



L'impact du petit déjeuner sur la concentration
« La satiété et la prise alimentaire de la journée »
The Impact of Breakfast on Concentration
“Satiety, and Daily Food Consumption”

KHELAIPIA Naima ^{1*}, ACHOUR BRIK Maissa ²

¹ Université d'Alger 3 (Algérie), naimakhelaifia6@gmail.com

² (Algérie), maissa.achour016@gmail.com

Reçu: 31/01/2024

Accepté : 08/03/2024

Publié : 13/06/2024

Abstract:

This study aims to evaluate the impact of breakfast consumption on concentration, satiety, and food intake among adults through a controlled random sample comparing breakfast consumption to fasting. The hypothesis posits that eating breakfast improves cognitive performance, increases satiety, and reduces total daily energy intake compared to morning fasting. This study will help clarify the role of breakfast in hunger, cognition, and dietary consumption throughout the day.

Keywords: Breakfast; Hunger; Satiety; Cognition

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى تقييم تأثير تناول وجبة الإفطار على التركيز والشبع وتناول الطعام لدى البالغين، من خلال تجربة عشوائية مضبوطة تقارن تناول وجبة الإفطار بالصيام. تستند الفرضية إلى أن تناول وجبة الإفطار يحسن الأداء المعرفي، ويزيد من الشبع، ويقلل من إجمالي تناول الطاقة اليومي مقارنة بالصيام في الصباح. ستساعد هذه الدراسة على توضيح دور وجبة الإفطار في الجوع والإدراك والاستهلاك الغذائي على مدار اليوم.

الكلمات المفتاحية: وجبة الإفطار؛ الجوع؛ الشبع؛ الإدراك

* Auteur correspondant.

1. INTRODUCTION

La prise alimentaire est un processus complexe et régulier qui permet à un organisme de s'alimenter pour survivre. Elle est régulée par deux états psychologiques: la faim et la satiété. La faim déclenche la prise alimentaire (avoir envie de manger), tandis que la satiété l'inhibe.

Ces deux états sont influencés par des mécanismes homéostatiques, qui sont liés à l'environnement.

De nombreuses études mettent l'accent sur le petit-déjeuner comme un principal atout pour une bonne prise alimentaire.

Des études épidémiologiques mettent en évidence les bénéfices d'un petit-déjeuner régulier sur la santé et la forme physique.

Cependant, les mécanismes sous-jacents aux effets du petit-déjeuner sur la concentration, la satiété et la prise alimentaire de la journée ne sont pas encore entièrement compris.

Dans cette étude, ce qui nous intéresse, c'est de déterminer l'impact du petit-déjeuner sur la concentration, la satiété et la prise alimentaire de la journée.

Des hypothèses s'offrent à nous, comme par exemple: la détection d'une meilleure concentration et l'élévation des performances cognitives chez les personnes qui prennent le petit-déjeuner que chez les personnes qui ne le prennent pas.

Les personnes qui prennent un petit-déjeuner ont une plus grande sensation de satiété et consomment moins de calories au cours de la journée que les personnes qui ne prennent pas de petit-déjeuner.

1.2 Méthodologie ou approche

Cette étude a été menée à l'aide d'une méthodologie de recherche par enquête, considérée comme la plus appropriée pour ce type d'étude afin de recueillir des informations déclaratives sur les habitudes de consommation alimentaire d'un échantillon d'individus.

Le choix s'est porté sur une enquête sous forme de questionnaires auto-administrés permettant de toucher un grand nombre de participants et de collecter le maximum de données.

Le public cible était constitué d'adultes actifs et inactifs, étudiants dans l'enseignement supérieur ou employés dans différents secteurs y compris le domaine médical. Ces critères ont été choisis afin d'obtenir un échantillon diversifié en termes d'âge (19-46 ans) et de catégories socio-professionnelles.

Au total, 100 personnes ont répondu au questionnaire entre le 29 octobre et le 19 novembre 2023. Elles ont été conservées pour l'analyse des réponses complètes concernant la fréquence hebdomadaire de prise du petit-déjeuner ainsi que les caractéristiques socio-démographiques essentielles (âge, sexe, niveau d'étude...).

L'échantillon final était composé de 36 hommes et 64 femmes âgés de 19 à 46 ans.

Une analyse statistique descriptive simple (fréquences, moyennes) a ensuite été réalisée à partir des données recueillies.

