



Caroline Residori, Claire van Duin, Matthias Robert Kern, Carolina Catunda, Andreas Heinz, Helmut Willems

Habitudes du petit déjeuner

Résumé : L'étude HBSC de 2014 interroge les élèves sur la prise quotidienne d'un petit déjeuner les jours d'école. La consommation quotidienne d'un petit déjeuner diminue avec l'âge : alors que deux tiers des élèves de 11-12 ans indiquent prendre un petit déjeuner tous les jours, il s'agit de moins de la moitié pour les 17-18 ans. Pour la catégorie des 11-16 ans, les garçons indiquent plus souvent prendre un petit déjeuner quotidien que les filles. Cet écart disparaît pour la catégorie 17-18 ans. Plus le niveau socio-économique des élèves interrogés est élevé, plus ils sont nombreux à prendre quotidiennement un petit déjeuner. Aussi, cette habitude est plus fréquente chez les élèves du fondamental que du secondaire. Au sein du secondaire, les élèves du secondaire classique sont les plus nombreux à prendre un petit déjeuner tous les jours, alors que les élèves du modulaire sont les moins nombreux à prendre le petit déjeuner.

La consommation d'un petit déjeuner quotidien et la santé

La prise quotidienne d'un petit déjeuner fait partie d'un mode de vie sain. Selon une méta-analyse, la prise régulière d'un petit déjeuner est associée à une alimentation plus saine. De plus, les enfants qui déjeunent régulièrement sont plus actifs et certaines études ont démontré qu'ils sont plus performants à l'école. Cependant, les mécanismes de

fonctionnement exacts sont encore inconnus, le statut social des parents, par exemple, pourrait jouer un rôle important (Rampersaud et al., 2005).

La consommation quotidienne du petit déjeuner des enfants et des adolescents est également importante parce que les habitudes alimentaires apprises à un jeune âge sont souvent maintenues jusqu'à l'âge adulte (Pedersen et al., 2013).

Au cours de l'enquête HBSC, la question suivante a été posée sur les habitudes de petit déjeuner : « D'habitude, combien de fois prends-tu un vrai petit déjeuner (plus qu'un verre de lait ou un jus de fruit) ? » Il fallait répondre à cette question séparément pour les jours d'école et les week-ends, car certains élèves ne déjeunent pas les jours d'école, mais prennent le temps pour le petit déjeuner les week-ends. Dans la suite, seules les habitudes des jours d'école sont prises en compte.

Tableau 1 : Petit déjeuner les jours d'école par âge

	Age			
	11-12	13-14	15-16	17-18
Jamais	18,5 %	28,8 %	32,7 %	30,5 %
Un jour	4,4 %	4,8 %	4,3 %	5,1 %
Deux jours	3,4 %	3,8 %	4,6 %	4,9 %
Trois jours	4,2 %	4,8 %	5,7 %	6,5 %
Quatre jours	3,0 %	2,9 %	4,2 %	3,8 %
Cinq jours	66,5 %	55,0 %	48,5 %	49,2 %

Source : HBSC-LU 2014; Sig. < .001

Dans le groupe des 11-12 ans, deux tiers des élèves prennent leur petit déjeuner tous les

