

L.Rieu-Clotet ¹
 C.Ronin ¹
 A.Avignon ²
 B.Lognos ¹
 D. Costa ¹

lucie.clotet@orange.fr

1: DUMG Montpellier-Nîmes
 2: CHRU Montpellier

Le petit-déjeuner obligatoire pour perdre du poids, une idée reçue!

A Contexte

Prendre un petit-déjeuner est souvent considéré comme obligatoire pour pouvoir réguler son poids. Mais sur quelles études se base cette affirmation ?

Objectifs:

◆ Faire un état des lieux des preuves scientifiques existantes concernant l'influence de la prise d'un petit-déjeuner sur la régulation pondérale.

B Méthodes

- **Revue de la littérature**
- **Critères d'inclusions:** articles traitant d'enfants ou adultes sans comorbidités publiés jusqu'en juillet 2017
- **Bases de données:** Pubmed, Cochrane, revue du praticien, BDSP
- **Équation de recherche:** « Obesity » (Majr) and « Breakfast » (Majr)
- **Évaluation des articles par les grilles ANAES et PRISMA**

Tab.1



20 PUBLICATIONS RETENUES (15 CONCERNANT LES ENFANTS ET ADOLESCENTS, 5 LES ADULTES):

- ◆ 3 revues de la littérature
- ◆ 4 essais cliniques dont 2 seulement évaluant l'impact de la présence ou non d'un petit déjeuner
- ◆ 2 études de cohorte
- ◆ 11 études transversales, non présentées ici car de faible qualité

Tab.2

	TYPE D'ÉTUDE	RÉSULTATS PRINCIPAUX
Systematic review demonstrating that breakfast consumption influences body weight outcomes in children and adolescents in Europe Szajewska H et al., (2015)	Revue de la littérature	• Augmentation du risque de surpoids en cas de saut du petit-déjeuner • Mais majorité d'études transversales
Does regular breakfast cereal consumption help children and adolescents stay slimmer? A systematic review and meta-analysis. La Hunty et al., (2013)	Revue de la littérature	• Résultats non concordants
Next will be apple pie. Levisky et al., (2014)	Revue de la littérature	• Pas de relation significative entre la prise d'un petit-déjeuner et l'IMC.
A High-Protein Breakfast Prevents Body Fat Gain, Through Reductions in Daily Intake and Hunger, in "Breakfast Skipping" Adolescents De Leidy et al., (2015)	Essai clinique randomisé contrôlé	• Pas de relation significative entre la prise d'un petit-déjeuner et l'IMC.
The effectiveness of breakfast recommendations on weight loss: a randomized controlled trial. Dhurandhar et al., (2014)	Essai clinique randomisé	• Pas de relation significative entre la prise d'un petit-déjeuner et l'IMC.
The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumed with overweight/obesity, abdominal obesity, other cardiometabolic risk factors and the metabolic syndrome in young adults. The National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) Deshmukh-Taskar et al., (2011)	Étude de cohorte	• IMC plus bas chez les personnes prenant un petit-déjeuner à base de céréales que chez ceux ne prenant pas de petit déjeuner.
School Breakfast Receipt and Obesity among American Fifth- and Eighth-Graders Sudharsanan et al., (2017)	Étude de cohorte	• Petit-déjeuner délivré à l'école associé à une augmentation de l'IMC



C Résultats

D Conclusion

- ◆ Peu d'études ont évalué le lien entre prise d'un petit-déjeuner et IMC. La plupart sont de faible niveau de preuve. Les seules études de qualité ne retrouvent pas d'association significative entre la prise d'un petit-déjeuner et l'IMC.
- ◆ Il paraît plus important d'inciter les personnes à manger selon leurs sensations de faim et de satiété plutôt que de les obliger à manger un petit-déjeuner!