

# COMMENT FAIRE PERDURER LE PETIT-DÉJEUNER CHEZ LES ADOLESCENTES?

Présentation 360° – Social listening, phase qualitative & phase quantitative

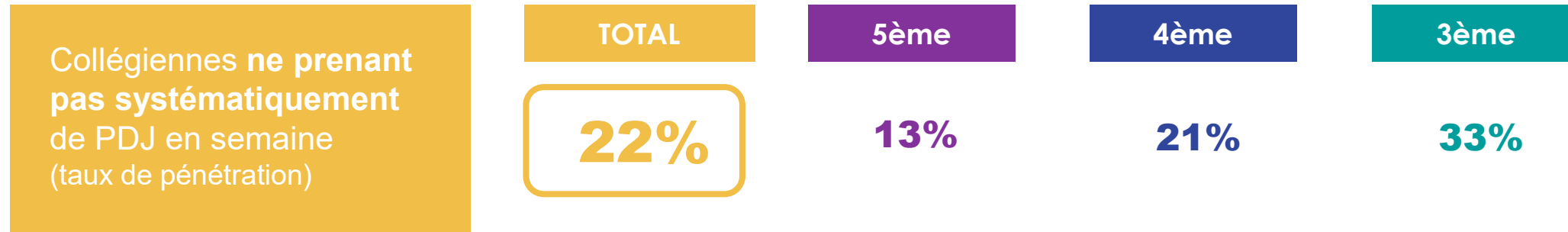


GAME CHANGERS



# La population étudiée : les collégiennes de la 5<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup> qui ne prennent pas systématiquement un petit-déjeuner en semaine

Une proportion qui reste minoritaire, mais qui croît largement avec l'âge



# Une étude complète en 3 phases, au plus près du quotidien des collégiennes

## 1 EXPLORATION

### SOCIAL LISTENING

**Détecter** les principaux sujets de discussions sur Internet

**Comprendre** la perception des collégiennes, recueillir des photos et des témoignages

**Outil d'écoute social Synthesio pour collecter les données :**

- **La requête** : mots clés autour du petit déjeuner associé au collègue
- **Sources analysées** : réseaux sociaux, blogs, forums...
- **Période** : 24 derniers mois (mai 2021 à mai 2023)

## 2 COMPREHENSION

### PHASE QUALITATIVE

**Pour comprendre** et s'inspirer et pour nourrir le questionnaire

**17 jeunes filles de 12 à 15 ans** se sont exprimées quotidiennement entre le 14 et le 20 juin 2023 au cours d'une **communauté en ligne** + 1 de leurs parents pendant 2 jours

- En France entière
- Avec un bon mix des CSP, des régions, des zones d'habitats
- Avec un bon mix des classes: entre la 5<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup>
- **Ne prenant pas régulièrement de petits déjeuners ou ne prenant pas de petits déjeuners au domicile**

## 3 QUANTIFICATION

### PHASE QUANTITATIVE

**Pour disposer de données précises** sur le petit déjeuner et hiérarchiser les freins et les solutions

Echantillon de **451 collégiennes** ne **prenant pas systématiquement voire pas du tout** leur petit déjeuner **en semaine**, interrogées online

- **99** en classe de 5<sup>e</sup>
- **165** en classe de 4<sup>e</sup>
- **187** en classe de 3<sup>e</sup>

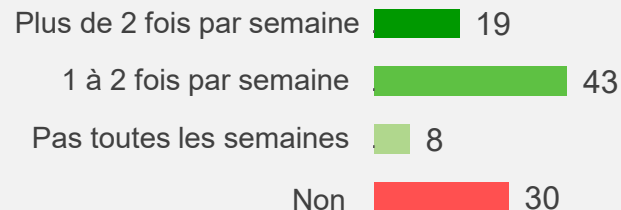
Quotas d'âge, région, et catégorie sociale des parents pour assurer la représentativité

**Qui sont ces 22% de collégiennes qui ne mangent pas (souvent) de petit-déjeuner le matin?**

**1**

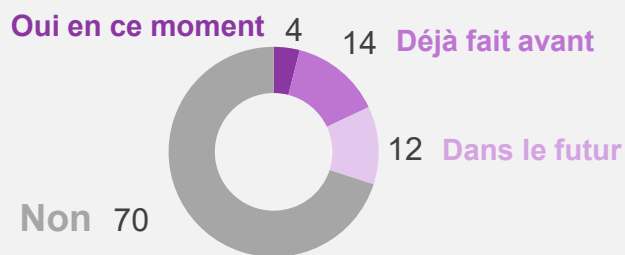
# Elles semblent avoir des connaissances sur le petit-déjeuner, mais seule une sur deux déclare avoir une alimentation saine

