



LE MATIN DES CHAMPIONS : L'ENNEMI, C'EST LE TEMPS

87 % DES ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU EN SONT CONVAINCUS : LA QUALITÉ DU PETIT-DÉJEUNER FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE EN SÉANCE

Enquête exclusive BJORG — 135 athlètes de haut niveau — INSEP, février 2026

Nutrition, sommeil, mental : depuis des années, les athlètes de haut niveau ne laissent rien au hasard. Mais c'est désormais dans l'assiette du matin que se joue une nouvelle frontière de la performance. BJORG, marque bio pionnière depuis 1988, dévoile les résultats d'une enquête exclusive menée en février 2026 auprès de **135 sportifs de haut niveau au sein de l'INSEP**. Verdict sans appel : pour ces champions, le petit-déjeuner est devenu une science de précision — le carburant d'une élite qui vise les sommets.

LES CHIFFRES QUI PARLENT D'EUX-MÊMES

87 % jugent le petit-déjeuner critique pour la performance	85 % le prennent régulièrement (69 % sans jamais y déroger)
93,3 % intègrent glucides complexes ET protéines en base	79 % valorisent l'origine bio de leur premier repas

1. UNE ROUTINE SACRÉE – MAIS UN RENDEZ-VOUS QUI SE MÉRITE

Pour 69 % des sportifs interrogés, le petit-déjeuner est un rendez-vous auquel ils ne dérogent jamais. 23 % l'adoptent au moins 4 à 5 fois par semaine. Seuls 8 % le consomment moins de 3 fois par semaine.

Pourtant, 54 % avouent parfois le zapper : manque de temps (37 %), manque d'appétit (27 %), entraînement trop matinal (11 %). Car les contraintes sont bien réelles — notamment les jours d'entraînement et en déplacement.

D'où l'intérêt croissant pour des solutions saines, rapides et nomades : 60 % des athlètes recherchent activement un petit-déjeuner prêt à consommer.

2. CE QUE LES CHAMPIONS METTENT DANS LEUR ASSIETTE

Le petit-déjeuner idéal de l'élite sportive repose sur un socle nutritionnel bien identifié. Loin du cliché de la tartine-café, leurs priorités témoignent d'une réelle culture de la performance nutritionnelle :

TOP	INGREDIENT PRIORITAIRE	EXEMPLES	CITE PAR
1	GLUCIDES COMPLEXES	Avoine, pain complet, céréales	93,3 %
2	PROTÉINES	Végétales ou animales (œufs, laitages)	93,3 %
3	HYDRATATION	Eau, boissons énergétiques adaptées	87,5 %
4	FIBRES	Fruits, graines, céréales complètes	79,8 %
5	ÉNERGIE GLOBALE	Apport calorique suffisant et équilibré	74,0 %

La bio-sensibilité confirme également une évolution profonde des mentalités : 79 % des sportifs valorisent l'origine biologique de leurs aliments matinaux (5 % l'estiment extrêmement importante, 31 % très importante, 43 % assez importante).

3. LE MOT DE L'EXPERTE : UNE ARCHITECTURE NUTRITIONNELLE EN 3 PILIERS

À l'occasion de ce sondage, BJORG a échangé avec **Véronique Rousseau, diététicienne-nutritionniste à l'INSEP**. Elle confirme que le petit-déjeuner est bien plus qu'un repas : c'est le premier levier de la performance. Optimiser ce moment repose sur une architecture nutritionnelle précise.

① LE RÉVEIL HYDRIQUE ET MICRONUTRITIONNEL

« Après le jeûne nocturne, la priorité est à la réhydratation. Mais l'eau ne suffit pas : l'apport en vitamines et minéraux est déterminant. L'experte préconise des aliments issus de l'agriculture biologique, comme les fruits frais, pour garantir une densité nutritionnelle maximale et une pureté indispensable à l'organisme de l'athlète. »

② LE BOUCLIER MUSCULAIRE

« Pour stimuler la synthèse protéique et stopper le catabolisme (dégradation musculaire), le petit-déjeuner doit impérativement intégrer des protéines de haute valeur biologique. Qu'elles soient issues de laitages, d'œufs ou de sources végétales équilibrées, elles sont les bâtisseuses de la récupération. »

③ LE CARBURANT DE L'EFFORT

« La restauration des réserves de glycogène est la clé de la séance à venir. Un apport maîtrisé en glucides complexes assure une énergie stable et durable, évitant les pics glycémiques pour maintenir une performance constante. »

EN CONCLUSION

« Pour être un véritable allié, ce repas doit être individualisé, structuré et surtout digeste. C'est cette combinaison qui garantit l'équilibre nutritionnel sur la journée et l'optimisation de la performance. »

— Véronique Rousseau, diététicienne-nutritionniste à l'INSEP

4. BJORG : L'ALLIÉ BIO DES PODIUMS

Pionnier du bio depuis 1988, BJORG répond précisément à ces attentes avec le lancement en Avril 2026 d'une **gamme Vitalité**, avec notamment **2 innovations biscuits petit déjeuner** adaptés aux rythmes d'entraînement intensifs.

FORMAT NOMADE	2 biscuits petit-déjeuner anti-urgence matinale, prêts à emporter
100% BIO	Ingrédients cultivés sans pesticides chimiques
CÉRÉALES COMPLÈTES	Riches en fibres et glucides complexes, pour une énergie progressive
RÉDUCTION EN SUCRES	-37 à -45 % vs. la moyenne du marché*, sans compromis sur le goût
RICHE EN MANGANÈSE	Oligo-élément antioxydant qui soutient le métabolisme énergétique

*Comparaison avec des biscuits de petit-déjeuner similaires du marché français en grande distribution.



LE MOT NUTRITION BJORG

« Chez Bjorg, on a fait le choix d'intégrer au moins 50 % de céréales complètes dans toutes nos céréales de petit déjeuner, et au moins 15% dans nos biscuits. En gardant le grain dans son intégralité, on préserve ses fibres et on favorise une énergie plus stable sur la suite de la journée. Mais c'est aussi dans l'enveloppe du grain que se concentre la majorité des résidus de pesticides, et c'est là que le bio prend tout son sens. »

— Olivia Servan, responsable nutrition pour la marque BJORG

À PROPOS DE L'ENQUÊTE

Sondage réalisé au sein de l'INSEP (Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance) en février 2026 auprès de 135 sportifs de haut niveau, athlètes, espoirs et coachs des équipes de France. Merci à l'INSEP et à son directeur Fabien Canu d'avoir permis la réalisation de cette enquête exclusive.

À PROPOS DE BJORG

Créée à Lyon par une nutritionniste convaincue que l'alimentation biologique est une source de vitalité pour les individus comme pour la planète, BJORG est une marque pionnière et engagée depuis 1988. Aujourd'hui, BJORG œuvre chaque jour pour offrir à chacun une alimentation biologique de qualité, pour des corps et un monde pleins de vie.

CONTACTS PRESSE

Céline Géraud - Banzai Média | 06 45 74 50 40 | contact@banzaimedia.fr
Chloé Besnard - Agence Grenadine RP | 07 56 21 61 30 | chloe@grenadine-rp.com