



Observatoire  
de la  
**Santé**



**Mieux vivre pour tous**



# Comment organiser un petit déjeuner équilibré ?

Guide d'aide à l'action pour les professionnels



# Table des matières

1. Introduction .....	5
2. Organiser un petit déjeuner .....	7
2.1. Pourquoi ? .....	7
2.2. Pour qui ? .....	7
2.3. Avec qui ? .....	8
2.4. Quand ? .....	9
2.5. A quel endroit ? .....	9
2.6. Quel matériel prévoir ? .....	9
2.7. Quel budget ? .....	10
2.8. Dans quelles conditions ? .....	10
3. Au menu du petit déjeuner équilibré .....	11
3.1. La pyramide alimentaire .....	11
3.2. Quels aliments proposer ? .....	12
3.3. Assiette garnie ou buffet ? .....	14
4. A vous d'agir... .....	17
5. Pour aller plus loin .....	19
5.1. Dans une commune .....	19
5.2. Dans une école .....	19
5.3. Partout .....	19
5.4. Organismes ressources .....	20



# 1. Introduction

Le petit déjeuner est un repas important. Sain et équilibré, il permet d'apporter les éléments dont l'organisme a besoin après une nuit de jeûne. Afin de maintenir et de développer cette habitude saine auprès des citoyens, l'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH) a réalisé ce guide pour vous aider à organiser un petit déjeuner équilibré dans votre milieu de vie (commune, école...).

Mettre en place un petit déjeuner équilibré dans un milieu de vie demande du temps et de l'organisation. Ce guide vous propose un rappel des principes de base d'un petit déjeuner équilibré, mais aussi des conseils pratiques tels que le choix des aliments, les quantités, le matériel à prévoir... Il vous guidera dans les différentes étapes de la préparation et pourra vous servir d'aide mémoire.

## L'intérêt du petit déjeuner

Le mot déjeuner vient du latin "disjejunare" qui signifie "rompre le jeûne". Après une nuit de sommeil, les réserves énergétiques de l'organisme sont diminuées. C'est une des raisons pour lesquelles le petit déjeuner est souvent considéré comme le repas le plus important de la journée. Mais ce n'est pas la seule raison !

La prise d'un petit déjeuner offre plusieurs avantages :

- commencer la journée par un moment de plaisir et de convivialité,
- fractionner l'apport énergétique de la journée,
- éviter le coup de pompe en fin de matinée,
- etc.

Parfois, le petit déjeuner est incomplet ou même absent pour différentes raisons : manque de temps, manque d'appétit, budget restreint, lever tardif... Une collation en matinée peut alors compléter un déjeuner déséquilibré ou assurer un apport énergétique si le déjeuner était inexistant. La collation ne doit pas être pour autant un grignotage. Elle devrait être constituée d'aliments sains à base de céréales (pain par exemple), de fruits et de produits laitiers.





## 2. Organiser un petit déjeuner

### 2.1. Pourquoi ?

A court terme, l'organisation d'un petit déjeuner équilibré ponctuel est intéressante pour sensibiliser le public. Mais ce petit déjeuner ne suffira pas à lui seul à induire des changements de comportements alimentaires. Pour les professionnels impliqués dans une démarche de santé, le petit déjeuner peut être :

- un point de départ (mobilisation d'un groupe de personnes),
- une redynamisation,
- l'aboutissement d'un projet (valorisation de la démarche).

L'important est de donner l'envie et d'inscrire l'action dans un projet plus large de promotion de la santé. Le thème de l'alimentation doit en effet être replacé dans un contexte de santé globale qui encourage les habitudes de vie saines telles que la pratique régulière d'une activité physique et un environnement sans fumée. L'organisation du petit déjeuner peut, par exemple, être associée à une marche ou à des activités ludiques pour les familles. Dans une commune, les participants peuvent aussi, par exemple, être invités à découvrir les producteurs de la région.

L'organisation d'un petit déjeuner peut aussi être l'occasion de créer les conditions favorables pour que le public bénéficiaire puisse mettre en pratique cette habitude. Cela permet également de mettre l'accent sur l'équilibre par un choix judicieux d'aliments à proposer.

### 2.2. Pour qui ?

Définir précisément à qui est destiné le petit déjeuner permet à la fois d'adapter la communication, l'offre alimentaire et le déroulement du petit déjeuner.