## PRATIQUE DU SPORT\*

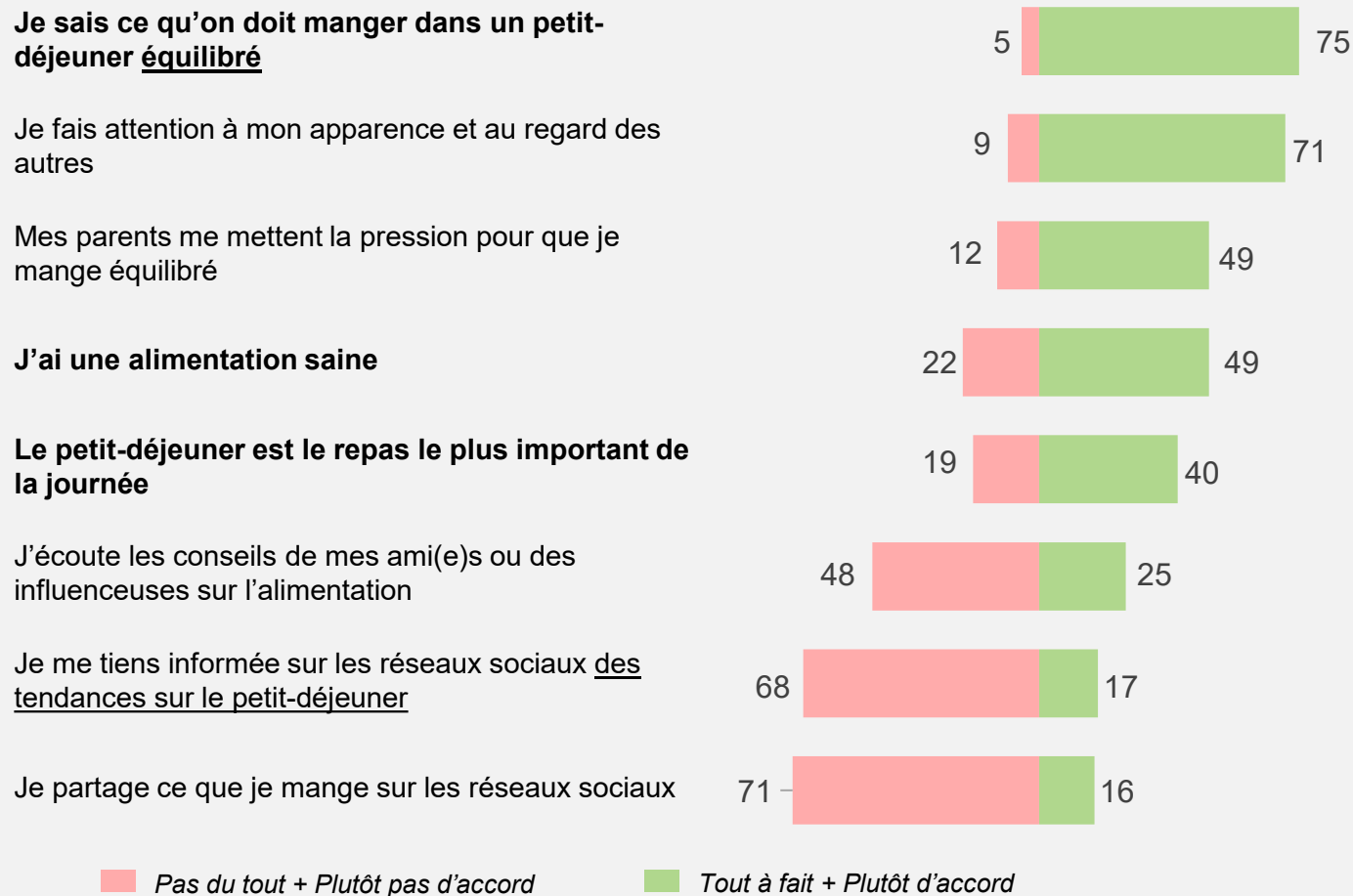


\*hors cours d'EPS au collège

## PRATIQUE DU RÉGIME



## ATTITUDES & OPINIONS

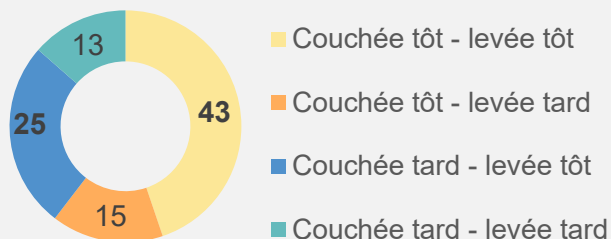


# Les collégiennes manquent d'énergie le matin mais ne placent pas pour autant le petit déjeuner dans leurs priorités

## CYCLE DE SOMMEIL

59% s'endorment avant 22h

De + en + tard avec l'âge



## ACTIVITÉS DU SOIR JUSTE AVANT LE COUCHER

**77%** sont sur les écrans (TV, téléphone...)

**76%** prennent soin de leur hygiène/beauté

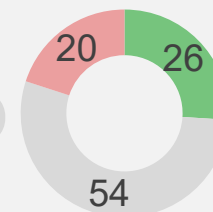
**62%** lisent un livre

**61%** se préparent pour le lendemain au collège

## PLACE DE LA ROUTINE LE MATIN

**Pas de routine**

Augmente avec l'âge



**Routine suivie à la lettre**

Ça dépend

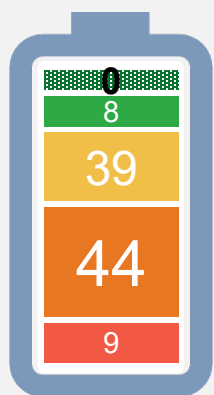
## LIEU DE PRISE DU PETIT-DÉJEUNER EN SEMAINE

**88%** à la maison

**8%** sur le trajet

**4%** au collège

## ÉNERGIE LE MATIN AU RÉVEIL



- Super dynamique
- Assez énergique
- Ni particulièrement éveillée ni fatiguée
- Plutôt endormie
- Super fatiguée, pas du tout réveillée