2- contenu principal

2.1 Comment peut-on définir le petit-déjeuner ?

D'après le dictionnaire “ Le Robert”, le petit-déjeuner/ petit-déj est le premier repas de la journée.(Le Robert, 2023)

Le petit-déjeuner est souvent considéré comme le repas le plus important de la journée. Il contribue à apporter au corps un quart des besoins énergétiques nécessaires pour démarrer la journée et permet de rompre le jeûne nocturne.(malakoffhumanis, 2018)

Une étude française a démontré que plus de deux adultes français sur 10 sautent le petit déjeuner au moins une fois par semaine, une proportion qui a doublé en dix ans, selon le Crédoc, le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie. C'est même le cas pour 29 % des 3-14 ans. Pourtant, d'innombrables études montrent les bénéfices du petit déjeuner sur la santé. Des chercheurs ont, par exemple, démontré que sauter le petit déjeuner multiplie par 4,5 le risque d'être en surpoids. Une autre étude de 2019 affirme que les personnes ne prenant jamais de petit déjeuner ont un risque de mortalité par incident cardiovasculaire supérieur de 87 %, et de mortalité toutes causes confondues 19 % plus élevé par rapport aux personnes qui mangent tous les matins. Une méta-analyse conduite en 2019 révèle de son côté que manquer le petit déjeuner accroît de 33 % les risques de développer un diabète de type 2.(Magazine Futura -2019)

2.2 lexiques

La Faim: La faim est un état complexe, dont la définition n'est pas simple. Elle apparaît lorsque l'organisme a besoin de nourriture pour fonctionner. Cette sensation peut être ponctuelle, comme la faim ressentie entre deux repas, ou prolongée, comme lors d'un jeûne ou d'une restriction alimentaire chronique.

Chez l'homme, la faim est ressentie sous forme de sensations physiques et psychologiques. Les sensations physiques, telles que les gargouillis d'estomac, sont les plus courantes. Elles sont causées par la contraction de l'estomac, qui est vide. Les sensations psychologiques, telles que l'irritabilité ou la fatigue, sont moins fréquentes, mais elles peuvent être tout aussi intenses.

La faim ponctuelle est généralement une sensation physique intense. Elle est causée par un déficit énergétique récent. La faim prolongée est une sensation plus diffuse. Elle est causée par un déficit énergétique chronique.(F. Bellisle, Faim et satiété (2005))

La satiété: D'après “ Anaëlle Chaudier” Diététicienne Nutritionniste, la satiété serait

un état physiologique qui fait suite à une sensation de faim. Elle apparaît lorsque la prise alimentaire répond à ce besoin de manger. La satiété se différencie du rassasiement qui, lui, correspond à l'arrêt de l'envie de manger tel aliment. En clair, la satiété se définit comme une inhibition de la faim.

Elle permet de réguler ces prises alimentaires tant au niveau qualitatif que quantitatif. Cela permet de réguler et stabiliser son poids de forme.

Cette meilleure écoute permet également d'apporter les bons nutriments à notre organisme et donc de prévenir de certaines pathologies en répondant parfaitement à ces besoins. (passeports santé (Avril 2015))

La concentration: La concentration est la capacité à maintenir son attention sur une tâche en particulier. Une bonne concentration permet de ne pas être distrait par des éléments extérieurs, tels que les sons, les stimuli visuels ou nos propres pensées. Cette dernière est un facteur clé de notre vie de tous les jours, le manque de concentration rend notre journée compliquée. En effet, au travail en cours ou simplement pour lire un journal ou un livre, une bonne concentration est nécessaire. (cogniton (2023))

Cognition: D'après le dictionnaire scientifique " Aquaportail" La cognition est l'ensemble des processus mentaux qui nous permettent de traiter l'information et de comprendre le monde qui nous entoure. Elle comprend des processus tels que :

La perception , l'apprentissage, la mémoire, l'attention, Le raisonnement, La prise de décision, les sentiments

Ce processus complexe est influencé par de nombreux facteurs, tels que la génétique, l'environnement et l'expérience. Cependant, le concept de processus cognitif s'applique également aux entités artificielles, ainsi qu'aux entités conscientes ou inconscientes.

La cognition nous permet donc de comprendre notre environnement, d'apprendre de nouvelles choses, de résoudre des problèmes et de prendre des décisions. (Aquaportali dictionnaire (2023))

3. Résultats de l'étude

Tableau (01): Répartition des individus de l'échantillon selon le genre et le statut (étudiant, employé).

