

Comment concilier, à tout âge, plaisir du bien-manger et capital santé

Pascale HEBEL

Directrice de la conception du CREDOC

I. Différentes générations

Depuis quinze ans, les comportements alimentaires se différencient davantage selon les générations que selon l'appartenance sociale. On distingue ainsi la génération « Rationnement », les générations « Réfrigérateur » et « Robot électrique », « Hypermarché », « Aliments services », « Low cost » et « Plateaux repas ».

II. Les évolutions comportementales

D'une génération à l'autre, les Français mangent de moins en moins de produits frais tandis que la consommation des plateaux-repas augmente chez les plus jeunes. Les repas se simplifient et une les temps de préparation diminuent. Pour enrayer ces effets générationnels, il faut convaincre les jeunes générations de modifier leurs modes de consommation. La restauration collective peut jouer ce rôle. Les évolutions des comportements alimentaires s'expliquent par l'évolution des modes de vie (urbanisation, développement de l'activité féminine, richesse croissante des ménages, interpénétration des temps professionnel et privé, aspiration aux loisirs).

III. La consommation alimentaire en 2007

Aujourd'hui, les prix des denrées alimentaires conditionnent davantage les choix des consommateurs. Cette sensibilité accrue, le ralentissement du pouvoir d'achat et l'augmentation du logement entraînent un fort ralentissement des dépenses consacrées à l'alimentation. Par ailleurs, depuis les crises sanitaires, les Français prennent conscience que la santé passe par l'alimentation. Progressivement, les messages sanitaires se multiplient et modifient la représentation de l'alimentation. La rapidité de préparation, le prix, le plaisir et la santé constituent les éléments principaux des représentations alimentaires des Français.

Jean-Baptiste GIRAUD

Les modèles sont-ils différents dans les autres pays ?

Pascale HEBEL

Les facteurs générationnels sont identiques. En revanche, les représentations de l'alimentation diffèrent. Elles sont de plus en plus influencées par les médias et par les problématiques sanitaires.

Jean-Baptiste GIRAUD

Les premiers effets pédagogiques du plan Nutrition Santé sont-ils connus ?

Pascale HEBEL

La consommation de fruits frais continue de baisser chez les enfants. Il existe un problème d'éducation nutritionnelle en France et l'attention des pouvoirs publics se focalise sur les aspects sanitaires de l'alimentation, aux dépens de la dimension de plaisir.

Un intervenant

Il est inquiétant de constater que les jeunes générations ont des revenus plus faibles que leurs aînés et consacrent moins d'argent à leur alimentation.

Pascale HEBEL

Le critère du prix est en effet très important. 34 % des Français se restreignent sur l'alimentation. Les jeunes générations ont des contraintes plus lourdes mais elles privilégient souvent leurs aspirations aux loisirs.

Un intervenant

Quelles sont les différences de comportements d'une classe sociale à l'autre au sein des générations les plus âgées ?

Pascale HEBEL

La consommation de fruits frais baisse chez les ménages les plus modestes mais la diversification reste une caractéristique de ces tranches d'âge. L'autoconsommation était plus forte chez les populations ouvrières plus âgées. Ces classes se sont urbanisées et l'entraide est moins forte : elles ont donc moins accès aux produits frais.

Michelle LE BARZIC
Psychologue clinicienne

I. Qu'est-ce que manger pour un être humain ?

Le mangeur humain est omnivore, ce qui le protège de la rareté d'une ressource et lui permet de s'adapter à de nouvelles nourritures en dehors de son territoire d'origine. Cependant, l'omnivore doit aussi consommer plusieurs sortes de nutriments. Le mangeur humain doit donc se repérer et sélectionner les aliments qui sont bons pour lui. Il transmet cette connaissance et développe différentes stratégies de consommation :

- la chasse et la cueillette ;
- l'organisation du partage avec les siens et les dieux ;
- la maîtrise du feu, la cuisine ;
- l'agriculture ;
- la mondialisation alimentaire ;
- les OGM et les alicaments, dont les bénéfices sont plus incertains.

II. La triple finalité de la fonction alimentaire humaine

Il s'agit de la fonction nutritive ; de la fonction hédonique, très liée au domaine affectif et émotionnel ; de la fonction symbolique et sociale des comportements alimentaires. Chaque culture a développé un répertoire alimentaire symbolique, qui organise ses liens avec le monde, les dieux, et la distingue des animaux.