## ACTIVITÉS DE LA ROUTINE DU MATIN

Je m'habille 82

Je me coiffe 73

Je me lave le visage / je me brosse les dents 64

Je prends mon petit déjeuner 54

Je fais/vérifie mon sac pour ne rien oublier 44

Je prends soin de moi 34

Je me maquille 24

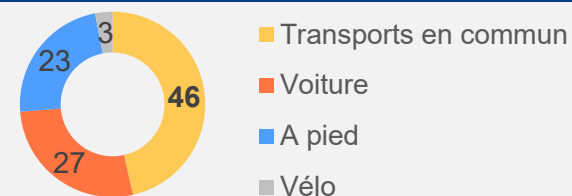
Augmente avec l'âge

## HEURE DE DÉPART AU COLLÈGE

**36%** entre 7h et 7h30

**41%** entre 7h30 et 8h

## TRANSPORTS POUR LE COLLÈGE



**Quelle est la place  
du petit-déjeuner  
dans les habitudes  
des collégiennes ?**

**2**

# Seule une **minorité ne prend jamais de petit déjeuner**, +1/5 collégiennes n'en prenant pas systématiquement la semaine retrouvent une habitude systématique le week-end ou en vacances

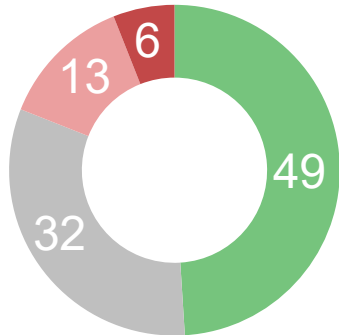
## Habitudes de consommation du petit-déjeuner des collégiennes



### EN SEMAINE

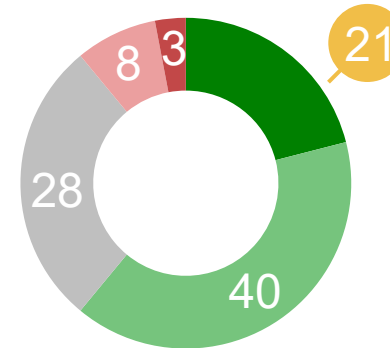
Baisse avec l'âge

- Tous les jours
- La plupart du temps
- Parfois
- Rarement
- Jamais

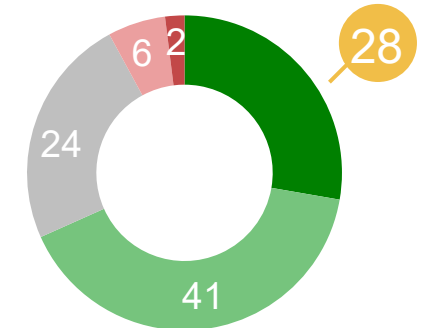


### LE WEEK-END

Baisse avec l'âge



### EN VACANCES



# 40%

des collégiennes interrogées prennent **la plupart du temps un petit-déjeuner le week-end**



***Nous prenons le petit déjeuner ensemble seulement le week-end*** car la semaine nos horaires ne sont pas les mêmes. Chacun des membres de ma famille prend un petit déjeuner.- Ti, 14 ans



# Une pression scolaire et sociale la semaine qui rend plus difficile la prise de petit déjeuner



SOCIAL/  
QUAL

## LE RYTHME SCOLAIRE

- Le stress à l'école et les contraintes
- Pris plus volontiers les WE et les vacances.
- Les difficultés relationnelles de leur âge.
- **La semaine** : Des sauts du repas du matin pour gagner du temps sur leur préparation (douche, coiffure, maquillage), faire les derniers devoirs, relire leurs cours, réviser avant un contrôle, trajets...
- **Le week-end ou en vacances** : des réveils plus tardifs pour commencer la journée à leur rythme
  - Des petits déjeuners plutôt sucrés, parfois copieux
  - Certaines avec leur famille et le reste de la fratrie



**Ce qui me donne envie de manger, c'est quand il y n'a pas de cours et que j'ai du temps devant moi. Le meilleur moment pour cela et quand je n'ai rien à faire, ni école ni devoir se lever à 6h du matin. - Li, 14 ans**



**Rien la semaine, sauf des trésor kellogs le weekend. TikTok**



**Je déjeune pas parce que j'ai pas le temps le matin, sauf le dimanche où c'est œuf, bacon, viennoiseries et un gâteau. TikTok**



# Des sujets de stress essentiellement liés à la vie au collège et vécus intensément



SOCIAL/  
QUAL

## UN STRESS AMBIANT

- **Les cours, les contrôles** : davantage mentionné par les parents. Les ado décrivent : ventre noué, peur d'être malade sur le trajet ou pendant l'examen, peur de se tâcher...
- **La dépendance du moyen de transport pour se rendre en cours** :
  - Les horaires fixes des transports publics
  - Le retard de leur propres parents
- **Les professeurs, les camarades** :
  - la vie scolaire, des professeurs parfois peu appréciés,
  - des camarades peu bienveillant(e)s

## LES PEINES D'AMITIÉ

- Des relations sociales considérées comme importantes pour elles, occasionnant des pertes d'appétit le matin lorsqu'elles se sentent isolées de leurs amies (changement d'école, disputes, moqueries, etc...)