Genre niveau d'études Statut	Étudiants		Employés		Totale		
	hommes	femmes	hommes	femmes	T -H	T- F	T-H/F
Fréquence	26	45	10	19	36	64	100
Pourcentage	26%	45%	10%	19%	36%	64%	100%

"D'après les résultats présentés dans le tableau (01), il est démontré que la majorité des personnes dans ce groupe sont des femmes (64 %). Les hommes représentent 36 % du groupe.

La majorité des personnes dans ce groupe sont des étudiants (71 %). Les personnes ayant un statut d'employé sont de 29 % des individus de l'échantillon.

Les résultats du questionnaire sur l'importance du petit déjeuner suggèrent que les femmes, (étudiantes ou employées) sont plus susceptibles de considérer le petit déjeuner comme important que les hommes

Cela peut s'expliquer par le fait que les femmes sont plus susceptibles d'être des mères ou des responsables de la prise en charge des enfants. Elles peuvent donc être plus conscientes de l'importance d'un petit déjeuner sain pour les enfants."

Tableau (02): Répartition des individus de l'échantillon selon le genre et la tranche d'âge

Genre Tranche D'âge Statut Age	Étudiants			Employés			Totale			
	19-27	28-36	37-46	19-27	28-36	37-46	T.C1	T.C2	T.C3	G.T
Répétition	45	20	6	5	14	10	50	34	16	100
Pourcentage	45%	20%	6%	5%	14%	10%	50%	34%	16%	100%

La tranche d'âge la plus représentée est celle des 19-27 ans, avec 50 % des individus de l'échantillon. La tranche d'âge des 28-36 ans représente 34 % de l'échantillon, et les 37-46 ans représente 16% de l'échantillon.

Les résultats montrent que les étudiants sont plus nombreux que les employés concernant les tranches d'âge 19-36 . La différence est la plus marquée dans la tranche d'âge des 37-46 ans, où le nombre d'employés est supérieur que celui des étudiants. ce qui met en évidence l'intérêt des jeunes adultes pour l'apprentissage dans le but de se développer et assurer un avenir plus prometteur .

Premier axe: Les habitudes alimentaires

Tableau (03) : Types d'aliments consommés par l'individu .

Alternatives	Fréquence	Pourcentage
Pain, céréales, produits laitiers.	16	16%
Fruits, légumes.	5	5%
Œufs, produits d'origines animales	9	9%
Autres (café noir, viennoiseries ...)	70	70%
Totale .	100	100%

Les données présentées concernant les alternatives au petit déjeuner préféré et habituel des individus de notre échantillon de recherche, d'après les médecins spécialistes les aliments riches en glucides complexes, tels que le pain, les céréales et les produits laitiers, sont les plus susceptibles d'améliorer la concentration et la satiété, même si cette catégorie représente que 16% de notre échantillon, les fruits et légumes quand à eux représentent 5% de l'échantillon, tandis que les œufs et produits d'origines animales. Cette catégorie représente 9% des choix, sachant que ces derniers sont riches en protéines et ils sont également une bonne source de vitamines et minéraux.

La catégorie (autres) quant à elle domine le pourcentage de nos choix avec un total de 70%. Elle comprend des aliment qui sont généralement considérés comme moins sains, comme le café noir, les viennoiseries et les boissons sucrées. Ces aliments sont souvent riches en calories, en sucre et en graisses saturées.

Tableau (04): Les aliments les plus souvent consommés .

Alternatives	Fréquences	Pourcentage
Pain, céréales, produits laitiers	11	11%
Fruits, légumes	01	01%
Œufs, produits d'origine animale	08	08%
Autres (café noir, viennoiseries ...)	80	80%
Total	100	100%

Les données du tableau n°4 concernent les aliments les plus souvent consommés au petit déjeuner par notre groupe d'échantillon. Les résultats montrent à nouveau que la catégorie (autres) prend le dessus des autres catégories, seulement 11 personnes sur 100 prennent le temps de manger un repas assez équilibré le matin, et au contraire 80 personnes sur 100 préfèrent un café avec des gâteaux ou autres.

L'une des explication la plus concrète, est que peut-être les gens ont tendance à choisir des aliments rapides et faciles à préparer pour le petit déjeuner. Le café et les viennoiseries ... sont souvent faciles à préparer et peuvent être consommés rapidement

D'un autre point de vue, les gens ont souvent l'habitude de choisir des aliments qui leur plaisent. Comme, il est possible que les gens ne soient pas conscients des bienfaits d'un petit-déjeuner sain et équilibré.