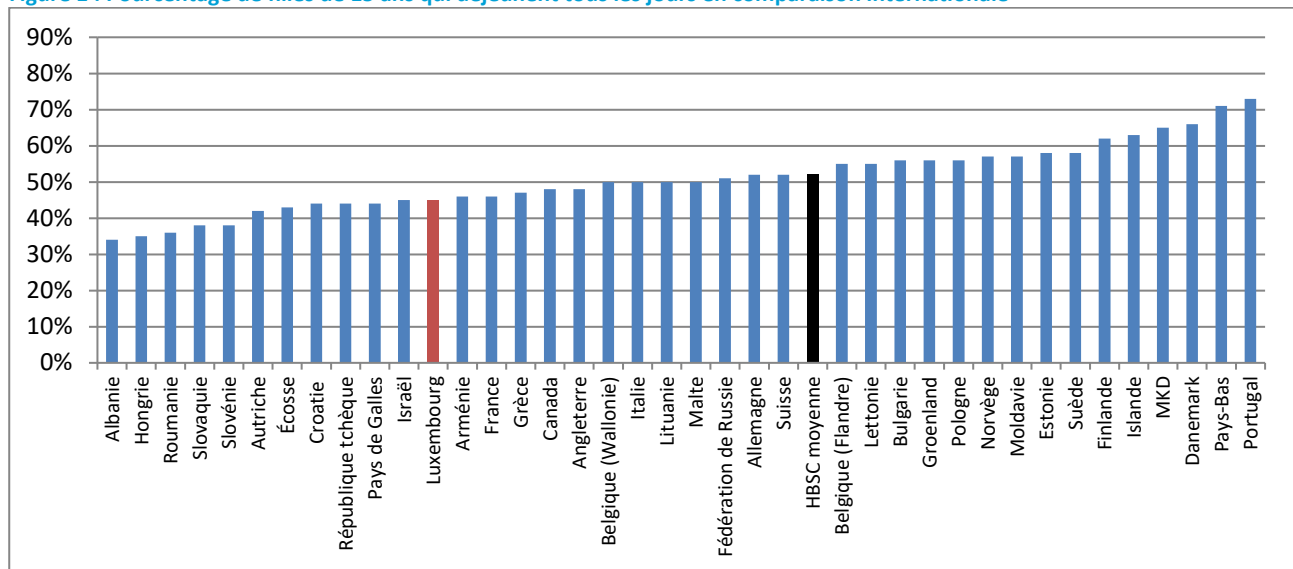
jours de la semaine (66,5 %). Dans le groupe des 17-18 ans, cette proportion tombe à un peu moins de la moitié (49,2 %) (tableau 1). A l'inverse, la proportion d'élèves qui ne prennent jamais de petit déjeuner augmente avec l'âge : 18,5 % pour les 11-12 ans et 30,5 % pour les 17-18 ans. Finalement, entre 15 et 20 % des élèves prennent un petit déjeuner, mais pas tous les jours d'école.

Petit déjeuner quotidien des élèves au Luxembourg et en comparaison internationale

La figure 1 montre la proportion de filles de 15 ans des pays participant au HBSC qui prennent

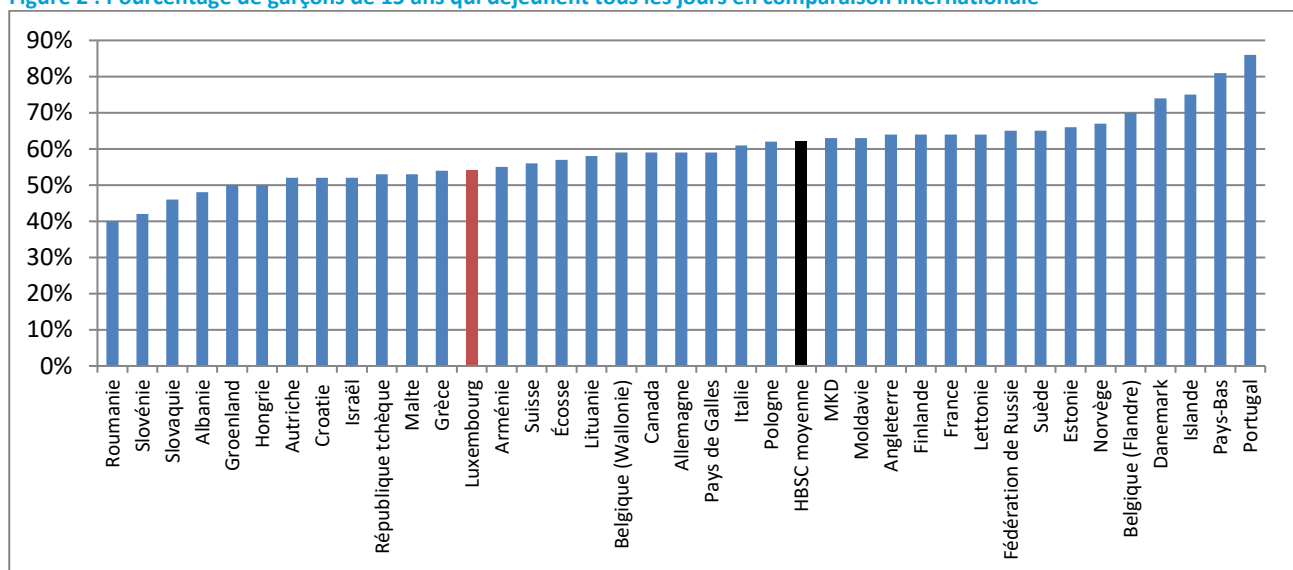
leur petit déjeuner tous les jours d'école. La moyenne pour l'ensemble des pays est de 52 % pour les filles, avec la valeur la plus faible en Albanie (34 %) et la plus élevée au Portugal (73 %). Avec 45 %, les filles du Luxembourg se situent dans le tiers inférieur des pays. Cependant, les valeurs de nombreux pays ne s'écartent pas beaucoup de la moyenne. La valeur moyenne des garçons de 15 ans est de 62 % (figure 2), ainsi les garçons du Luxembourg eux aussi se situent dans le tiers inférieur des pays avec une proportion de 54 %. Aussi pour les garçons de nombreux pays restent dans la moyenne.

