

Habitudes canadiennes pour le petit-déjeuner : la majorité commence encore leur journée par un repas, selon une enquête

HALIFAX, 11 avril 2024 — Le petit-déjeuner est souvent considéré comme le repas le plus important de la journée, en particulier pour les enfants. L'annonce récente d'Ottawa visant à établir un **programme national d'alimentation scolaire** souligne l'importance de garantir que nos enfants aient un départ nutritif pour leur journée, prêts à apprendre et à contribuer à la société. Cependant, les priorités changent à l'âge adulte, conduisant les Canadiens à adopter différentes habitudes en matière de gestion des repas, en particulier le petit-déjeuner.

En partenariat avec **Caddle**, nous avons interrogé 9 165 Canadiens en mars 2024 sur leurs habitudes de petit-déjeuner, y compris s'ils prennent le petit-déjeuner, pourquoi ils peuvent le sauter, leurs choix préférés et où ils prennent leur premier repas de la journée.

Génération	Manger le petit-déjeuner quotidiennement	Ne mange jamais le petit-déjeuner
Génération Z (1997-2005)	48,8 %	9,0 %
Milléniaux (1981-1996)	54,6 %	6,1 %
Génération X (1965-1980)	55,1 %	5,2 %
Baby-boomers (1946-1964)	66,6 %	4,1 %
Grande génération (1900-1945)	74,8 %	7,8 %

La majorité des Canadiens prennent toujours le petit-déjeuner tous les jours

Au total, **57,2 % des Canadiens prennent le petit-déjeuner tous les jours**. Alors que 12,8 % prennent le petit-déjeuner 5 ou 6 fois par semaine, 12,9 % prennent le petit-déjeuner 1 à 3 fois par semaine. **Seulement 5,8 % ne prennent jamais de petit-déjeuner**. Parmi les groupes générationnels, la génération Z (née entre 1997-2005) a le taux le plus élevé de personnes qui sautent le petit-déjeuner à 9,0 % et le taux le plus bas de consommation quotidienne de petit-déjeuner à 48,8 %. La **grande génération** (1900-1945) a le taux le plus élevé de consommation quotidienne de petit-déjeuner à 74,8 %, tandis que les **baby-boomers** (1946-1966) ont le taux le plus bas de personnes qui sautent le petit-déjeuner à 4,1 %.

Provinces	Manger le petit-déjeuner quotidiennement	Ne mange jamais le petit-déjeuner
<i>Terre-Neuve-et-Labrador</i>	69,4 %	3,2 %
<i>Île-du-Prince-Édouard</i>	66,9 %	1,3 %
<i>Nouveau-Brunswick</i>	64,8 %	4,8 %
<i>Nouvelle-Écosse</i>	62,2 %	1,4 %
<i>Québec</i>	60,4 %	5,1 %
<i>Saskatchewan</i>	59,7 %	2,6 %
<i>Manitoba</i>	58,8 %	3,5 %
<i>Ontario</i>	57,2 %	6,0 %
<i>Alberta</i>	53,1 %	5,6 %
<i>Colombie-Britannique</i>	52,5 %	9,0 %

En termes de provinces, la région de **l'Atlantique est le royaume des petits-déjeuners**, avec les taux les plus élevés de consommation quotidienne de petit-déjeuner. La **Colombie-Britannique** a le taux le plus élevé de personnes qui sautent le petit-déjeuner dans le pays, tandis que **l'Île-du-Prince-Édouard** a le plus bas.

Raisons de sauter le petit-déjeuner

Au total, 37,1 % des Canadiens disent qu'ils ne prennent pas de petit-déjeuner parce qu'ils n'ont **pas faim le matin**. Alors que 20,3 % disent **qu'ils n'ont pas assez de temps**, 19,0 % préfèrent prendre un repas plus tard dans la journée. Au total, 8,0 % sautent le petit-déjeuner parce qu'ils **jeûnent ou essaient de perdre du poids**.