III. Manger est un plaisir en soi

En mangeant, chaque enfant apprend les comportements en vigueur dans son groupe social. Il éprouve en même temps du plaisir. Toutefois, le plaisir alimentaire ne se prescrit pas. Pour ne pas le perturber, il faut être attentif aux goûts et dégoûts innés ; aux conditions de déroulement du repas ; au climat affectif extérieur ; à l'état intérieur du mangeur. Pour pallier les effets néfastes du discours médical sur la fonction alimentaire humaine, il faut réapprendre aux enfants le plaisir alimentaire, par la transmission.

Jean-Baptiste GIRAUD

Les mères sont-elles responsables des futurs désordres alimentaires de leurs enfants ?

Michelle LE BARZIC

Les mères ont le sentiment de ne pas savoir et craignent de mal faire. Il faut leur expliquer qu'il n'est ni compliqué ni dangereux de mettre en place un équilibre alimentaire.

Jean-Baptiste GIRAUD

Quelle est la part de la restauration collective dans l'éducation alimentaire ?

Michelle LE BARZIC

Le modèle alimentaire est avant tout celui des parents. Il faut convaincre les jeunes parents qu'il n'est pas compliqué de manger sainement et rapidement.

Jean-Michel LECERF
Chef du service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille

I. Les grandes règles de l'alimentation

Un aliment est une denrée comestible, nourrissante, appétante et coutumière. Les fonctions de l'aliment sont de nourrir, de réjouir et de réunir. Mais notre alimentation cherche aujourd'hui à dissocier ou à hypertrophier l'une ou l'autre de ces fonctions. Aujourd'hui, la question porte sur notre adaptation aux nouvelles conditions de l'abondance alimentaire et de la sédentarité. Il convient sans doute de modifier nos modes de vie.

Le contrôle de notre alimentation doit respecter la séquence comportementale qui la caractérise. Le repas doit redevenir un élément clé de la prise alimentaire, dans le respect de la nature de l'homme, mangeur social et intermittent. Le plaisir est le moteur qui nous pousse à nous alimenter et nous incite à manger varié. La variété favorise également l'équilibre nutritionnel.

Mais l'homme est confronté à la peur de l'inconnu alimentaire : c'est la néophobie. Etape obligatoire, elle sera d'abord combattue grâce à la familiarisation alimentaire. Ensuite, l'éducation des parents incitera l'enfant à goûter de nouveaux aliments pour découvrir de nouveaux goûts et s'ouvrir à la culture alimentaire.

Le plaisir alimentaire fait partie de la prise alimentaire. Il est toujours une signature d'un comportement utile. Toutefois, l'Homme n'est pas adapté à l'abondance alimentaire. Notre alimentation est sûre et saine mais il nous faut trouver un équilibre entre la primauté accordée au plaisir et son rejet total, comme dans le cas de l'anorexie.

II. Les principaux repères nutritionnels selon les âges

Le nourrisson a besoin d'un apport modéré en protéines et d'un apport élevé en lipides. La diversification alimentaire ne doit pas être trop rapide et intervenir après 6 mois. Chez le plus grand enfant, la lutte contre la néophobie est la priorité. Les boissons sucrées doivent être évitées à cet âge. L'éveil sensoriel permet de découvrir les aliments par les sensations. Les chercheurs insistent aussi sur le rapport entre les rythmes alimentaires et le sommeil. Enfin, l'activité physique est primordiale.

Chez l'adolescent, une éducation et une culture alimentaire s'imposent. Il convient de lutter contre la mise en place des régimes et l'alcoolisme. Les jeunes garçons peuvent manger des glucides et des lipides en quantité dès lors qu'ils s'adonnent à une activité physique régulière.

L'adulte est d'abord confronté au besoin d'optimiser la qualité et de gérer la quantité de son alimentation. L'activité physique permet de mieux gérer l'alimentation. Les personnes âgées doivent maintenir une activité physique, varier leur alimentation et ne doivent pas suivre de régimes.

III. Conclusion

Quatre principes s'imposent :

- il n'y a pas d'aliment mauvais, seuls les excès le sont ;
- la variété est la clé d'une bonne alimentation ;
- aucun aliment n'est indispensable ;
- l'activité physique fait partie de la nutrition.

Jean-Baptiste GIRAUD

Vous réjouissez-vous de travailler en France ?

Jean-Michel LECERF

Oui car notre pays se caractérise par une grande variété alimentaire, une gastronomie fantastique et une culture du repas partagé. Notre conception diffère de celle des Américains. Nous sommes très proches de la culture alimentaire méditerranéenne traditionnelle, qui est très intéressante mais qui tend à disparaître. L'obésité progresse rapidement dans les pays du sud de l'Europe. Les asiatiques sont très éloignés de nos modèles.

