



LES PROFESSIONNELS DES JUS DE FRUITS MOBILISÉS AVEC LE « COLLECTIF DU PETIT-DÉJEUNER À LA FRANÇAISE » POUR ENRAYER LE DÉCLIN DU PETIT-DÉJEUNER

De plus en plus de Français commencent leur journée sans prendre de petit-déjeuner. Plus de 2 adultes sur 10 (21%) sautent au moins un petit-déjeuner par semaine alors qu'ils n'étaient encore qu'environ 1 sur 10 (11%), 10 ans auparavant¹. Les enfants sont encore plus touchés par cette tendance : ils sont près de 3 sur 10 (29%) à ne pas prendre de petit-déjeuner au moins une fois par semaine, contre seulement environ 1 sur 10 (11%) 10 ans auparavant. Le phénomène est encore plus marqué dans les milieux défavorisés. D'après les enseignants, en moyenne 3 élèves par classe arrivent le ventre vide à l'école hors Réseaux d'Éducation Prioritaire (REP) et ce chiffre grimpe à 4,3 dans les écoles des REP et même à 5,2 dans les établissements des Réseaux d'Éducation ultra-prioritaire (REP+)².

Pour enrayer ce problème de santé publique, les professionnels des jus de fruits (UNIJUS), du lait de consommation (Syndilait), du pain (Fédération des Artisans Boulangers-Pâtisseries de Paris) et des confitures et compotes de fruits (groupe « fruits » de la FIAC) ont créé le « Collectif du petit-déjeuner à la française », en partenariat avec le Club de la Table Française.

En 2014, ils ont lancé un Manifeste pour mobiliser les acteurs publics et privés en faveur du petit-déjeuner et mettre en valeur les bienfaits de ce pilier de l'équilibre alimentaire à la française.

Le petit-déjeuner
NOTRE ALLIÉ POUR LA JOURNÉE !

Chaque matin, « petit déjeuner » c'est rompre le jeûne de la nuit et donner à son corps tous les éléments dont il a besoin pour mener à bien les missions de la journée :
travailler, réfléchir, apprendre, courir...

unijus SYNDILAIT   

¹ enquête 2013 du CREDOC sur les Comportements et Consommations Alimentaires en France

² Étude CREDOC 2014 menée auprès de 500 professeurs des écoles sur la non prise du petit-déjeuner chez les élèves (du CP au CM2) durant l'année scolaire 2014-2015.

1 million de petits-déjeuners pour les plus défavorisés

En 2015, ils vont plus loin en s'adressant directement à tous les Français et, en particulier, aux populations les plus défavorisées. Ils offrent l'équivalent d'1 million de petits-déjeuners à quatre grandes associations caritatives nationales : Emmaüs, La Croix Rouge, Le Secours Populaire et Les Banques Alimentaires. 25 entreprises vont ainsi distribuer leurs produits à travers toute la France : 200 000 litres de jus de fruits, 200 000 litres de lait, 150 000 pots de confiture, 320 000 compotes et du pain. Pour compléter ce don, 200 000 livrets d'information sur le petit-déjeuner, ainsi que des consultations nutritionnelles sur-mesure effectuées par un médecin nutritionniste seront également proposés aux bénéficiaires de cette grande opération de solidarité.

Un livret à consulter et télécharger

Le « Collectif du petit-déjeuner à la française » a créé un kit d'information, composé d'un livret de 8 pages et d'une affiche, pour sensibiliser l'ensemble des Français à l'importance de ce premier repas de la journée : le livret est consultable et téléchargeable en cliquant sur ce lien :

**« Le petit-déjeuner :
notre allié pour la journée ! »**

UN TRAVAIL D'ÉQUIPE

Le petit-déjeuner est le premier repas incontournable d'un régime varié et équilibré. Il est constitué de produits frais, lactés et lactiques, ainsi que de céréales riches en fibres et en vitamines. Ces aliments contiennent des nutriments indispensables, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Ils apportent l'énergie nécessaire aux activités quotidiennes et contribuent également à l'hydratation.

Le petit-déjeuner est le premier repas incontournable d'un régime varié et équilibré. Il est constitué de produits frais, lactés et lactiques, ainsi que de céréales riches en fibres et en vitamines. Ces aliments contiennent des nutriments indispensables, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Ils apportent l'énergie nécessaire aux activités quotidiennes et contribuent également à l'hydratation.

Le petit-déjeuner est le premier repas incontournable d'un régime varié et équilibré. Il est constitué de produits frais, lactés et lactiques, ainsi que de céréales riches en fibres et en vitamines. Ces aliments contiennent des nutriments indispensables, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Ils apportent l'énergie nécessaire aux activités quotidiennes et contribuent également à l'hydratation.

avec de la confiture et efficace !

Le petit-déjeuner est le premier repas incontournable d'un régime varié et équilibré. Il est constitué de produits frais, lactés et lactiques, ainsi que de céréales riches en fibres et en vitamines. Ces aliments contiennent des nutriments indispensables, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Ils apportent l'énergie nécessaire aux activités quotidiennes et contribuent également à l'hydratation.

DU SUCRE POUR LE CERVEAU

Le petit-déjeuner est le premier repas incontournable d'un régime varié et équilibré. Il est constitué de produits frais, lactés et lactiques, ainsi que de céréales riches en fibres et en vitamines. Ces aliments contiennent des nutriments indispensables, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Ils apportent l'énergie nécessaire aux activités quotidiennes et contribuent également à l'hydratation.

Chaque matin, « petit-déjeuner » c'est rompre le jeûne de la nuit et donner à son corps tous les éléments dont il a besoin pour mener à bien les missions de la journée : travailler, réfléchir, apprendre, courir...

Les jus de fruits : point de départ de journées vitaminées

Les Français sont de grands amateurs de jus de fruits, qu'ils consomment majoritairement chez eux, au moment du petit-déjeuner. En 2014, chaque Français a bu 23 litres de jus de fruits en moyenne sur l'année. Tous circuits confondus³, il s'est vendu 1,55 milliard de litres de jus de fruits en France.

Les Français sont ainsi plus de 9 sur 10 (92%) à en consommer, le plus souvent pour démarrer la journée, lors du petit-déjeuner (65%)⁴. Ce succès est notamment dû à leur variété de parfums et de formats, qui leur permettent de s'adapter à toutes les envies. Les jus de fruits réussissent ainsi le tour de force d'être pour les consommateurs à la fois une source de plaisir et un allié santé inestimable.



3 Grande distribution (Grandes et Moyennes Surfaces+Hard Discount) et Consommation Hors Domicile

4 Enquête CSA pour UNIJUS, menée en mars 2014 auprès d'un échantillon de 1006 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus

Les jus de fruits tiennent un rôle déterminant pour le petit-déjeuner, car ils apportent notamment des glucides simples pour l'énergie, des vitamines et des minéraux pour le tonus et de l'eau pour contribuer à l'hydratation de la journée. Les jus de fruits sont les premiers contributeurs aux apports en vitamine C chez les enfants et second chez les adultes. Ceci explique logiquement que le statut en vitamine C des consommateurs de jus de fruits est meilleur que celui des non-consommateurs. De plus, les jus de fruits ne contiennent aucun sucre ajouté, ils sont uniquement composés du sucre naturellement présent dans les fruits dont ils sont issus. Les jus de fruits présentent le précieux avantage d'avoir une teneur modérée en calories.

Les recommandations de consommation du Plan National Nutrition Santé précisent que la consommation d'un verre de jus de fruits peut compter pour une des cinq portions de fruits et légumes recommandées chaque jour. Par exemple, chez les enfants, les consommateurs de jus de fruits sont 28% à consommer au moins 3,5 portions de fruits contre seulement 10% des non-consommateurs⁵.

Plus de 50% de la population française est en déficit de vitamine C. Aujourd'hui, le Besoin Nutritionnel Moyen (BNM) en vitamine C n'est pas couvert chez 52% des enfants, 56% des adultes et 61% des adolescents. L'enquête du CCAF 2013 du CREDOC démontre que les jus de fruits représentent un vrai moyen de combler le déficit en vitamine C de la population. En effet, les Besoins Nutritionnels Moyens (BNM) en vitamine C ne sont pas couverts chez 80% des enfants non consommateurs de jus de fruits pour seulement 38% chez les consommateurs de jus. Chez les adolescents, ces proportions sont de 91% et 46% et chez les adultes de 74% et 37%.