Différences entre les sexes

Les différences entre les hommes et les femmes **ne sont pas significatives**. Alors que 4,7 % des femmes ne prennent jamais de petit-déjeuner, 6,3 % des hommes sautent le petit-déjeuner tous les jours. Au total, 58,7 % des femmes prennent le petit-déjeuner tous les jours, contre 56,7 % des hommes.

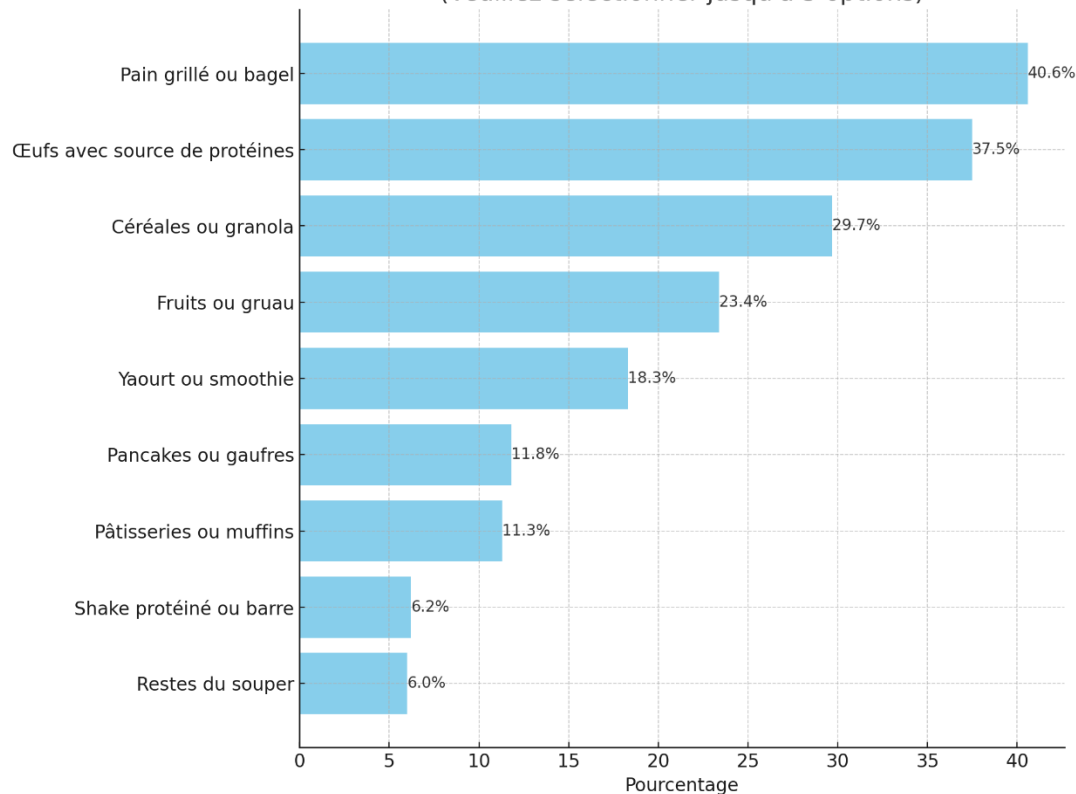
Où les gens prennent le petit-déjeuner

La grande majorité des Canadiens **prennent le petit-déjeuner à la maison**, avec 80,3 % le faisant régulièrement. Au total, 11,3 % prennent le petit-déjeuner **au travail**, 2,3 % prennent régulièrement le petit-déjeuner **dans un restaurant** et seulement 1,7 % prennent le petit-déjeuner **en transit**, dans une voiture ou dans les transports en commun.

Ce que les Canadiens mangent pour le petit-déjeuner

Les répondants pouvaient choisir trois options comme choix préférés pour le petit-déjeuner. Le premier choix au Canada pour le petit-déjeuner est le **pain grillé et les bagels** à 40,6 %. Deuxièmement, sur la liste, il y a les **œufs** et un accompagnement de protéines comme du bacon, du jambon ou des saucisses à 37,5 %. Les céréales sont au troisième rang avec 29,7 %. Les **fruits et gruau** arrivent en quatrième position à 23,4 %, les fruits ou gruau avec 23,4 %, suivis par les **pancakes et les gaufres** à 11,8 %, les **pâtisseries et les muffins** à 11,3 %, les **shakes ou barres protéinées** à 6,2 % et les **restes du souper** à 6,0 %. Toutes les générations préfèrent le **pain grillé et les bagels**, sauf pour la **grande génération**, qui préfère les céréales et le granola.