Figure 1 : Pourcentage de filles de 15 ans qui déjeunent tous les jours en comparaison internationale



Source : Selon les données d'Inchley *et al.*, 2016

Figure 2 : Pourcentage de garçons de 15 ans qui déjeunent tous les jours en comparaison internationale

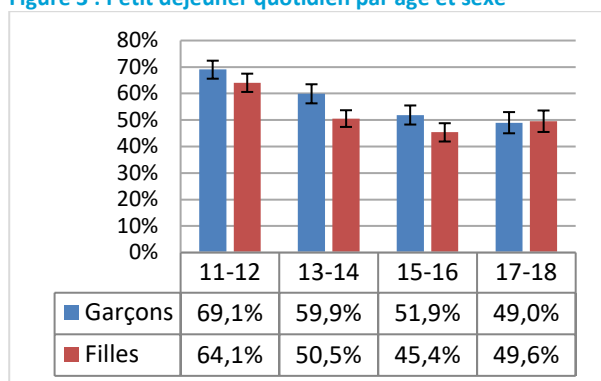


Source : Selon les données d'Inchley *et al.*, 2016

Petit déjeuner quotidien et le contexte sociodémographique – sexe, âge, niveau socio-économique et niveau de scolarité

Que ce soit les filles ou les garçons, plus ils sont âgés moins souvent ils prennent leur petit déjeuner chaque jour (figure 3). Pour les groupes d'âge de 11-12 ans, 13-14 ans et 15-16 ans, les garçons prennent un petit déjeuner plus souvent que les filles, mais cette différence n'est statistiquement significative que chez les 13-14 ans. Pour le groupe des 17-18 ans, les deux sexes sont égaux.

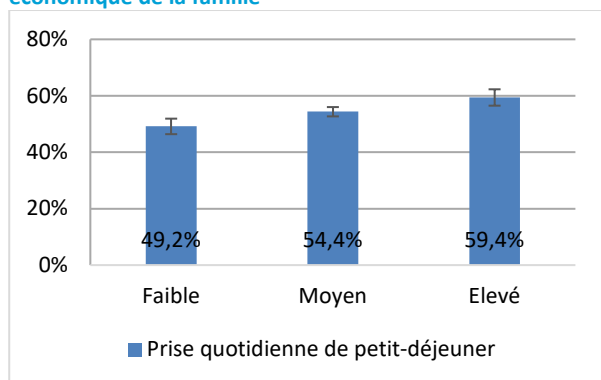
Figure 3 : Petit déjeuner quotidien par âge et sexe



Source : HBSC-LU 2014, intervalle de confiance de 95 %

Plus le niveau socio-économique d'une famille est élevé, plus les élèves prennent leur petit déjeuner chaque jour (figure 4). Cette différence socio-économique se retrouve dans de nombreux pays participant à l'étude HBSC (Inchley et al., 2016).

Figure 4 : Petit déjeuner quotidien par niveau socio-économique de la famille

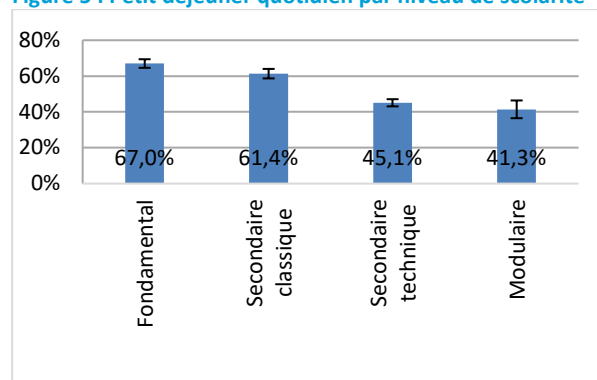


Source : HBSC-LU 2014, intervalle de confiance de 95 %

Il existe aussi des différences selon le niveau de scolarité (figure 5). Le pourcentage le plus élevé se situe en enseignement fondamental, 67 % des élèves déclarent prendre leur petit

déjeuner tous les jours. En même temps, ces élèves sont plus jeunes que les élèves du secondaire. Il existe aussi des différences entre les écoles secondaires : les élèves prenant un petit déjeuner le plus souvent sont ceux de l'enseignement secondaire classique, alors que les élèves qui le prennent le moins souvent sont ceux du modulaire.