Le fait que **mes parents soient toujours en retard la semaine me stresse** donc je pense que c'est aussi un peu pour ça que je n'en prend pas. Aussi, personne ne prend de petit déjeuner la semaine sauf mes frères des fois. - Na, 15 ans



Bonjour j'ai 14 ans et depuis l'année dernière 2020-2021 j'ai changé de collège pour être avec mon amie que j'aime bcp [...] à partir d'un moment **elle a commencé à "m'abandonner"** déjà faut savoir qu'elle est très aimée elle est belle et tout je me suis retrouvée toute seule et **j'ai commencé à aller pas bien [...] le matin c'est la guerre avec ma mère pour que je déjeune mais je veux pas bref j'en ai marre.** Forum



## EN SEMAINE

### DES PETITS DÉJEUNERS PONCTUELS ET CONTRAINTS

- Peu de plaisir restitué
- Peu de sensation de faim décrite
- Des semaines contraintes par les horaires de transport, de cours...
- Un temps consacré à ce moment réduit au minimum
- Un petit dej simplifié avec des composants frugaux
- Pris souvent seule avec des membres de la famille qui ont des horaires différents



*Je reste avec elle a table mais j'ai déjà déjeuné. Plus de stress la semaine, faut se préparer vite ,le weekend c'est plus détendu, elle a plus envie de manger-  
Sy, mère d'Hé, 14 ans*



## LE WEEK-END

### DES PETITS DÉJEUNERS « PLAISIR » PLUS FRÉQUENTS ET CONVIVIAUX

- Un moment de plaisir, chaleureux et convivial, souvent en famille
- Pris à une heure plus tardive
- Plus permissif sur les aliments consommés: des gaufres, des pancakes, de la pâte à tartiner...
- Plus complet et plus « cuisiné »: des œufs/ du bacon, des salades de fruits...Parfois même un moment de complicité à la préparation, participant au plaisir du moment.
- Motivés par la faim le plus souvent pour les jeunes filles



*Le week-end c'est plus cool pas besoin de se préparer et la c'est moi qui me prépare mon petit déjeuner donc tous a volonté 🌟 -Ma, 13 ans*

# Un petit-déjeuner pratique en semaine avec des céréales et du lait, plus gourmand / plus plaisir le week-end avec les viennoiseries.

Le petit-déjeuner idéal est proche du brunch et inclut des aliments salés

Top 9 aliments consommés au petit-déjeuner en semaine/week-end et idéal

## SEMAINE



## WEEK-END



## IDÉAL



\*notamment les viennoiseries/pâtisseries faites maison

Les **boissons aux fruits** restent un aliment clé du petit-déjeuner des collégiennes.

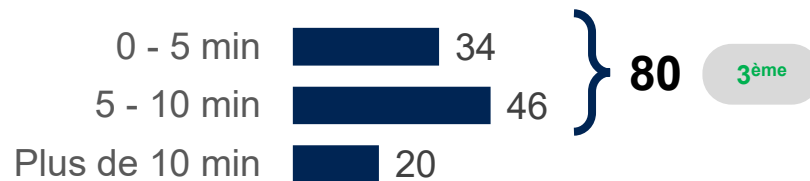
# Pour les collégiennes qui prennent un petit-déjeuner, **80%** sont très souvent **rapides**, et préparés majoritairement en **autonomie**



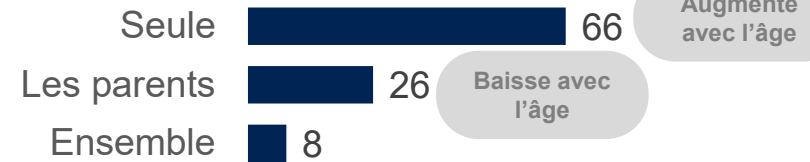
## TEMPS ENTRE LEVER ET PRISE DU PDJ



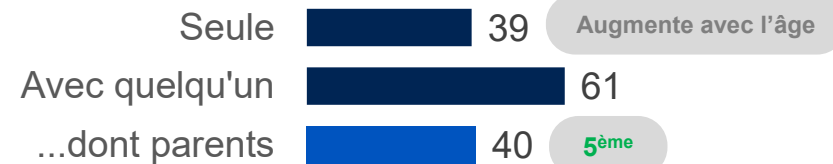
## TEMPS PRIS POUR LE PDJ



## QUI PREPARE LE PDJ ?



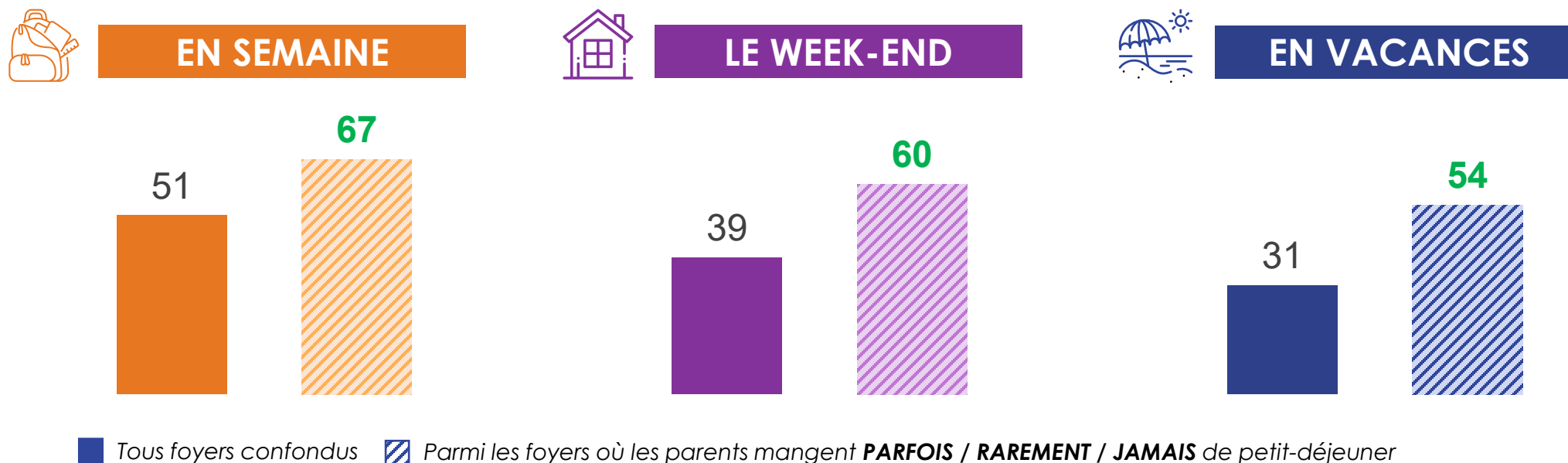
## AVEC QUI LE PDJ EST PRIS ?