En fonction du public attendu, on peut par exemple :

- pour les enfants :
  - prévoir des tables à leur hauteur si le déjeuner est destiné à des petits ;
  - adapter les quantités (couper les pommes en 2, par exemple) ;
  - prévoir quelques personnes pour aider à préparer les tartines, éplucher les fruits...
- pour les publics fragilisés :
  - veiller à l'accessibilité du lieu ;
  - prévoir un accompagnement pour les personnes à mobilité réduite ou les personnes âgées ;
  - etc.

Il est important également de pouvoir estimer au mieux le nombre de participants (éventuellement sur base d'inscription). Cela permet d'ajuster les quantités d'aliments, de matériel, d'adapter l'endroit, etc.

## Informer le public visé

Différents moyens de communication peuvent être utilisés afin de favoriser l'information du public : bulletin communal, journal de classe des élèves, affiches, site internet, page facebook...

Suivant le public à toucher, certains moyens de communication sont plus appropriés que d'autres. Souvent, il est utile de combiner plusieurs modes de communication pour atteindre la cible.

Lors de l'invitation du public, il est important de demander aux futurs participants de s'inscrire auprès d'une personne relais ou via un talon réponse, un numéro de téléphone ou une adresse courriel.

## 2.3. Avec qui ?

### Au niveau des ressources humaines

Pour favoriser la mobilisation et l'adhésion du public cible, son implication est à envisager dès le début du projet. Par exemple, les participants peuvent s'investir dans :

- la recherche de sponsors,
- les achats et le stockage des aliments,
- la préparation des aliments (salade de fruits, œufs durs...),
- les inscriptions,
- l'accueil des participants,
- l'explication du buffet,
- etc.

Idéalement, le coordinateur s'entoure d'un groupe porteur avec des collègues, des bénévoles...



### Conseils spécifiques pour les écoles

**Il est important d'informer et/ou associer le Service de Promotion de la Santé à l'École (SPSE) et le Centre Psycho-Médico-Social (CPMS) afin de les associer au projet et intégrer cette action dans un projet d'école plus large sur l'alimentation équilibrée.**

**L'Agence wallonne pour la promotion d'une agriculture de qualité (APAQ-W) octroie des aides financières aux écoles pour l'organisation de petits déjeuners équilibrés et autres collations santé.**



## 2.4. Quand ?

Le choix du jour du petit déjeuner dépend du public et des organisateurs. Il n'y a pas de jour idéal mais il est souvent plus confortable de prévoir une date qui permette de commencer à préparer la salle et le matériel la veille. Il est important d'anticiper les achats (c'est donc, par exemple, plus difficile si le déjeuner a lieu un lundi).

En ce qui concerne l'horaire, la plage 8 h - 9 h 30 semble la plus propice : il faut prévoir un peu de temps avant pour les derniers préparatifs et après 10 h 30, le petit déjeuner risque d'être trop proche du repas de midi. Si beaucoup de participants sont inscrits, il est préférable de prévoir plusieurs services.

## 2.5. A quel endroit ?

Le choix du local est important :

- suffisamment grand,
- accessible,
- avec un minimum d'infrastructure.

Suivant les conditions météorologiques, le petit déjeuner peut aussi être organisé en plein air ou sous chapiteau.

Quel que soit l'endroit choisi, il est indispensable d'avoir à disposition :

- un point d'eau,
- un réfrigérateur,
- un espace pour réaliser les préparations,
- des équipements sanitaires pour le public (toilettes, évier...).

## 2.6. Quel matériel prévoir ?

### Pour le service

Tables pour le buffet, plateaux, thermos pour servir les boissons chaudes, ciseaux, décapsuleurs, carafes...

### A table

Chaises, tables, nappes ou sets de table, serviettes ou étiquettes de différentes couleurs pour regrouper les aliments par familles alimentaires.

### Pour manger et boire

Cuillères à soupe, cuillères à café, fourchettes, couteaux, assiettes plates, assiettes profondes ou bols à céréales, tasses, verres...

## Pour l'hygiène et la logistique

Lavettes, produit vaisselle, essuie-tout, essuie-mains et essuies de vaisselle, raclette, brosse, torchon, seau, sacs poubelles, bacs pour les déchets alimentaires si possibilité de composter, film alimentaire ou récipients hermétiques pour les restes...

Autant que possible, le matériel réutilisable est à privilégier.

## 2.7. Quel budget ?

Le budget est fonction :

- du nombre de convives,
- du choix des aliments,
- des éventuels dons de sponsors...

La gratuité a l'avantage de faciliter la participation de tous mais si elle n'est pas possible, une petite participation financière peut être demandée aux participants.