Tableau (05): Quantité approximative de chaque type d'aliment que l'individu consomme

Alternatives	Fréquence	Pourcentage
Moins de 200 calories	5	5%
Entre 200 et 400 calories	25	25%
Entre 400 et 600 calories	10	10%
Plus de 600 calories	5	5%
Aucune idée	55	55%
Totale	100	100%

Les données présentées dans le tableau 5 concernent la quantité approximative de chaque type d'aliment que les individu de notre échantillon consomment au petit déjeuner.

Les résultats montrent que la majorité des participants (55 %) ignorent combien de calories ils consomment au petit déjeuner. Cela peut s'expliquer par le fait que les gens ne comptent pas généralement les calories de leurs repas, en particulier pour le petit déjeuner.

Parmi ceux qui savent combien de calories ils consomment, la majorité (25 %) consomme entre 200 et 400 calories au petit déjeuner. Cette quantité est considérée comme modérée et peut être suffisante pour fournir l'énergie nécessaire pour commencer la journée.

Une minorité de participants (5 %) consomme moins de 200 calories au petit déjeuner. Cette quantité est considérée comme insuffisante pour fournir l'énergie nécessaire pour commencer la journée.

Une autre minorité de participants (5 %) consomme plus de 600 calories au petit déjeuner. Cette quantité est considérée comme excessive et peut entraîner un gain de poids.

En calculant la quantité de calories consommées au petit déjeuner, peut nous assurer de consommer une quantité suffisante d'énergie pour commencer la journée sans consommer trop de calories.

Tableau (06): satisfaction envers le petit-déjeuner

Alternatives	Fréquence	Pourcentage
Tres satisfait	1	1%
Satisfait	28	28%
Peu satisfait	30	30%
Pas satisfait	41	41%
Totale	100	100%

Les données présentées dans le tableau (6) concernent le niveau de satisfaction des participants au questionnaire envers leur petit déjeuner.

41% des participants, c'est à dire la majorité disent être insatisfaits de leur petit déjeuner. cela suggère que de nombreuses personnes ne sont pas fière de la façon dont ils commencent leur journée.

Une minorité de participants (28 %) sont satisfaits de leur petit déjeuner. Ces personnes sont probablement celles qui consomment des aliments sains et équilibrés au petit déjeuner.

Une autre minorité de participants (30 %) sont peu satisfaits de leur petit déjeuner. Ces personnes peuvent être celles qui consomment des aliments moins sains au petit déjeuner, ou celles qui n'ont pas le temps de manger un petit déjeuner complet.

Deuxième Axe: L'impacte du petit-déjeuner sur la concentration et la satiété.

Tableau (07): L'impacte sur la concentration au travail et à l'école

Alternatives	Fréquence	Pourcentage
Souvent avoir du mal à se concentrer	36	36%
Parfois	58	58%
Jamais	6	6%
Totale	100	100%

Les données présentées dans le tableau 7 concernent l'impact du petit-déjeuner sur la concentration au travail et à l'école.

Les résultats montrent que la majorité des participants (58 %) ont parfois du mal à se concentrer au travail ou à l'école. Cela suggère que de nombreuses personnes ne reçoivent pas suffisamment d'énergie du petit déjeuner pour se concentrer efficacement.

Une minorité de participants (36 %) ont souvent du mal à se concentrer au travail ou à l'école. Ces personnes sont probablement celles qui sautent le petit déjeuner ou qui consomment des aliments moins sains au petit déjeuner.

Une minorité de participants (6 %) n'ont jamais du mal à se concentrer au travail ou à l'école. Ces personnes sont probablement celles qui consomment des aliments sains et équilibrés au petit déjeuner.

Tableau (08) Indiquant comment la concentration affect leur performance.

Alternatives	Fréquence	Pourcentage
Avoir du mal à suivre les instruction	66	66%
Faire des erreurs	22	22%
Être moins productif	31	31%
Autre	3	3%
Totale	100	100%

Les données présentées dans le tableau 8 concernent l'impact du petit-déjeuner sur la performance au travail ou à l'université .

Les résultats montrent que la majorité des participants (66 %) ont du mal à suivre les instructions lorsque ils n'ont pas pris de petit déjeuner. Cela suggère que les personnes qui sautent le petit déjeuner sont plus susceptibles de faire des erreurs et d'être moins productives.

