

NUTRI-dac

Baromètre de la perception de l'alimentation : résultats 2008

Pour la troisième année consécutive, à la demande du ministère de l'Agriculture et de la Pêche, une enquête sur la perception de l'alimentation a été réalisée par le CREDOC auprès d'un échantillon représentatif de la population française. Ce baromètre vise à mieux connaître les habitudes alimentaires et les motivations qui les sous-tendent.

Depuis 2002, les Français restreignent leurs dépenses alimentaires. Ils demeurent cependant, avec les Italiens et les Grecs, parmi ceux qui dépensent le plus en Europe pour la nourriture (2 200 euros par habitant et par an) derrière les Suisses (2 500 euros).

Jusqu'en 2007, c'est sur le prix des aliments que les Français sont le plus vigilants. Leur perception est cependant déconnectée de la réalité économique en termes d'évolution des prix et de pouvoir d'achat, ce dernier étant alors relativement favorable, avec notamment une hausse de 1,7 % en 2006 et de 2,4 % en 2007.

En juillet 2008, la réalité rejoint la perception. Dans un contexte d'inflation générale qui dépasse 3,5 %, la hausse des prix des produits alimentaires atteint, quant à elle, 6,7 % : le pouvoir d'achat ne progresse plus. L'attention portée au prix des produits alimentaires s'accroît et se traduit par une baisse en volume des dépenses alimentaires. Quinze à 20 % de consommateurs de plus qu'en 2007 sont à l'affût des promotions. Le choix se tourne vers les marques de distributeurs et les produits à faible prix au kilo comme les conserves de poisson et de légumes, les abats... aux dépens des marques, des produits dont les prix ont subi la plus forte hausse (biscuits sucrés, pâtes, riz, ultra-frais laitiers) et de ceux considérés comme superflus (allégés,

smoothies, eaux en bouteille, plats cuisinés). En revanche, les achats des produits de plaisir et réconfort (chocolat et charcuterie) ou pratiques avec un rapport qualité prix raisonnable (fromages prétranchés, produits surgelés et de restauration rapide) se maintiennent, voire progressent.

Evolution des critères de choix

La fréquentation des hyper- et supermarchés a diminué depuis 2006, en revanche celle des hard discount progresse de 9 à 15 % en 2008 ainsi que, à moindre échelle, celle des marchés (+ 1,5 %) et des petits commerces (+ 0,9 %). Parmi les trois critères de choix des Français pour leur lieu d'approvisionnement, le prix passe au premier rang devant la proximité géographique. La référence au critère qualité, plus fréquente dans les catégories socio-économiques les plus aisées, quant à elle continue de baisser. Les Français sont de moins en moins enclins à payer plus cher pour un produit portant un label de qualité ou garantissant le respect de l'environnement et du bien-être de l'animal ou issu du commerce équitable. Sont jugés de bonne qualité les produits caractéristiques de l'alimentation des Français, à savoir, par ordre décroissant : le fromage, le pain, le vin, les produits laitiers frais et la viande rouge.

Retour aux valeurs traditionnelles

Dans un contexte de crise alimentaire mondiale, la demande vis-à-vis des pouvoirs publics est le maintien des prix afin que tous puissent se nourrir. Manger pour vivre devient l'évidence pour deux Français sur cinq, en particulier chez les ouvriers, les employés, les personnes en surpoids et les obèses. La dimension « santé » perd de son importance par rapport à 2007, notamment chez les cadres et les professions libérales pour qui cette considération diminue au profit du plaisir. Apprendre à cuisiner est cité par 50 % des interviewés comme mesure d'éducation à l'alimentation. L'apprentissage de l'équilibre alimentaire, des règles d'hygiène et l'initiation au goût et à la diversité des produits demeurent la demande prédominante, bien qu'en baisse, par rapport à celle des cours de cuisine évoquée de plus en plus par les Français. Les cours de cuisine, en tant qu'activité de loisir, se développent et se démocratisent, le nouveau crédo étant la cuisine simple, facile et pas chère.

En conclusion

Que présage pour 2009 cette enquête sur la consommation alimentaire ? L'alimentation, par sa tradition de partage et de convivialité, est une vraie valeur refuge. Depuis 2000, suite aux crises sanitaires, la médicalisation du discours était de mise. Aujourd'hui le plaisir prend le pas, beaucoup rêvent de savoir cuisiner..., et une baisse des prix des produits pourrait permettre la reprise des consommations alimentaires.

Source : P. Hebel. Synthèse des baromètres sur l'alimentation. CREDOC, déc. 2008.
www.cna-alimentation.fr

Mélanome et alimentation : un lien ?