Les collégiennes qui prennent leur petit-déjeuner seules sont plus nombreuses à déclarer prendre rarement ou jamais leur petit déjeuner en semaine (1/4 vs 1/5 au total)

# Une forte influence parentale sur la prise de petit-déjeuner des collégiennes

% de collégiennes qui mangent parfois / rarement / jamais de petit-déjeuner



**51%** des collégiennes interrogées prennent **parfois, rarement ou jamais** de petit-déjeuner en semaine.

Parmi les foyers où les parents mangent **parfois, rarement ou jamais** de petit-déjeuner en semaine, la proportion augmente jusqu'à **67%**.

# Les parents : une forme de **passivité** face à la situation, mais certains usent de **stratégies** pour inciter leurs filles à prendre un petit déjeuner plus systématiquement



## ENTRE LÂCHER-PRISE ...

### RESPECTER LES LIMITES DES ADOLESCENTES

- **Manque d'appétit**
- **Frustration** ressentie face au manque d'énergie de leur fille.
- **N'insistent pas, ni les obligent.**

### OBSERVER L'IMPACT DE LA PUBERTÉ

- Conscients de l'**impact des hormones et des cycles menstruels** sur le changement du corps
- **Autonomie sur la régulation de leur appétit** selon leurs besoins

« Quand ils ont école, ma grande de 14 ans ne veut rien prendre **Elle me dit qu'elle a du mal à manger quand il fait tot.** Mes 2 autres 5 ans 3 ans aussi » **Forum**

## ... ET MISE EN PLACE DE STRATÉGIES

- **ASSISTER AU PETIT DÉJEUNER:** convivialité
- **PRÉPARATION EN AMONT DU PETIT DÉJEUNER**
- **ÊTRE ATTENTIVE À LEURS GOÛTS ET PROPOSER DES ALIMENTS « PLAISIR »**

« Les jours d'école c'est très compliqué, elle n'a pas faim alors c'est 2 bouchées de céréales qu'elle prend sur le pouce. (...) **Le petit dej est disponible à partir de 7h15.** Je ne déjeune pas avec eux car j'ai déjà déjeuné (à 6h45) mais **je m'assoie à table quand même.** » - **Ma, maman de Ma, 13 ans**

# Les jeunes filles, parfois mal à l'aise avec les **changements corporels** et le **regard des autres**, voient dans le régime, notamment en sautant le petit-déjeuner, une solution pour **reprendre le contrôle de leur corps**



SOCIAL/  
QUAL



## LE REGARD DES AUTRES ET LA COMPARAISON

Un entourage (famille, amies...) qui influence l'envie de maigrir

- Des jeunes filles comparant leurs corps, notamment le ventre, aux autres femmes/ filles de leur entourage (amies, mères, sœurs...)
- Parfois, des mères exprimant des attentes ou des préoccupations concernant leur alimentation et leur corps d'adolescente.

**18%** des collégiennes interrogées en quanti :  
« *Mes parents me font des commentaires sur mon poids* »



## LA VOLONTÉ DE MAIGRIR ET DE LIMITER LA PRISE DE POIDS

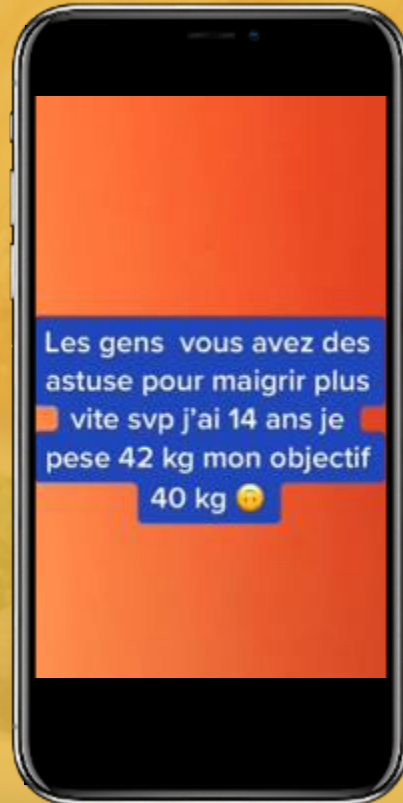
- Des jeunes filles **peu à l'aise avec leur image**, cherchant pour certaines à maigrir, à limiter la prise de poids..
- **Faisant des régimes**: se privant des aliments qu'elles associent à leur prise de poids, évitant le sucre...
- En conséquence **des petits déjeuners sautés car considérés comme un repas sucré.**



# Les jeunes filles expliquent leurs habitudes de régime, partagent leurs conseils et les raisons qui les poussent à se mettre au régime : comparaison, harcèlement...