Une minorité de participants (22 %) font des erreurs lorsque ils n'ont pas pris de petit déjeuner. Ces personnes sont probablement celles qui consomment des aliments moins sains au petit déjeuner.

Une autre minorité de participants (31 %) sont moins productives lorsque elles n'ont pas pris de petit déjeuner. Ces personnes sont probablement celles qui sautent le petit déjeuner ou qui consomment des aliments moins sains au petit déjeuner.

Une minorité de participants (3 %) ont indiqué que le fait de ne pas prendre de petit déjeuner avait un autre impact sur leur performance. Ces personnes ont indiqué ressentir de la fatigue, de l'irritabilité ou des difficultés à se concentrer.

Tableau (09) indiquant comment l'individu se sent lorsqu'il ne prend pas de petit-déjeuner.

Alternatives	Fréquence	Pourcentage
Fatigué	73	73%
Irritable	18	18%
Malade	9	9%
Totale	100	100%

Les résultats du tableau (9) suggèrent que le petit déjeuner est important pour la santé et le bien-être général. Les personnes qui sautent le petit déjeuner sont plus susceptibles de se sentir fatiguées, irritables ou malades. Cela peut avoir un impact négatif sur leur productivité, leur apprentissage et leur humeur. La majorité des participants (73 %) se sentent fatigués lorsqu'ils ne prennent pas de petit déjeuner. Cela suggère que le petit déjeuner est essentiel pour fournir l'énergie dont le corps a besoin pour démarrer la journée.

Une minorité de participants (18 %) se sentent irrités lorsqu'ils ne prennent pas de petit déjeuner. Cela suggère que le petit déjeuner est également important pour réguler l'humeur.

Une autre minorité de participants (9 %) se sentent malades lorsqu'ils ne prennent pas de petit déjeuner. Cela suggère que le petit déjeuner peut aider à prévenir les nausées et les vomissements.

Tableau (10) indiquant si l'individu ressent la famine avant le déjeuner ou le dîner

Très souvent affamé	56	56%
Parfois	34	34%
Jamais	10	10%
Totale	100	100%

Les résultats des données du tableau (10) montrent que la majorité des participants (56%) se sentent très souvent affamés avant le déjeuner ou le dîner. Cela suggère que les personnes qui ne prennent pas de petit-déjeuner ou qui ont une alimentation insuffisante le matin sont les plus susceptibles de ressentir la famine tout au long de la journée.

les (34%) qui se sentent parfois affamés sont probablement des personnes qui consomment de temps à autre un petit-déjeuner en quelque sorte équilibré. Une minorité de participants (10%) ont

déclaré ne pas ressentir la faim durant la journée. Ces personnes sont probablement celles qui ont un métabolisme très actif ou qui consomment un grand nombre de calories au cours de la journée.

Tableau (11) indiquant comment l'absence du petit-déjeuner affecte la prise alimentaire de l'individu

Alternatives	Fréquence	Pourcentage
Manger plus que d'habitude	6	6%
Manger des aliments moins sains	5	5%
Grignoter plus	89	89%
Totale	100	100%

A partir des données du tableau (11) on peut constater que 89% des participants grignotent plus lorsqu'ils ne prennent pas de petit déjeuner. Cela suggère que ces personnes-là sont plus susceptibles de manger des collations tout au long de la journée. 5% de notre échantillon quant à eux disent manger des aliments moins sains lorsqu'ils ne prennent pas de petit déjeuner. Ces personnes sont probablement celles qui ont un régime alimentaire malsain de tout notre échantillon. 6% affirment manger plus que d'habitude on peut déduire que ces personnes sont probablement celle qui ont une grande consommation de calories ou bien font partie des personnes très actifs au cour de la journée.

Vers la fin de notre questionnaire nous avons demandé à nos participants de donner des conseils pour les personnes qui souhaitent être plus concentré durant la journée, parmi les réponses proposés nous avons sélectionné celle-ci :

- Prendre un petit-déjeuner complet et équilibré, prendre un repas complet fournira de l'énergie dont le corps a besoin durant la journée.
- Éviter les aliments riches en sucre et en graisses saturées.
- Dormir en moins 7 à 8 heures par nuit.

Nous avons aussi demandé à certains médecins qui ont participé à notre enquête, s'ils avaient des observations sur les liens entre le petit-déjeuner et la satiété et on a pu récolter ces quelques réponses:

La satiété est la sensation de satiété après avoir mangé. Elle est régulée par un certain nombre de facteurs, notamment les hormones, les neurotransmetteurs et les signaux sensoriels.