En Italie du Nord, l'interrogation de 59 patients ayant un mélanome récemment diagnostiqué suggère une implication de l'alimentation dans la survenue de leur pathologie. En particulier, le risque relatif de mélanome serait accru avec la consommation de certaines huiles végétales (maïs et tournesol) et réduit avec celle de pain grillé et biscottes. Ces résultats nécessitent toutefois d'être confirmés étant donné la précision statistique limitée de cette étude.

Vinceti M, et al. Eur J Clin Nutr 2008 ; 62 : 1351-4.

Mets trop salés et santé osseuse

Une dizaine de femmes ménopausées ont été soumises à des régimes riches ou pauvres en sodium, et leur métabolisme osseux suivi. Avec une consommation d'environ 500 mg/jour en calcium, l'équilibre calcique des os est négatif quel que soit l'apport en sel. Un apport élevé en sel (11 g/jour) augmente l'excrétion urinaire du calcium et affecte cet équilibre, même lorsque l'apport en calcium est proche de 1 300 mg/jour. Enfin, l'absorption du calcium est plus importante après une période de carence en ce minéral, mais ne sera pas modifiée par l'apport en sel.

Teucher B, et al. J Bone Miner Res 2008 ; 23 : 1477-85.

Menus « enfant » des fast-food

L'obésité infantile et l'importance de la part de l'alimentation hors domicile en termes d'apport énergétique (plus de 30 % dans les années 1990) font qu'il est important de connaître la qualité des menus « enfant » commercialisés dans les fast-food. Sur la ville de Houston (Texas), la composition nutritionnelle de ces menus – toutes leurs combinaisons possibles – fournie par une dizaine de compagnies de fast-food a été analysée au regard des recommandations ministérielles pour la restauration scolaire (National School Lunch Program, NSLP) définissant les apports minimaux exigibles en énergie, protéines, calcium, fer, vitamines A et C, et les apports maximaux à ne pas dépasser en graisse et acides gras saturés. Seulement 3 % des menus « enfant » respectent les critères du NSLP ; tous ceux qui offrent en accompagnement du lait et un fruit. Les autres menus ont une densité énergétique supérieure (2,3 au lieu de 1,5 kcal/g), 65 % ont des apports en graisse trop élevés, 75 % sont déficitaires en calcium, 82 % en fer et 85 % en vitamine A. Par rapport aux recommandations nationales, plus de la moitié des menus ont un apport en sodium trop élevé, et moins de 25 % respectent celles concernant les acides gras trans. Les teneurs en fibres sont faibles ($3 \pm 1,9$ g) et les sucres ajoutés représentent près de 17 % de l'énergie, voire 52 % pour certains repas. Le choix du plat principal (burger, poulet, etc.) a peu d'influence. En revanche, les condiments et autres accompagnements en ont. Reste aux parents à encourager leurs enfants à limiter leur consommation et à prendre un fruit comme dessert et du lait à la place d'une boisson sucrée.

O'Donnell SI, et al. Am J Clin Nutr 2008 ; 88 : 1388-95.

Étiquetage nutritionnel

La directive 2008/100/CE modifie la directive 90/496/CE concernant les apports journaliers recommandés (AJR) destinés à l'étiquetage nutritionnel des denrées alimentaires. Pour un nutriment donné, la quantité minimale requise la plus basse permettant une allégation (Source de...) est de 15 % de l'AJR de ce nutriment. Les Etats membres devront transposer cette directive avant le 31 octobre 2009 pour qu'elle entre en vigueur le 31 octobre 2012.

Valeurs des AJR de référence pour l'étiquetage nutritionnel			
Nouveaux AJR*		AJR modifiés	
Vitamine K	75 µg	Vitamine E	12 mg
Potassium	2 000 mg	Vitamine C	80 mg
Chlorure	800 mg	Thiamine	1,1 mg
Cuivre	1 mg	Riboflavine	1,4 mg
Manganèse	2 mg	Niacine	16 mg
Fluorure	3,5 mg	Vitamine B6	1,4 mg
Sélénium	55 µg	Vitamine B12	2,5 µg
Chrome	40 µg	Biotine	50 µg
Molybdène	50 µg	Phosphore	700 mg
		Magnésium	375 mg
		Zinc	10 mg

* pour 100 g ou 100 mL ou par emballage si une seule portion.

Résultats ICAPS

FLASHS

L'étude ICAPS (Intervention Centered on Adolescents Physical activity and Sedentary behaviour) a débuté en 2002 dans l'est de la France. L'objectif était de changer l'environnement des adolescents afin de les inciter à accroître leur d'activité physique au quotidien et en mesurer l'influence en termes de prévention du surpoids.