Les commerces et producteurs locaux pourront peut être proposer ou offrir des aliments à des prix intéressants.



**La recherche de sponsors qui pourront éventuellement offrir des aliments pour votre petit déjeuner est utile à la fois pour le budget mais également afin de faire connaître les ressources locales. Les produits qui ne seraient pas en cohérence avec le message d'équilibre que vous souhaitez faire passer (céréales sucrées, viennoiseries...) sont à éviter.**



**Faites part de votre projet auprès de votre commune, associations de la région, commerces ou producteurs locaux. Ils sont susceptibles de vous prêter du matériel, du mobilier ou de la vaisselle...**

## 2.8. Dans quelles conditions ?

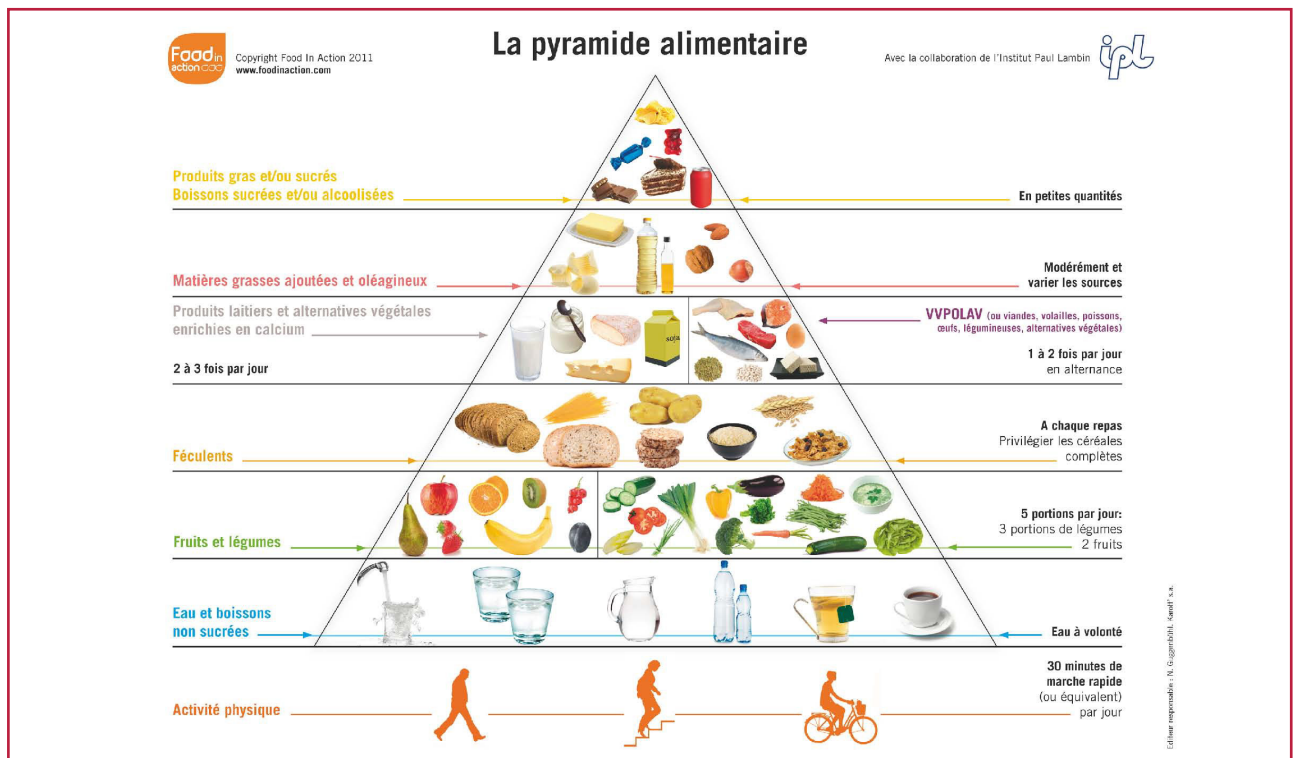
Lorsque l'on prépare un repas, il est important d'être attentif aux règles d'hygiène :

- vérifier la possibilité, pour chacun, de se laver les mains (point d'eau, savon liquide, essuie propre...) avant la préparation et/ou la consommation du petit déjeuner ;
- séparer distinctement les zones propres (buffet, zone de préparation, lieux de consommation...) et les zones sales (vaisselle sale, poubelles...) ;
- respecter la chaîne du chaud (maintenir les préparations chaudes à une température supérieure à 60 °) et la chaîne du froid (conserver au frigo les denrées fragiles) jusqu'au moment du service ;
- veiller à avoir suffisamment de matériel à disposition : tabliers, essuies, éponges et lavettes propres, produit vaisselle, sacs poubelle... ;
- etc.

