

la newsletter

de l'Observatoire du pain



édito

Au-delà des chiffres et des moyennes nationales, l'Observatoire du pain propose de décrypter ici la période de transition alimentaire dans laquelle nous sommes actuellement. Fin d'un modèle, début d'un autre ou métissage des deux : où allons-nous en matière d'équilibre nutritionnel ?

Les études scientifiques viennent régulièrement nourrir les réflexions sur notre alimentation et son impact sur notre santé. Les différences d'angles d'analyse permettent d'appréhender les multiples facettes du suivi en nutrition.

Entre INCA 2 et l'étude CCAF, entre données sur la consommation et les comportements alimentaires, entre les chiffres et leurs analyses, nous vous proposons de croiser les prismes afin de décoder les nouvelles habitudes des consommateurs souvent porteuses d'équilibres mais aussi de nouvelles instabilités !

Olivier Deseine,
Observatoire du pain

Des améliorations dans un équilibre alimentaire encore dissonant

Les données de l'enquête INCA 2 (2005-2007) témoignent de l'**efficacité des messages de santé publique** depuis INCA 1 (1999)¹. **La consommation de fruits a augmenté** de 16%, atteignant 144,4 g/j en moyenne chez les adultes tandis que **la consommation d'alcool baisse** (-27 % chez les femmes ; -9 % chez les hommes) ainsi que celle de sel (-5,2%)². Si certains messages ont de l'impact, d'autres pourtant bien assimilés donnent peu d'effets concrets. Alors que **87 % des femmes et 84 % des hommes pensent que l'alimentation est le 1^{er} moyen de prévention** en matière de santé, **les macronutriments restent globalement mal répartis** : les lipides représentent en moyenne 35 % AJS chez les femmes et 38,5 % chez les hommes tandis que

les glucides n'en fournissent que 44 %. Paradoxe français qui empêche notamment de voir baisser les chiffres de l'obésité infantile (2,8 %) ou de l'excès pondéral adulte concernant 38,9 % des hommes et 24,2 % des femmes. Pourquoi une telle inertie malgré une prise de conscience généralisée ?

Comme le démontre l'étude CCAF sur les comportements alimentaires, au-delà de l'alimentation, des facteurs annexes (éducation, âge, sédentarité, développement du snacking) sont souvent au cœur des comportements alimentaires à risques et de la stagnation du niveau de santé globale.

Quels déséquilibres persistent selon INCA 2 ?

Les 1^{ers} déséquilibres mis à jour sont le manque en glucides complexes et en fibres. Cause ? La consommation de pain qui baisse de 7 % pour représenter un apport de 115 g/jour chez les adultes. Il en résulte notamment une baisse des apports en glucides complexes de 6,8 % chez les hommes et de 7,2 % chez les femmes qui ont augmenté de 5,8 % leur apport en glucides simples. L'ingestion de fibres, baissant de 11 % pour les 11-14 ans, reste stable chez les hommes (18,8 g) et augmente chez les femmes (+6,7 soit 16,4 g/j) mais reste inférieure aux recommandations (25-30 g/j).

L'arrivée progressive d'un nouveau modèle alimentaire

Nos modes de vie actuels se caractérisent par une gestion entrepreneuriale du temps. Des comportements nouveaux émergent en parallèle du modèle du repas comme moment de partage et de pause, modèle encore préservé par des disparités géographiques, générationnelles et sociales.

9 minutes entre 2003 et 2007, le déjeuner dure 3 minutes de moins et le dîner perd 4 minutes en semaine et 6 minutes le week-end. Pendant de cette tendance, le nombre de personnes qui ne sautent jamais de repas le midi ou le soir a diminué de 55 % à 45 % entre 1995 et 2007³.

L'alimentation subit des modifications de rythme

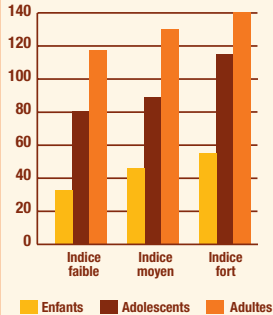
Depuis 1988, le temps hebdomadaire dédié aux courses est passé de 2h40 à 2h20, celui de la préparation des repas a baissé de

L'âge et la sociodémographie jouent un rôle significatif

37 % des 18-24 ans sautent au moins un repas par semaine, 37 % des foyers monoparentaux, et 23 % des 9-14 ans déclarent le faire souvent ou de temps en temps.