Débat avec la salle

Jean-Baptiste GIRAUD

Vos choix en matière alimentaire ont-ils évolué au cours des dernières années ?

Eric FRECHON

Notre travail est influencé par notre propre désir de manger moins de gras, moins de viande et en plus petite quantité. Le choix du produit reste primordial mais les techniques ont aussi évolué : la cuisson est plus attentive au goût des aliments.

Jean-Baptiste GIRAUD

Qu'en est-il de la nouvelle cuisine ?

Eric FRECHON

On en revient. Les phénomènes de mode permettent toutefois à la cuisine d'évoluer.

Jean-Baptiste GIRAUD

Le comportement de chaque cuisinier est-il influencé par son appartenance générationnelle ?

Eric FRECHON

Les jeunes cuisiniers sont influencés par les habitudes de leurs aînés au cours de leur apprentissage. Ils construisent ensuite leur propre identité professionnelle.

Jean-Baptiste GIRAUD

Quid de la lutte beurre contre huile d'olive ?

Jean-Michel LECERF

L'excès de graisse naturel est mauvais mais le beurre contient aussi des graisses intéressantes. Les vertus de l'huile d'olive sont probablement liées à son association avec d'autres éléments du régime méditerranéen. La variété est essentielle.

Jean-Baptiste GIRAUD

A-t-on à apprendre de l'étranger ?

Eric FRECHON

Je suis traditionnaliste mais je fais évoluer les fondamentaux de la cuisine française.

Un intervenant

Que pensez-vous des régimes végétariens ?

Jean-Michel LECERF

Je n'y suis pas opposé, sauf chez les personnes âgées. Le régime végétalien est à proscrire. Le régime végétarien peut convenir aux adolescents mais il peut aussi constituer un premier signe d'anorexie.

Pascale HEBEL

Le taux des végétariens reste stable d'une génération à l'autre.

Jean-Baptiste GIRAUD

Quel juste milieu entre la variété des siècles précédents et les deux plats actuels ?

Jean-Michel LECERF

Aujourd'hui, nous devons tenir compte de ce que nous mangeons car notre espérance de vie a augmenté et les effets de notre alimentation ont le temps de se faire sentir. En outre, l'abondance alimentaire n'était pas la norme avant le 20^{ème} siècle.

Jean-Baptiste GIRAUD

Comment concilier la nourriture et les restrictions médicales des personnes âgées ?

Jean-Michel LECERF

C'est le rôle de la diététique. Il faut aussi utiliser de bons produits.

Jean-Baptiste GIRAUD

Peut-on bien manger avec deux euros ?

Eric FRECHON

Oui. La difficulté de la restauration collective est d'allier qualité et quantité des repas.

Un intervenant

Les personnes âgées sont à la recherche de plaisir alimentaire difficilement conciliable avec la prise de nombreux médicaments.

Jean-Michel LECERF

Comment restaurer des fonctions sensorielles qui déclinent avec l'âge ? La priorité chez la personne âgée est de manger suffisamment.

Eric FRECHON

Il est difficile de retrouver aujourd'hui les goûts que ces personnes ont connus jeunes.

Jean-Baptiste GIRAUD

Le changement des goûts sont-ils supposés ou réels ?

Pascale HEBEL

La qualité gustative des fruits et légumes s'est améliorée.

Eric FRECHON

Les produits sont modifiés pour plaire à tous alors que c'est l'éducation qui enseigne à aimer certains aliments.

Jean-Michel LECERF

Les fruits et légumes sont moins bons parce qu'ils sont cueillis avant maturité. Il faudrait disposer de produits de proximité, de saison et de terroir.

Un intervenant

Quels problèmes posent l'absence de contact avec les aliments ?

Jean-Michel LECERF

Cuisiner avec les enfants fait partie de l'éducation alimentaire.

Conclusion

Pascal BAILLEUL
Directeur général des opérations Avenance Santé

Nous sommes passés d'une alimentation de survie à une alimentation de plaisir. Avenance Santé a un rôle important à jouer en la matière auprès des résidents des EPAD. Avenance s'inscrit aussi dans la combinaison entre santé, plaisir, commodité et prix évoquée par madame Hebel. Enfin, nous observons chez nos convives de tous âges que l'alimentation tourne bien autour de trois activités : se nourrir, se réjouir et se réunir.

Document rédigé par la société Ubiquis – Tél. 01.44.14.15.16 – <http://www.ubiquis.fr> – infofrance@ubiquis.com