## 3. Au menu du petit déjeuner équilibré

### 3.1. La pyramide alimentaire

Les recommandations en faveur d'une alimentation équilibrée se basent sur la pyramide alimentaire active :



Téléchargeable sur le site [www.foodinaction.com](http://www.foodinaction.com)

Il s'agit d'un modèle alimentaire présentant les 6 familles d'aliments qui contribuent à une alimentation équilibrée et variée. La 7ème famille, située au sommet de la pyramide, n'est pas indispensable à l'équilibre alimentaire. La pyramide présente les familles d'aliments, regroupés selon leurs apports principaux. Chaque famille occupe un étage de la pyramide (les familles des produits laitiers et des viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales (VVPOLAV) sont situées sur un même étage). Les familles situées à la base de la pyramide sont celles qui devraient être consommées en plus grandes quantités et/ou être présentes le plus souvent dans l'alimentation.

La pyramide active attire aussi l'attention sur l'importance de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique chaque jour pour maintenir l'équilibre de la balance énergétique (gain/perte d'énergie) de l'adulte.

Idéalement, un petit déjeuner équilibré devrait comprendre un aliment de chacune des 4 familles suivantes :

- une boisson : de l'eau, du café ou du thé pour l'hydratation ;
- un fruit, idéalement de saison, ou un jus de fruits pour les vitamines, fibres et sels minéraux ;

- du pain ou des céréales sans sucre ajouté pour l'énergie et les fibres ;
- un produit laitier pour les protéines et le calcium.

Des aliments appartenant aux autres familles (beurre, confiture, œufs...) peuvent être inclus de temps en temps dans le petit déjeuner, mais ce n'est pas indispensable.

### 3.2. Quels aliments proposer?

Voici un exemple (non exhaustif) d'aliments qui peuvent être proposés. Le choix est à adapter en fonction :

- du public,
- de la saison,
- du budget disponible,
- du temps de préparation
- etc.



**Lorsque c'est possible, le choix se portera sur des produits issus de la production locale et de la saison. L'organisation du petit déjeuner est une belle opportunité de répertorier et de valoriser l'offre existante aux alentours (producteurs locaux, fermes, artisans boulanger...). Les produits de base peu transformés industriellement et les aliments en vrac seront privilégiés.**

Voici dans les différentes familles alimentaires des exemples d'aliments à proposer. Les consommateurs pourront faire un choix parmi ces aliments.

#### Boissons

- ✓ 1 verre d'eau
- ✓ 1 tasse de café, de thé ou de tisane



#### Fruits et légumes

- ✓ 1 fruit frais de saison
- ✓ 1 verre de jus de fruits sans sucre ajouté
- ✓ 1 ravier de compote sans sucre ajouté
- ✓ 1 ravier de salade de fruits
- ✓ 1 verre de smoothie
- ✓ 1 poignée de fruits secs



## Céréales et Féculents

- ✓ 100 g de baguette
- ✓ 1 ou 2 piccolos
- ✓ 100 g de pain turc, marocain...
- ✓ 2 tranches de pain : blanc, demi-gris, gris, multi-céréales...
- ✓ 30 g de céréales non sucrées : pétales de maïs nature, riz soufflé, flocons d'avoine, muesli...



## Produits laitiers

- ✓ 1 bol ou 1 verre de lait demi-écrémé
- ✓ 1 yaourt nature ou aux fruits
- ✓ 1 petit suisse
- ✓ 1 ravier de fromage blanc ou frais
- ✓ 1 tranche de fromage à pâte dure
- ✓ 30 g de fromage à pâte molle...



## Viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales • VVPOLAV

- ✓ 1 œuf
- ✓ 1 c à s d'houmous
- ✓ 1 tranche de jambon ou de filet de poulet



## Matières grasses

- ✓ 10 g de beurre sans sel



## Occasionnels

- ✓ sucre en morceaux ou sucre semoule
- ✓ 1 c à c de confiture, gelée



**Les viennoiseries et les céréales sucrées ne sont pas proposées car le but est de mettre l'accent sur la santé tout en restant savoureux.**

### 3.3. Assiette garnie ou buffet ?

En pratique, plusieurs possibilités existent pour organiser le petit déjeuner : on peut proposer une assiette garnie ou fonctionner avec un buffet où chacun se sert à sa guise.