Chiffres clés

> **Consommation de pain (g/jour) selon l'indice de la diversité alimentaire, chez les enfants, les adolescents et les adultes (Credoc, CCAF 2007)³**



L'indice de diversité alimentaire est positivement lié à la consommation de biscottes/pains.

« Actualité de l'Observatoire du pain »

L'Observatoire du pain met à disposition quatre nouveaux outils pratiques qui faciliteront le traitement des questions de nutrition dans le cadre de la médecine générale

- un bloc de consultation spécial nutrition,
- deux guides pratiques : « Faire du petit-déjeuner un moment clef de la journée » et « Goûter l'équilibre »,
- un « A à Z sur l'alimentation, la nutrition et le pain ».

L'Observatoire du pain poursuit également son travail de recherche et initie une grande étude sur les Français et le pain.



La jeunesse de ces populations et l'extension du modèle social plus individualiste laissent supposer le développement de nouveaux comportements alimentaires. Tandis que les adultes entre 55 et 79 ans, plus impliqués dans la préparation, consomment des aliments traditionnels (pain, fromages, soupes...), les jeunes adultes comme les enfants ont davantage recours aux aliments transformés et souvent plus gras ou sucrés : pizzas, plats composés, glaces (+ 30 % pour les adultes depuis 1999), viennoiseries, chocolat, pâtisseries². En 2007, 63 % des 15-24 ans et 47 % des ménages comprenant deux actifs ou plus sont des snackeurs réguliers. Ce modèle comporte un certain nombre d'instabilités autant dans le rythme des repas que dans leur composition.

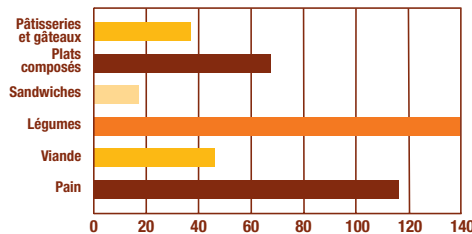
Parmi ces déséquilibres, le repas le plus régulièrement sauté est le petit-déjeuner (68 %)³. Cette pratique qui entraîne souvent un apport calorique trop grand aux repas suivants expliquerait en partie la diminution de la consommation de pain et celle des apports en glucides complexes.

En phase de transition, la restauration moderne n'a pas encore suffisamment pris ses marques pour imposer son propre modèle avec son propre équilibre. Il revient donc aux professionnels de santé d'inciter à l'équilibre en invitant à réadopter un modèle traditionnel ou bien, de manière moins illusoire, à apprendre à mieux choisir parmi les aliments de restauration ou de préparation rapide régulièrement proposés comme des sandwichs équilibrés ou des alternatives simples au saut du petit-déjeuner.

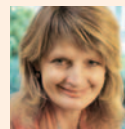
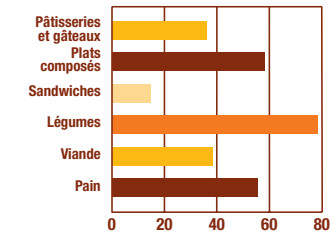


6 ALIMENTS COURANTS SOUS LA LOUPE D'INCA 2 (en g/j)

> **Consommation des adultes (en g/j)**



> **Consommation des enfants (en g/j)**



Nous pouvons changer le comportement de nos patients !

« Le patient consulte afin de se renseigner sur son alimentation et ses portions. Si la nutrition traite bien évidemment de la taille et de la composition des repas ingérés, elle doit aussi s'occuper de l'éducation comportementale face à l'alimentation. Et c'est certainement là, la plus grande difficulté des prises en charge. Bien souvent, il faut mettre à jour des rythmes déséquilibrés qui sont des situations tout à fait banalisées et profondément ancrées en chaque individu. Passer du temps à table, préparer le repas sont à réapprendre aux adultes comme aux enfants afin de mieux en maîtriser la composition et d'avoir conscience de ce qu'ils vont

ingérer. La difficulté est de modifier ce qui est du domaine du réflexe. Une manière simple de le faire émerger est de remplir un carnet alimentaire quelques jours. Il aide à la prise de conscience par la visualisation des erreurs (pas assez de légumes ou de glucides complexes, trop de produits sucrés...) : le facteur psychologique est un levier pour l'éducation comportementale du patient. Faire réfléchir sur son attitude face à l'alimentation autant que sur l'alimentation en elle-même est d'une importance fondamentale. »

Dr Lacuisse-Chabot,
Médecin endocrinologue,
Médecin conseil de l'Observatoire du pain

1. INCA 1, Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires, 1999
2. INCA 2, Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires, 2006-2007
3. Credoc, CCAF 2007