SOCIAL/  
QUAL



Ma sœur et son corps > moi à côté 🙄 **TikTok**



Ma meilleure amie elle a tellement un corps parfait... » **TikTok**



Les potes de ma sœur font des régimes et elle se sent obligée de suivre alors qu'elle est archi skinny » **TikTok**



Il faut que je perde 10 kilos et j'ai 14 ans aider moi la 🙄🙄 » **TikTok**



Je me sens grosse et la classe se moquent de moi car je fait 46 kg 159 cm pour 13 .... [en réponse à un commentaire sur les raisons de faire un régime] » **TikTok**

# Face à un mal-être corporel et une conscience du regard des autres, les collégiennes centrent leur matin sur l'apparence et l'hygiène, ce qui ne permet pas d'ancrer en profondeur le petit-déjeuner dans les habitudes

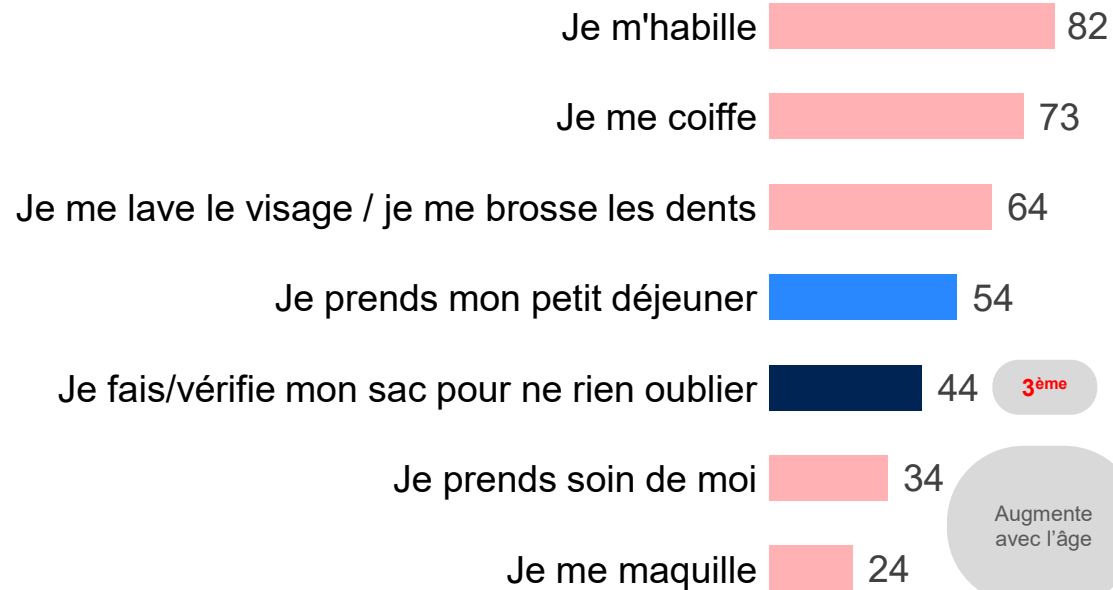


N'ont pas de **routine spécifique** le matin

Et une routine qui se dégrade avec l'âge



## ACTIVITÉS LE MATIN



*Je n'ai pas de rituel Ptit dej alors que j'en ai un pour mon rituel beauté du matin. Je devrais mieux m'organiser car je ne suis pas régulière dans mon alimentation. (...) Je me suis levée à l'heure mais j'ai fait mes cheveux trop longtemps. Maman était déjà partie et j'ai oublié de pendre quelque chose donc j'ai eu mon bus tout juste. Je n'ai pas eu faim avant midi car il faisait trop chaud.»*  
- So, 15 ans

# Libres dans leurs organisations, le manque de temps et de sommeil pousse les jeunes filles à prioriser du temps pour se préparer, pour dormir, et sacrifier leur petit-déjeuner, quitte à compenser dans la journée.



SOCIAL/  
QUAL

## LE PETIT DÉJEUNER, LE SACRIFICE FACILE

- Le matin = une course contre la montre

=> **sacrifier leur petit-déjeuner** estimant ne pas avoir le temps nécessaire.

## LE PETIT DÉJEUNER N'EST PAS UNE PRIORITÉ

- **Prioriser le sommeil**
- **Prioriser leur préparation et rituels** bien spécifiques

## COMPENSER DANS LA JOURNÉE

- Prendre un encas **au milieu de la matinée**, un déjeuner **plus copieux** ou un goûter **plus tard dans la journée**,...