#### La formule assiette garnie

Elle permet de proposer des petits déjeuners originaux et équilibrés en limitant les achats. On peut renouveler l'expérience plusieurs fois plutôt que de faire un grand buffet ponctuel. Cette formule laisse moins de choix aux consommateurs sauf si les aliments ont été choisis avec eux au préalable (par exemple dans le cadre d'un atelier cuisine).

Besoin d'idées ?

Voici quelques exemples de petits déjeuners au fil des saisons !



## La formule du buffet

Il a l'avantage de laisser les participants choisir suivant leur goût et leur appétit. Si on choisit cette formule :

- disposer les aliments en buffet, les regrouper selon les familles alimentaires auxquelles ils appartiennent et les identifier au moyen de nappes de couleur, d'étiquettes reprenant le nom des familles alimentaires, d'illustrations... ;
- prévoir quelques personnes pour le service, le réassortiment du buffet (surtout pour les produits frais) et la vaisselle ;
- prévoir quelques personnes pour la réalisation de certaines préparations comme la salade de fruits... ;
- lors du service,
  - amener les personnes à réfléchir à leurs habitudes alimentaires ;
  - attirer l'attention sur la qualité (pain gris plutôt que blanc, céréales natures plutôt que céréales industrielles transformées...) et l'origine des produits ;
  - conseiller les personnes dans leur choix : l'idéal est de consommer un aliment de chacune des 4 familles indispensables (eau, fruits et légumes, féculents et produits laitiers).



## Quelle quantité prévoir ?

Il est important de connaître au préalable approximativement le nombre de convives afin d'ajuster au mieux les achats. Il peut être utile, dès l'étape des achats, d'envisager ce qui sera fait des éventuels surplus : une collectivité ou une organisation caritative pourrait en bénéficier à condition de respecter les normes d'hygiène et de sécurité alimentaire (ne pas briser la chaîne du froid par exemple).

Voici, à titre indicatif, quelques repères de quantité à prévoir pour un buffet **pour 100 personnes adultes** :

Familles alimentaires	Quantités
Boissons	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 carafes d'eau</li> <li>• Thé</li> <li>• Café</li> </ul>
Fruits et légumes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 litres de jus de fruits sans sucre ajouté</li> <li>• 15 à 20 kg de fruits frais de saison et si possible locaux (pomme, poire, fraises...)</li> </ul>
Céréales et féculents	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 pains blancs</li> <li>• 3 pains gris</li> <li>• 3 pains demi-gris</li> <li>• 100 pistolets</li> <li>• 3 grandes boîtes de céréales non sucrées</li> </ul>
Produits laitiers	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 24 litres de lait demi-écrémé</li> <li>• 60 tranches de fromage</li> <li>• 2 kg de fromage blanc</li> <li>• 40 yaourts nature</li> <li>• 60 yaourts aux fruits</li> </ul>
VVPOLAV (facultatif)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 40 tranches de jambon</li> <li>• 40 œufs durs</li> </ul>
Matières grasses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 kg de beurre non salé</li> </ul>
Occasionnels	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 pots de confiture (assortiment)</li> <li>• 1 kg de sucre semoule</li> </ul>



## 4. A vous d'agir...

Voici un aide mémoire qui vous aidera à faire le point sur votre organisation :

Méthode QQQQCP Qui ? Quoi ? Où ? Quand ? Comment ? Pourquoi ?	
Qui ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qui coordonne l'organisation ?</li> <li>• Qui aide le coordinateur ?</li> <li>• Qui sont les partenaires ?</li> <li>• Quel est le public cible ?</li> <li>• etc.</li> </ul>
Quoi ?	<p><b>Avant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recherche d'une salle</li> <li>• Recherche de matériel</li> <li>• Recherche de sponsors</li> <li>• Réalisation des achats et des préparations</li> <li>• Préparation de la salle</li> <li>• etc.</li> </ul> <p><b>Pendant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accueil des participants et service</li> <li>• Réapprovisionnement du buffet</li> <li>• Vaisselle</li> <li>• etc.</li> </ul> <p><b>Après :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rangement et nettoyage</li> <li>• Utilisation des restes</li> <li>• etc.</li> </ul>
Où ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A quel endroit ?</li> <li>• Dans quelle salle ?</li> <li>• Avec quelle accessibilité ?</li> <li>• etc.</li> </ul>
Quand ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A quelle date ?</li> <li>• Quelle plage horaire ?</li> <li>• etc.</li> </ul>
Comment ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avec quel budget ?</li> <li>• Quelle méthode ?</li> <li>• etc.</li> </ul>
Pourquoi ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quels sont les objectifs ?</li> <li>• Quels messages veut-on faire passer ?</li> <li>• Quels sont les résultats attendus ?</li> <li>• etc.</li> </ul>



