

la newsletter

de l'Observatoire du pain



édito

Le modèle alimentaire français a évolué. Or, l'alimentation est un des facteurs déterminants de l'état de santé des individus et, en particulier, dans la prévention de maladies chroniques comme le diabète et l'obésité qui constituent aujourd'hui un enjeu de société. La dernière étude menée par le CREDOC permet de décrypter les comportements alimentaires. Elle montre ainsi l'ancrage de nouvelles habitudes dans notre quotidien : dîner devant la télévision, réchauffer un plat préparé au micro-onde en semaine et cuisiner soi-même le week-end...

Ce 5^e numéro de la newsletter de l'Observatoire du pain fait le point sur les principales tendances révélées par l'enquête 2007 et leurs répercussions sur la santé.

Le détail de l'étude, ainsi que d'autres recherches sur l'alimentation, la nutrition et le pain, seront officiellement présentés à l'occasion du **premier colloque de l'Observatoire du pain : le 3 février 2009. Je vous invite chaleureusement à y participer : notez la date dans votre agenda !**

Bonne lecture.

Professeur Christian Cabrol,
Président du Comité Scientifique
de l'Observatoire du pain

Les principales tendances de consommation alimentaire

La modernisation du mode de vie et l'adaptation des attentes qui en découle provoquent aujourd'hui des transformations dans les comportements alimentaires. Activité professionnelle des femmes, augmentation des foyers monoparentaux et besoin

grandissant de loisirs modifient le rapport des Français à l'assiette. Selon l'étude CCAF¹ du CREDOC, **la relation à l'alimentation se structure autour de trois axes principaux : le plaisir, la commodité et la santé. Depuis 2003, ce triptyque a évolué et les**

priorités ne sont plus les mêmes. Chez les adultes, le plaisir, tout en restant très important, ne domine plus les représentations du « *bien manger* ». **La santé est à présent le pilier de notre rapport aux aliments.** Il y a dix ans, un Français sur quatre pensait encore que son alimentation n'avait pas de répercussion sur sa santé. Aujourd'hui, 89% des personnes interrogées estiment que la manière dont elles mangent influence leur état de santé. Pourtant, parallèlement, le temps consacré en semaine à préparer le dîner a perdu 13 minutes entre 1988 et 2007. **Pour des raisons pratiques, la cuisine d'assemblage à base de produits pré-élaborés séduit de plus en plus au détriment de la cuisine traditionnelle réalisée avec des aliments simples.**

Quels sont...

... les écarts entre consommations et recommandations ?

Le profil nutritionnel des Français en macronutriments, établi en 2007, souligne un écart flagrant entre consommations et recommandations nutritionnelles, indicateur de déséquilibre alimentaire :

- 11 % de la population ne satisfont pas leurs Apports Nutritionnels Conseillés en protéines,
- 15 % leurs BNM* en lipides,
- 92 % leurs BNM* en glucides dont 87 % pour les glucides complexes.

* Besoins Nutritionnels Moyens

Les Français et le pain

Un rôle nutritionnel central

Au sein de la population française, les besoins en glucides complexes sont les moins bien couverts. Or l'étude CCAF 2007 révèle que **le groupe pain / biscottes est le premier contributeur en énergie (17,4 %) mais aussi en glucides totaux (33,2 %), en glucides complexes (48,2 %) et en fibres (29,1 %).** Autre atout du pain : selon les 2 404 carnets alimentaires remplis à l'occasion de cette enquête, indice de diversité alimentaire² et consommation de pain sont liés. Alors que les adultes présentant une faible diversité alimentaire consomment en moyenne 86,9 g/j de pain, ceux qui mangent 143,5 g/j de pain ont une alimentation

bien diversifiée. Le même rapport s'observe chez les adolescents et les enfants : **l'indice de diversité alimentaire croît avec la consommation de pain. Ces deux constats soulignent l'importance de cet aliment dans la « structuration » de l'équilibre alimentaire.**

Un « rite » toujours ancré

Le pain demeure un aliment particulièrement présent dans le modèle alimentaire français. **Il se consomme à tous les repas quelle que soit la population étudiée.** Les premiers moments de consommation sont les deux repas principaux : environ 35 % du pain est mangé au déjeuner et 32 % au dîner. Le petit

Les adolescents et le pain¹

- > **18 %** d'entre eux consomment du pain deux à trois fois par jour
- > **48 %** une à deux fois par jour
- > **29 %** moins d'une fois par jour
- > **2 %** jamais

Actualité de l'Observatoire du pain

L'Observatoire du pain, centre de ressources et d'informations sur le pain, vous invite à son premier colloque présidé par le Pr Cabrol : « **Quelle avancée sur l'alimentation, la nutrition et le pain ?** ».

A cette occasion, vous seront présentés les derniers travaux menés par l'Observatoire du pain.

Programme du colloque :

- > **Comportements alimentaires et consommations de pain – Étude CCAF 2007**
- > Composition nutritionnelle des pains français : nouvelles données
- > Allégations nutritionnelles et profils nutritionnels : la place du pain
- > Place des glucides et, en particulier, du pain dans l'alimentation

La rencontre se déroulera **le mardi 3 février de 14 h à 17 h** au sein de **l'Auditorium ADICARE Groupe Hospitalier La Pitié Salpêtrière Association ADICARE 56 bld Vincent Auriol 75013 Paris**

Pour plus d'informations : www.observatoiredupain.fr

Demandez votre invitation : infosante@observatoiredupain.fr

DU PAIN À CHAQUE REPAS ! Pour votre équilibre alimentaire

>>>

déjeuner représente 29,5 % de la consommation chez les adultes, mais seulement 20 % chez les enfants et les adolescents.