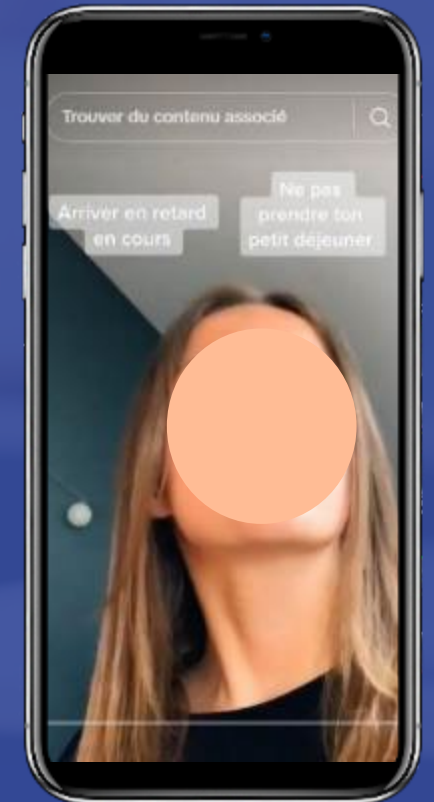
J'avais oublié ce que c'était de se réveiller si tôt pour travailler je suis morte **j'ai ni fait mon sac de sport, ni mon sac pour le collège, ni préparé ma tenue, ni pris mon petit dej ni rien y me reste une heure pour tout tout faire.** Forum



C'est bien pour vous alors mais **je préfère privilégier mon sommeil à mon petit déjeuner :)** TikTok



« Bah... J'ai pas le temps de manger le matin donc bon... **Je mange mieux le midi** » TikTok



# Sur TikTok, les jeunes filles partagent leurs difficultés sur le sujet et s'entraident pour gérer leur routine



« Voilà une morning routine pour les cours » **TikTok**



« Est ce que tu peux faire 5h45/ 7h10 stp » **TikTok**



« Tu peux faire 6h30 7h30 (c important pour moi , puisque je dois prendre le train pour aller à mon collège) » **TikTok**



« compliqué je pars à 6h20 de chez moi et je rentre à 18h30 » **TikTok**

« pas le temps de dej le matin et je peux même pas goûter l'aprem car je rentre à 18h45 » **TikTok**

« 7h50 et je pars à 8h35 ta une routine a me proposer sans petit déjeuner » **TikTok**

« jprend bien 2h a m'habiller et a me lisser les cheveux perso » **TikTok**

# Freins et motivations : comment redonner du sens au petit-déjeuner ?

# 4

# L'absence d'appétit et la fatigue sont les deux premières raisons de non-consommation du petit-déjeuner en semaine et le week-end.



## LE WEEK-END



« J'aime pas trop manger dès le réveil je préfère prendre le temps de me réveiller »  
Le, 12 ans

« J'ai remarqué qu'il lui faut un temps pour que son appétit se réveille les matins. »  
Br, mère d'Hé, 14 ans



## EN SEMAINE

## UN CORPS QUI LEUR FAIT « FAUX BOND »

### DES MAUX DE VENTRES

### L'INFLUENCE DES CYCLES MENSTRUELS

crampes et la perte d'appétit, des dégoûts de la nourriture

### DES JEUNES FILLES QUI SE DISENT À L'ÉCOUTE DE LEUR CORPS ET QUI NE CHERCHENT PAS À SE FORCER



« Rien parce que après **j'ai mal au bide** [à la question, « que manges-tu le matin ? »] » **TikTok**

« du coup je me suis contentée d'un bol de céréales chokella avec du lait. J'étais fatiguée pas d'humeur à discuter ni rien (...) Je sais que ça aurait été mieux de manger un fruit en plus mais là **je n'étais pas bien à cause de mes règles**. [...] - Ka, 13 ans

« J'écoute mon estomac, et **c'est que je veux faire plutôt que d'écouter les conseils** » - Ka, 13 ans



Sur TikTok, les adolescentes décrivent leurs **symptômes**, leurs matinées nauséuses. Elles **se rassurent** en cherchant des personnes aux situations similaires, des **conseils**,...



« Parfois **ta mal au ventre c même pas que j'ai faim** et la l'infirmière elle me sort "**ta mangé ce matin**" » TikTok

« **Voici 3 aliments pour les apaiser.** [...] 2/ Une infusion ☐ Le café et le thé ont tendance à favoriser les nausées. Pour une boisson chaude et réconfortante, privilégiez donc les tisanes. 3/ Une banane 🍌 Manger une banane permet de réduire l'acidité et les brûlures d'estomac. » TikTok

Des vidéos « drôles » montées avec des musiques dont les paroles sont reprises pour refléter leurs situations, des légendes descriptives reprenant des formats humoristiques, des « memes », des emojis,...

➔ Elles montrent la volonté de ces jeunes filles d'exprimer ouvertement les problèmes digestifs auxquelles elles sont confrontées, de les humoriser, et de trouver des solutions pour les surmonter.