## 5. Pour aller plus loin

Afin d'enrichir votre action petit déjeuner, d'autres pistes, en lien avec la thématique, peuvent être exploitées au moment du petit déjeuner ou par la suite dans le cadre d'un projet plus large. En voici quelques-unes :

### 5.1. Dans une commune

- Situer sur une carte les producteurs locaux, les rencontrer
- Découvrir les ressources locales : groupe d'achats collectifs, épicerie sociale, échanges de services...
- Proposer des idées de recettes
- etc.

### 5.2. Dans une école

- Réfléchir à la provenance des aliments (géographie)
- Faire une recherche sur les petits déjeuners dans le monde selon les nationalités représentées dans l'école (géographie, citoyenneté)
- Réaliser une exposition sur le petit déjeuner (expression écrite et artistique)
- Calculer les quantités d'aliments à acheter (mathématiques)
- etc.

### 5.3. Partout

- Revoir les notions d'hygiène alimentaire (lavage des mains, respect de la chaîne du chaud ou du froid, conservation des aliments...)
- Visite chez un producteur local (agriculteur, apiculteur, maraîcher...)
- Profiter du petit déjeuner pour promouvoir l'activité physique en proposant une marche...
- etc.

## 5.4. Organismes ressources

### • Les Centres Locaux de Promotion de la Santé (CLPS) :

Organismes agréés, les Centres Locaux de Promotion de la Santé, CLPS, accompagnent méthodologiquement la mise en place et le développement de projets de santé et mettent à disposition des ressources documentaires (dossiers, outils...). Sur la province du Hainaut, il y a 3 CLPS :

#### CLPS Charleroi-Thuin

Avenue Général Michel 1B • 6000 Charleroi  
Tél. : 071 33 02 29 • Fax : 071 30 72 86  
Courriel : [coordination@clpsct.org](mailto:coordination@clpsct.org)  
<http://www.clpsct.org>

#### CLPS Hainaut occidental

Avenue Van Cutsem 19 • 7500 Tournai  
Tél. : 069 22 15 71 • Fax : 069 23 52 50  
Courriel : [clps.hainaut.occidental@skynet.be](mailto:clps.hainaut.occidental@skynet.be)  
<http://www.clpsho.be>

#### CLPS Mons Soignies

Rue de la Loi 30 • 7100 La Louvière  
Tél. : 064 84 25 25 • Fax : 064 26 14 73  
<http://www.clps-mons-soignies.be>

### • Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité (APAQW)

Avenue Comte de Smet de Nayer 14 - 5000 Namur  
Tél : 081 33 17 00 - Fax : 081 30 54 37  
<http://www.apaqw.be>

### • Hainaut Développement

Sur le site <http://www.hainaut-terrede gout.be>, Hainaut Développement répertorie les producteurs de la province de Hainaut.

### • Observatoire de la Santé du Hainaut

Si vous souhaitez en savoir plus ou développer des actions de promotion de la santé, l'OSH est à votre service et peut vous aider dans la réflexion de votre projet voire de sa réalisation.

L'OSH met également à votre disposition des brochures et triptyques destinés aux citoyens gratuitement et sur simple demande. Les recommandations internationales pour le maintien et la promotion de votre santé préconisent une alimentation équilibrée basée sur une consommation quotidienne de fruits et de légumes, une activité physique régulière pour lutter contre la sédentarité, un environnement sans tabac.

### • Services de promotion de la santé à l'école et centres psycho-médico-sociaux

Ces services peuvent accompagner les écoles dans l'organisation de projets ou d'action santé.

### • Services communaux (travaux, santé...)









# Observatoire de la **Santé**



Rue de Saint-Antoine, 1  
7021 Havré - Belgique



+32 (0)65 87 96 00



[observatoiresante.hainaut.be](http://observatoiresante.hainaut.be)



[observatoire.sante@hainaut.be](mailto:observatoire.sante@hainaut.be)

