français aujourd'hui ? D'après les travaux du CRÉDOC à partir des enquêtes CCAF (Comportements et consommation alimentaires en France), après une progression entre 1999 et 2003, **ce repas est en perte de vitesse**, sauf le week-end. Il est peu à peu délaissé par les plus jeunes, notamment les adolescents. De 2003 à 2007, la part des 13-19 ans prenant sept petits-déjeuners par semaine a en effet chuté fortement, de 79% à 54%, avant de remonter un peu pour s'établir à 59% en 2010. Chez les enfants de 3 à 12 ans, la baisse est régulière mais plus lente : 91% en 2003, 87% en 2010. Chez les adultes de 20 ans et plus, elle passe de 91% à 86%.

Ainsi, **de plus en plus d'écoliers et de collégiens ne s'alimentent pas après le repas du soir jusqu'au lendemain midi**, or, de nombreux travaux scientifiques ont mis en évidence l'importance d'une prise énergétique conséquente sur les capacités intellectuelles en début de journée, notamment pour les enfants.

Cette baisse s'accompagne de **repas pris de plus en plus souvent seuls**. En sept ans, la proportion de petits déjeuners pris seuls en semaine s'est accrue dans toutes les catégories de population. Elle est ainsi passée de 20% à 24% chez les enfants, de 51% à 60% chez les adolescents et chez les adultes de 53% à 59%. L'augmentation de la proportion d'adultes vivant seuls n'est pas suffisante pour expliquer cette progression, qui est également nettement plus importante en milieu urbain qu'en milieu rural.

Céline Laisney, Centre d'études et de prospective

Source : Crédoc <http://www.credoc.fr/publications/abstract.php?ref=CMV259>