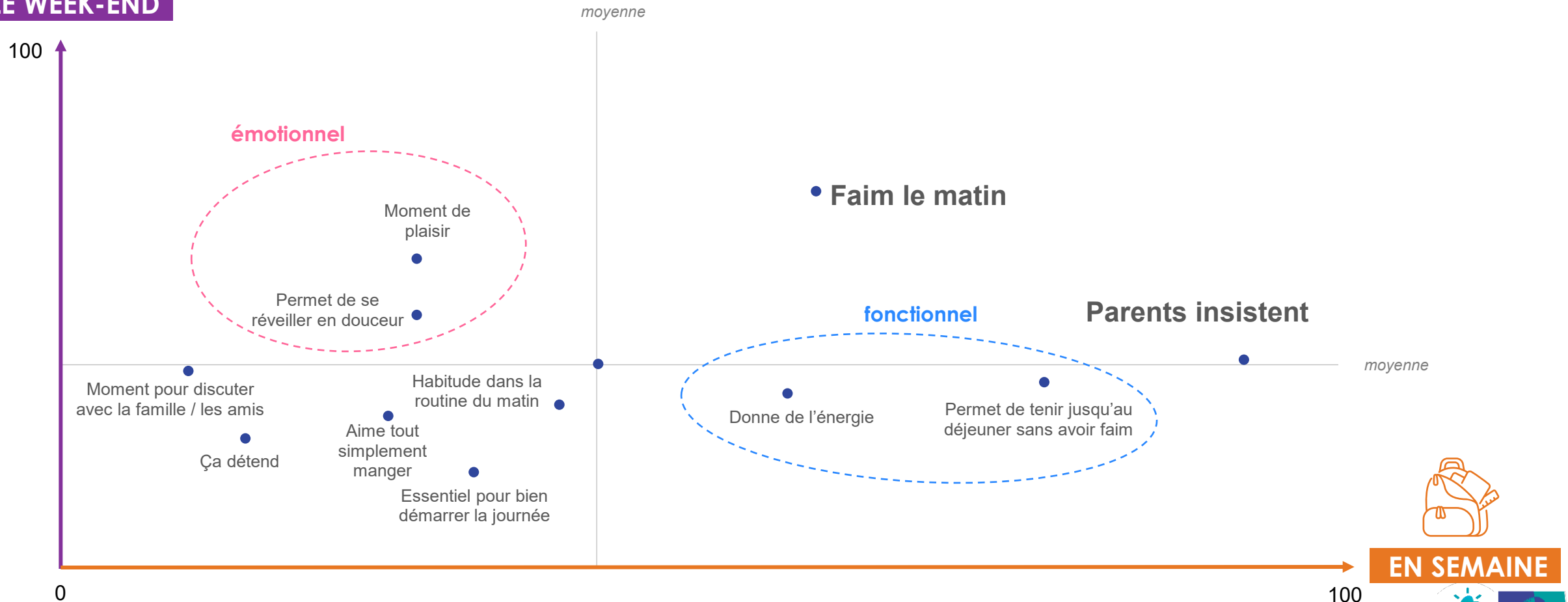


# La faim et l'insistance des parents sont les deux premières raisons de consommation du petit déjeuner en semaine. Le plaisir est bien plus important le week-end.

Raisons de consommation du petit-déjeuner en semaine et le week-end



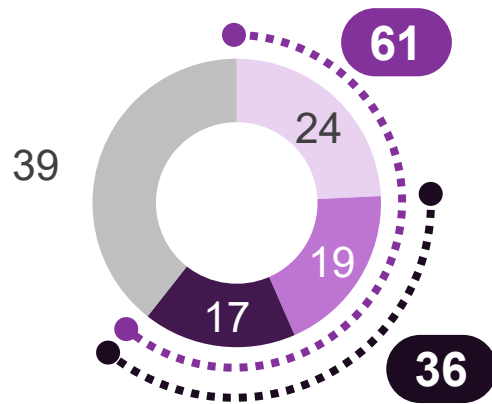
## LE WEEK-END



# La sensibilisation aide le niveau de connaissance global des collégiennes sur l'alimentation et le petit-déjeuner, mais mérite d'être renforcée : seulement 1 collégienne sur 3 a été sensibilisée sur le petit-déjeuner.

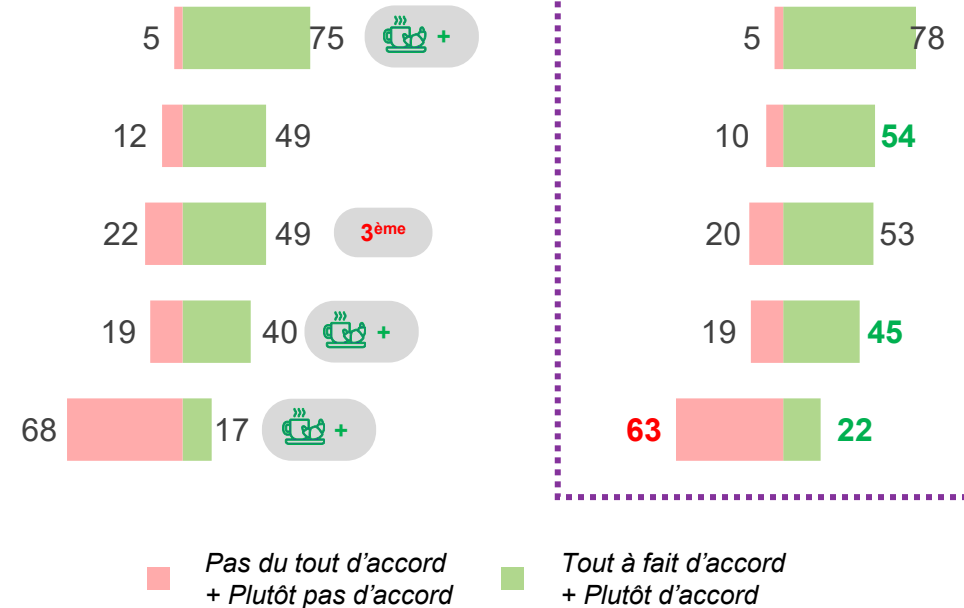
## Sensibilisation à l'alimentation au collège et attitudes

### SENSIBILISATION AU COLLÈGE



- Sur la nourriture en général
- Sur le petit-déjeuner
- Les deux
- Non

- Je sais ce qu'on doit manger dans un petit-déjeuner équilibré
- J'ai une alimentation saine
- Mes parents me mettent la pression pour que je mange équilibré
- Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée
- Je me tiens informée sur les réseaux sociaux des tendances sur le petit-déjeuner



# Au total, 4 axes pour redonner du sens au petit-déjeuner