Lequel des suivants décrit le mieux votre choix de petit-déjeuner habituel ?
(Veuillez sélectionner jusqu'à 3 options)



Le café est roi

Le café reste la boisson de choix pour le petit-déjeuner, avec **52,6 % le préférant avec le petit-déjeuner**. L'**eau** est en deuxième position à 13,2 %, suivie par le **thé** à 11,4 %, le **jus** à 9,2 % et le **lait** à 8,7 %. Même si le café est la boisson préférée pour toutes les générations, les baby-boomers et la plus grande génération sont au moins deux fois plus susceptibles de préférer prendre du café avec le petit-déjeuner que les Gen Z.

Génération	Café comme boisson préférée pour le petit-déjeuner
<i>Génération Z (1997-2005)</i>	30,4 %
<i>Millennials (1981-1996)</i>	46,9 %
<i>Génération X (1965-1980)</i>	55,4 %
<i>Baby-boomers (1946-1964)</i>	66,2 %
<i>La plus grande génération (1900-1945)</i>	81,2 %

Citations

Sylvain Charlebois, directeur du Laboratoire d'analyse agroalimentaire de l'Université Dalhousie, a commenté : « *Notre enquête met en lumière les habitudes de petit-déjeuner en évolution des Canadiens. Il est fascinant de voir comment les différences générationnelles et les variations régionales jouent un rôle dans la façon dont les gens commencent leur journée. Ces données sont cruciales pour comprendre le comportement des consommateurs et peuvent avoir un impact significatif sur l'industrie alimentaire et le développement des politiques.* »

Janet Music, coordinatrice de recherche au Laboratoire d'analyse agroalimentaire, a déclaré : « *Les résultats de l'enquête fournissent un aperçu complet du paysage du petit-déjeuner au Canada, soulignant l'importance de la commodité et des préférences personnelles dans les choix de repas. Comprendre ces tendances est essentiel pour adapter les produits et les services aux besoins des différentes démographies et modes de vie.* »

Pour plus d'informations et pour accéder au rapport complet, veuillez visiter <https://www.dal.ca/sites/agri-food.html>.

À propos du Laboratoire des sciences analytiques en agroalimentaire

Le Laboratoire des sciences analytiques en agroalimentaire de l'Université Dalhousie est une unité de recherche dédiée à fournir des informations précieuses sur les secteurs de l'alimentation et de l'agriculture. Leur équipe interdisciplinaire d'experts étudie divers aspects de la chaîne d'approvisionnement alimentaire, offrant des solutions basées sur les données pour informer les acteurs de l'industrie et les décideurs politiques.

Méthodologie : L'enquête a été menée en mars 2024 et a totalisé 9 165 répondants. Ce nombre est à la fois le total pondéré et non pondéré, indiquant que chaque répondant a été compté une fois dans l'analyse, et tout ajustement effectué pour assurer la représentativité n'a pas changé le nombre total de répondants. La marge d'erreur de l'enquête, en supposant un niveau de confiance de 95 %, est d'environ 1,71 %. Cela signifie que les résultats de l'enquête sont attendus pour être dans $\pm 0,63$ points de pourcentage de ce qui aurait été obtenu si toute la population avait été interrogée, 95 fois sur 100.

Contacts

Dr Sylvain Charlebois, Directeur

Laboratoire d'analyse agroalimentaire, Université Dalhousie

sylvain.charlebois@dal.ca

Janet Music, Coordinatrice de programme de recherche

Laboratoire d'analyse agroalimentaire, Université Dalhousie

jlmusic@dal.ca

Divulgation : Le financement de l'enquête a été fourni par l'Université Dalhousie et Caddle.