Près de 1 000 adolescents âgés de 11 ans en moyenne ont été répartis en deux groupes, « intervention » et « témoin », de taille égale et suivis durant leurs 4 années de collège. L'intervention, réalisée avec l'aide des pouvoirs publics, consistait à ajouter au programme scolaire d'activité sportive déjà existant un environnement favorisant l'activité physique en la rendant plus accessible et plus ludique : organisation d'activités physiques pendant les récréations, le temps du repas de midi et immédiatement après les cours, de manifestations sportives extra-scolaires, trajet scolaire à vélo, etc.

L'accroissement de l'IMC dans le groupe « intervention » était plus faible que dans celui des témoins avec, après ajustement avec l'âge et le sexe, un IMC inférieur de 0,26 kg/m² à deux ans, 0,29 à trois ans et 0,25 à quatre ans. Au bout des 4 ans, seuls 4 % des sujets de poids initial normal du groupe « intervention » avait un surpoids contre près de 10 % des témoins, soit une diminution de 50 % de l'incidence du surpoids. Le niveau socioéconomique ne semble pas avoir d'influence. Parmi les collégiens du groupe « intervention », 79 % pratiquaient une activité physique encadrée extra-scolaire contre 47 % du groupe « témoin » après 4 ans. Leur temps passé devant la télévision/vidéo avait également diminué et leur HDL-cholestérol avait augmenté. En favorisant l'activité physique, la prévention de l'apparition d'un surpoids est donc possible.

Simon C, et al. *Int J Obesity* 2008 ; 32 : 1489-98.

L'influence des émotions

Le comportement alimentaire est étroitement lié aux préférences alimentaires, elles-mêmes régies par les émotions dont on ne connaît pas la nature de l'influence chez le sujet âgé. Quelles sont les émotions ressenties envers la nourriture et quelles sont leurs conséquences en termes d'appétit ?

En 2004, 52 Français de 63 à 80 ans ont participé à cette étude. Une enquête alimentaire sur 7 jours permet de distinguer les « petits » (~ 1 400 kcal/jour) des « gros » mangeurs (~ 2 500 kcal/jour). Ensuite, à l'aide d'une liste de 19 émotions positives (8) et négatives (11) les participants estimaient leurs ressentis à la vue de 30 aliments photographiés, et leur satisfaction à l'égard de leur apparence physique était évaluée.

Sept avaient un IMC supérieur à 27 et 5, inférieur à 21. Globalement, les consommations alimentaires sont associées aux émotions positives. Les personnes âgées préfèrent le chocolat, les tartes aux fruits, la viande rouge, les fromages, les fruits et les légumes aux abats, choux-fleurs, fruits de mer et viandes hachées, sans différence notable entre homme et femme. Les femmes expriment avec plus d'intensité le fait qu'elles aiment un aliment, et plus souvent la culpabilité. Les « petits » mangeurs expriment davantage de doute, de déception, d'indifférence ou de malaise. Les femmes sont moins satisfaites de leur physique et les « petits » mangeurs semblent plus « heureux avec leur corps ». Les émotions négatives à l'égard de la nourriture, en partie liées au souci de l'apparence physique, expliqueraient les comportements de restriction observés.

Narchi I, et al. *J Nutr Health and Aging* 2008 ; 12(9) : 626-33.

A l'eau ou à l'huile ?

Pour une portion équivalente en termes d'apport calorique, les pommes de terre à l'eau ou en purée sont davantage satiétogènes que les frites, et ces dernières induisent la plus faible réponse glycémique post-prandiale. A apport glucidique équivalent, qu'elles soient cuites à l'eau ou sous forme de frites, les pommes de terre génèrent une satiété identique, mais la réponse glycémique demeure moindre avec les frites.

Leeman M, et al. *Eur J Clin Nutr* 2008 ; 62 : 87-95.

INFOS CERIN

Congrès :

- 50^{es} Journées nationales de diététique et de nutrition, 6-8 avril, Marseille, jndietetique@libertysurf.fr
- 47^{es} Journées d'études de l'AFDN, 4-6 juin, Reims, www.afdn.org
- 11^{es} Entretiens de nutrition de l'Institut Pasteur, Nutrition et santé cardiovasculaire le 4 juin, et Les interdits alimentaires le 5 juin, Lille, www.pasteur-lille.fr
- Journée nationale des CLANs, 19 juin, Le Mans, www.clan2009.com
- