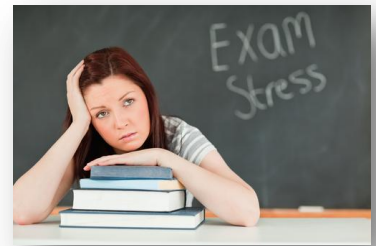


J- 30 avant les examens scolaires : Quel rôle peut jouer un petit déjeuner équilibré pour mettre toutes les chances de son côté ?



Dans un mois débutera la période du bac et du brevet. L'inquiétude et parfois l'angoisse commencent à monter chez les enfants mais aussi chez les parents. Certes, réussir ses examens tient surtout du travail fourni durant l'année scolaire et de la qualité des révisions... Mais pas seulement. Le stress, la baisse de forme peuvent venir tout gâcher. **Matins Céréales, la collective des céréales pour petit déjeuner, rappelle l'importance de la prise d'un petit déjeuner complet et équilibré comprenant un produit céréalier, un produit laitier et un fruit, pendant cette période où l'organisme de nos enfants est lui aussi mis à l'épreuve !**

5 conseils utiles pour aider les parents à l'approche de cette période :

1 - Evacuer ensemble le stress :

Partir à des examens dans le stress ce n'est pas donner à l'étudiant les moyens de réussir cette épreuve qui l'attend. **La praticité et la simplicité de préparation** des céréales pour petit déjeuner permettent dès le matin de prendre le **temps nécessaire d'un repas assis à table**. Ce moment de convivialité et de partage est très important en période d'examens, car il va permettre aux parents et aux enfants de dialoguer pour que chacun évacue un peu de stress. **La variété des céréales pour petit déjeuner permet également à tous les membres de la famille de se faire plaisir**. La diversité des goûts, des textures, et des formes, permet de démarrer la journée sur une note de plaisir !

2 - Optimiser ses performances intellectuelles :

En période d'examens la concentration et les capacités de mémorisation des étudiants sont sollicitées plus que d'ordinaire. Les études sur les performances en classe sont édifiantes : les élèves qui ont pris un petit déjeuner équilibré résolvent mieux les problèmes que les autres^(1,2) et ont moins de maux de type céphalées, vertiges et donc moins d'absentéisme scolaire⁽³⁾. La prise d'un petit déjeuner équilibré serait également associée à de meilleures performances intellectuelles et scolaires⁽⁴⁾. **En tant qu'aliment céréalier, les céréales pour petit déjeuner participent à la prise d'un petit déjeuner équilibré, elles favorisent la consommation de lait⁽⁵⁾ et sont souvent associées à la consommation d'un fruit (frais, compote...)⁽⁶⁾**. Les céréales pour petit déjeuner permettent de composer un petit déjeuner complet, savoureux et équilibré **tout à fait équivalent à d'autres petits déjeuners sur le plan nutritionnel**.



3 - Ne pas le laisser partir le ventre vide :

Un étudiant qui part à un examen sans manger le matin va nécessairement ressentir une sensation de faim et une baisse de forme en milieu de matinée. On estime qu'un petit déjeuner équilibré devrait apporter 20 à 25% des calories, des nutriments, des minéraux et vitamines de la journée. En somme, un adolescent de 18 ans dont les besoins quotidiens sont environ de 2000 kcal doit idéalement prendre un petit déjeuner lui apportant près de 500 kcal. Ainsi, on comprend qu'un simple chocolat chaud ne fera pas l'affaire. **Un bol de 60g⁽⁷⁾ de céréales pour petit déjeuner chocolatées accompagnées de 200 ml de lait demi-écrémé, couvre près des 2/3 des calories d'un petit déjeuner équilibré, soit 320 kcal**. Un fruit ou un jus de fruit viendra compléter cet apport.

4 – Recharger ses batteries :

Durant la nuit, le corps a épuisé une grande partie de ses réserves en glucides. Ne pas manger suffisamment le matin expose l'étudiant à une sensation de fatigue et à une baisse d'attention dans la matinée. Il est important que le petit déjeuner soit un repas riche en glucides car les réserves de l'organisme ont été bien entamées lors du jeûne de la nuit et l'élève en a besoin pour ses activités physiques et intellectuelles de la matinée. **Un bol de 60g⁽⁷⁾ de céréales pour petit déjeuner chocolatées couvre la quasi totalité des besoins en glucides fournis par le petit déjeuner : 28g d'amidon (l'équivalent d'1/3 de baguette, soit 50g) et 18g de sucre (l'équivalent d'une cuillère à soupe de confiture, soit 30g).**

5 – Veiller à son bon équilibre alimentaire :

En période d'examens, les ados ont tendance à négliger leur alimentation un peu plus que le reste de l'année. Cette tendance au déséquilibre alimentaire, qui peut s'aggraver avec le facteur stress, amène souvent au grignotage. Plusieurs études menées sur le long terme ont montré que le fait de prendre un petit déjeuner équilibré était associé à un IMC (Indice de Masse Corporelle) plus bas et à un moindre risque de surpoids^(8,9). Peu ou mal manger durant la première partie de journée risque d'augmenter les apports sur les autres repas de la journée comme le goûter et ou le dîner. Physiologiquement, il est plus sain de faire l'inverse.

Faciles et rapides à préparer, les céréales pour petit déjeuner favorisent la prise du premier repas de la journée : elles sont prêtes à consommer, pas besoin d'ajouter quoi que ce soit. Ces atouts constituent des arguments de choix pour faire adhérer à la prise régulière d'un petit déjeuner. Un véritable éveil aux goûts, aux formes, aux couleurs, aux textures...

Une étude menée dans 41 pays sur des enfants d'âge scolaire a également montré que ceux qui prenaient un petit déjeuner ont davantage des comportements alimentaires considérés comme bénéfiques : ils mangent plus de légumes et de fruits et pratiquent davantage d'activité physique⁽¹⁰⁾.



Qui est Matins Céréales ?

Créé en septembre 2001, Matins Céréales est le service d'information du Syndicat Français des Céréales prêtes à consommer ou à préparer. Il a pour vocation d'être une véritable source d'information sur les céréales pour petit déjeuner et d'être l'interlocuteur privilégié des médias.

Pour plus d'informations sur les céréales pour petit-déjeuner : www.matinscereales.com

Contacts presse : Agence Gulfstream Communication

Aurelie Vinzent - avinzent@gs-com.fr - 0172002442

Gypsie Bloch - gbloch@gs-com.fr – 0172002444

Références :

- 1 - Pollitt E. Does breakfast make a difference in school ? J Am Diet Assoc 1995;95 :1134-9
- 2 - Pollitt E. Breakfast, cognition and school learning - Introduction. Am J Clin Nutr 1998;67(Suppl):747S
- 3 - Lopez-Sobaler AM et al. Relationship between habitual breakfast and intellectual performance. Eur J Clin Nutr 2003 ; 57 : S49-53
- 4- Cooper SB, Bandelow S, Nevill ME. Breakfast consumption and cognitive function in adolscent schoolchildren. Physiol Behav. 2011 Jul 6;103(5):431-9.
- 5 - Sofres U&A – 2008
- 6 - Baromètre d'image des céréales pour petit déjeuner – Ipsos – Mars 2012
- 7- Portion moyenne consommée par un adolescent de 18 ans, selon le traitement Crédoc INCA 2, 2008
- 8 - Panagiotacos DB et al. Breakfast cereal is associated with a lower prevalence of obesity among 10 – 12 year old children : the PANACEA study. Nutr Metab Cardiovasc Dis 2008 ; 18: 606 – 12
- 9 - Szajewska H et al. Systematic review demonstrating that beakfast consumption influences body weight outcomes in children and adolescents in Europe. Crit Rev Food Sci Nutr 2010 ; 50 : 113-9
- 10 - Verreken C et al. Breakfast consumption and its sociodemographic and lifestyle correlates in schoolchildren in 41 countries participating in HBSC study. Int J Pub Health 2009 ; 54 : 5180-90.