Figure 5 : Petit déjeuner quotidien par niveau de scolarité



Source : HBSC-LU 2014, intervalle de confiance de 95 %

Autres habitudes alimentaires et la prise quotidienne du petit déjeuner

Comme mentionné au début, la prise régulière du petit déjeuner fait partie d'un mode de vie plus sain. Cette relation se reflète également dans les données ci-après (tableau 2) : les élèves qui ne prennent jamais de petit déjeuner boivent plus souvent des boissons sucrées, comme la limonade ou le coca.

Tableau 2 : Consommation de coca / limonade par habitudes de petit déjeuner

Consommation de coca ou de limonade	Prise de petit déjeuner les jours d'école		
	Jamais	1 à 4 jours	Tous les jours
Jamais	6,3 %	7,2 %	9,7 %
Moins d'une fois par semaine	12,3 %	15,0 %	18,0 %
Une fois par semaine	9,8 %	14,1 %	14,6 %
2 à 4 jours par semaine	21,3 %	24,4 %	21,8 %
5 à 6 jours par semaine	12,6 %	13,2 %	10,1 %
Une fois par jour	14,1 %	12,0 %	11,2 %
Plusieurs fois par jour	23,6 %	14,1 %	14,7 %

Source: HBSC-LU 2014; Sig < .001

Reste à noter que les élèves prenant leurs petit déjeuner quotidiennement ont tendance à manger des fruits de manière plus régulière (tableau 3).

Tableau 3 : Consommation de fruits par habitudes de petit déjeuner

Consommation de fruits	Prise de petit déjeuner les jours d'école		
	Jamais	1 à 4 jours	Tous les jours
Jamais	4,7 %	2,7 %	2,6 %
Moins d'une fois par semaine	10,8 %	7,3 %	5,5 %
Une fois par semaine	12,8 %	9,4 %	9,4 %
2 à 4 jours par semaine	27,2 %	33,5 %	27,7 %
5 à 6 jours par semaine	11,8 %	13,4 %	14,0 %
Une fois par jour	16,1 %	14,4 %	18,5 %
Plusieurs fois par jour	16,5 %	19,2 %	22,3 %

Source : HBSC-LU 2014; Sig < .001

Références bibliographiques :

Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., . . . Barnekow, V. (Eds.). (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey* (Health Policy for Children and Adolescents, No. 7). Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe.

Pedersen, T. P., Holstein, B. E., Flachs, E. M. & Rasmussen, M. (2012). Meal frequencies in early adolescence predict meal frequencies in late adolescence and early adulthood. *BMC Public Health*, 13(1), 445. DOI: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-445>

Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metzler, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743-760. DOI: 10.1016/j.jada.2005.02.007

Méthodologie

Recueil de données : pour la présente évaluation, 7 233 adolescents âgés de 11 à 18 ans ont été interrogés sur leur état de santé pendant la période printemps / été 2014. L'enquête a été conduite dans des écoles sélectionnées au hasard qui suivent le curriculum luxembourgeois. Plus d'informations sur l'enquête HBSC peuvent être trouvées dans la *Factsheet* n° 1 : <http://orbilu.uni.lu/handle/10993/32864>

Intervalle de confiance : les données HBSC proviennent d'un échantillon aléatoire, ainsi les différences entre les groupes n'indiquent pas forcément des différences entre toute la population des élèves luxembourgeois. Ces différences pourraient aussi bien être dues à la fluctuation aléatoire de l'échantillon. Par conséquent, conjointement aux pourcentages, les intervalles de confiance de 95 % correspondants (qui indiquent la précision des pourcentages) sont en général également signalés. Plus les traits noirs qui dépassent les barres dans les diagrammes sont courts, plus l'indication est précise. Si les intervalles de confiance des deux groupes se chevauchent, ces différences sont vraisemblablement dues au hasard et il n'y a donc pas de différences dans la population de base. Par contre, si les intervalles de confiance ne se chevauchent pas, il y a une forte probabilité que les différences soient systématiques et qu'elles soient également présentes dans la population de base, ne pouvant pas être expliquées par des fluctuations d'échantillonnage. Le niveau socio-économique a été mesuré à l'aide du Family Affluence Scale (FAS III). Pour cette mesure, des données sur le nombre de biens typiques pour une société d'abondance possédés par une famille ont été collectés. Pour plus de détails sur la construction de cette échelle veuillez consulter Inchley et al., 2016.

Liens

Enquête internationale HBSC : www.hbsc.org
HBSC-Luxembourg : www.hbsc.lu