Le petit-déjeuner est un repas très important pour la satiété, il fournit au corps de l'être humain l'énergie dont il a besoin pour se dépenser durant la journée et aide à réguler la faim

Les personnes qui mangent un repas équilibré le matin sont plus susceptibles de se sentir en pleine forme et rassasiées.

Les protéines sont particulièrement importantes pour la satiété, le corps les digère lentement et aide à maintenir la stabilité du niveau de sucre dans le sang. Les glucides complexes, tels que les céréales complètes, fournissent de l'énergie durable. Les fibres, quant à elles, aident à ralentir la digestion et à augmenter la sensation de satiété.

L'étude a révélé plusieurs résultats suggèrent que le petit déjeuner est important pour la santé et le bien-être des individus. Les personnes qui prennent un petit déjeuner complet et équilibré sont plus susceptibles de se sentir bien, d'être productives et de prendre de bonnes décisions.

L'étude a également révélé que les étudiants sont plus susceptibles que les employés de sauter le petit déjeuner. Cela peut avoir un impact négatif sur la performance scolaire des étudiants.

En revanche, les personnes qui sautent le petit déjeuner sont plus susceptibles de ressentir la faim plus tôt dans la journée. Cela peut entraîner une consommation excessive de calories au cours des repas suivants, ce qui peut conduire à une prise de poids.

Le petit déjeuner fournit des glucides, qui sont convertis en glucose par le corps. Les glucides complexes, tels que les céréales complètes, sont digérés lentement et fournissent une source d'énergie durable. Les glucides simples, tels que le sucre, sont digérés rapidement et peuvent provoquer une augmentation et une diminution rapides de la glycémie, ce qui peut entraîner une baisse de la concentration.

En plus des glucides, le petit déjeuner fournit également des protéines. Les protéines sont essentielles pour le bon fonctionnement du cerveau. Elles aident à la formation de nouvelles cellules nerveuses et à la réparation des cellules nerveuses endommagées.

4. CONCLUSION

En conclusion, cette étude souligne l'importance de prendre un petit-déjeuner complet et équilibré pour la concentration, la satiété et la santé en général.

Les études sur l'impact du petit-déjeuner sur la concentration et la satiété suggèrent que le petit déjeuner est important pour la santé et le bien-être des individus. Les personnes qui prennent un petit déjeuner complet et équilibré sont plus susceptibles de

se concentrer efficacement, de se sentir rassasiées et d'être moins susceptibles de faire des erreurs ou d'être moins productives.

Cette étude touche les personnes de tous âges, mais elle est plus particulièrement pertinente pour les étudiants, car ces derniers ont besoin de toute l'énergie et de la concentration possibles pour réussir.

En somme, il est important de sensibiliser le public aux bienfaits d'un petit déjeuner sain et équilibré. Les gouvernements et les organisations de santé publique devraient élaborer des programmes d'éducation et de promotion du petit déjeuner sain.

5. Références

¹ Dictionnaire Le Robert en ligne

<https://dictionnaire.lerobert.com/definition/petit-dejeuner>

2 Malak off Humains 20-05-2018

<https://www.malakoffhumanis.com/s-informer/sante/prendre-un-petit-dejeuner-limportance-de-ce-repas/>

3 Magazine Futura 30-09-2019

<https://www.futura-sciences.com/sante/questions-reponses/nutrition-petit-dejeuner-il-vraiment-indispensable-12156/>

4 F. Bellisle, Faim et satiété (2005), contrôle de la prise alimentaire Hunger and satiety, control of food intake, en EMC - Endocrinologie, Volume 2, Issue 4, December 2005, publié sur Science directe sur le site :

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1762565305000158#:~:text=La%20prise%20alimentaire%20est%20un,ou%20inhibent%20la%20consommation%20alimentaire>

5 Magazine passeports santé (Avril 2015), Petit-déjeuner : que sait-on vraiment ?, sur le site

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=savoir-petit-dejeuner>

6 cogniton (2023), Qu'est-ce que la concentration mentale et comment la travailler ? sur le site :

<https://www.cogniton.be/fr/concentration-mentale/>

7 Aquaportali dictionnaire (2023) sur le site :

<https://www.aquaportail.com/dictionnaire/definition/7452/cognition>