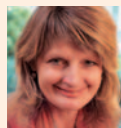
Une plus faible consommation chez les jeunes

Auprès d'eux, les céréales du petit déjeuner devançant nettement les traditionnelles tartines : celles-ci n'apparaissent que dans 36 % des petits déjeuners des enfants et 34 % de ceux des adolescents. **Seuls 27 % des repas pris par les enfants contiennent du pain (46 % de ceux des adultes) alors qu'il est recommandé d'en consommer à tous les repas !** Les habitudes alimentaires s'acquièrent pour la plupart avant 20 ans : ces chiffres laissent présager de l'évolution à venir de la consommation de pain. Pourtant, 98 % des enfants ne couvrent pas leurs besoins en glucides complexes. Il suffirait d'assurer la consommation de pain à chaque repas pour palier ces carences.

Une baisse des quantités consommées
Malgré son intérêt nutritionnel, la quantité de



pain consommée diminue de façon générale : 136 g est la quantité moyenne de pain pour un adulte, alors qu'elle était il y a 4 ans de 143,3 g. La diversification de l'offre alimentaire et la recherche de praticité (avec notamment une variété de plats industriels, pizzas, quiches...) sont des explications plausibles à cette évolution. D'autre part, à âge égal, les nouvelles générations consomment aujourd'hui moins de pain que les précédentes : une baisse constante est observable sur la consommation par génération, entre celle de l'après-guerre et celle née entre 1977 et 1986.



La consultation médicale : un observatoire des tendances !

« Les patients que je vois tous les jours vivent ces évolutions soulignées par le CREDOC ! Les cahiers alimentaires que je fais remplir révèlent ces changements : **les gens notent de moins en moins d'aliments simples et de plus en plus de préparations complexes** (snackings juxtaposés, cuisines exotiques, etc.). Le repas classique tel qu'une salade de tomates, un plat, du pain, un yaourt et un fruit, se voit moins souvent. Par ailleurs, les Français ont certes plus conscience du lien existant entre état de santé et alimentation, mais ne savent pas toujours comment appliquer les recommandations ou changer leur comportement : c'est normal car c'est difficile.

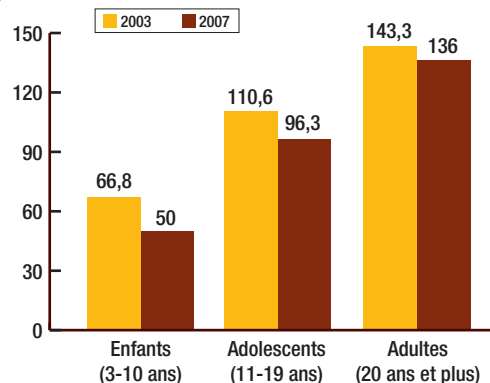
Je fais toujours la différence entre information et apprentissage à la modification des comportements. Des chiffres comme ceux du CREDOC sont utiles pour nous dès lors que nous pouvons les accompagner de recommandations. J'essaie ainsi au cours de mes consultations de réorienter mes patients vers des plats plus simples. En gardant à l'esprit le critère de praticité des patients, je reviens sur les fausses excuses qu'on emploie généralement pour ne pas faire cuire de légumes ou ne pas acheter de

pain quotidiennement, par exemple. **Il s'agit d'éducation à la nutrition : réfléchir ensemble dans la durée, redonner les bases, répéter souvent et être créatif.** Un autre exemple est de proposer « 5 idées pour acheter un fruit ou une baguette » de manière à ce que le patient s'approprié cet objectif (profiter de sa pause déjeuner, inviter des amis à dîner, noter les boulangeries ou primeurs ouverts tôt ou tard...).

Dr Lacuisse-Chabot, >>

Médecin endocrinologue,
Médecin conseil de l'Observatoire du pain

Évolution de la consommation de pain selon les enquêtes CCAF³ 2003 et CCAF¹ 2007 (g/j)



1. CCAF 2007 : Comportements et Consommations Alimentaires en France. Enquête de décembre 2007 et réalisée en face à face auprès de 1 203 ménages, soit 2 352 adultes et 530 enfants de 9 à 14 ans.
2. L'indice de diversité alimentaire est un calcul de fréquence de consommation de cinq groupes alimentaires (produits laitiers, viandes-produits de la mer-œufs, céréales, fruits frais, légumes frais) pendant 3 jours non-consécutifs de la semaine.
3. CCAF 2003 : Comportements et Consommations Alimentaires en France. Enquête de 2003 réalisée en face à face auprès de 1 042 ménages, soit 1 871 adultes et 1 107 enfants entre 3 et 14 ans.

Conception et réalisation : Opinion Valley – **Directeur de la publication :** Oliver Deseine, Observatoire du pain – **Ont participé à ce numéro :** Professeur Christian Cabrol, Président du Comité Scientifique de l'Observatoire du pain, Professeur honoraire en chirurgie cardiaque, ancien président du Conseil National de l'Alimentation ; Dr. Lacuisse-Chabot, médecin endocrinologue, médecin conseil de l'Observatoire du pain ; Dr Hervé Robert, médecin nutritionniste de l'agence Equitable ; Valérie Mousquès-Cami, responsable communication de l'Observatoire du pain – CIFAP – **Photos :** F. Veigas, I. Waiche, Banana Stock.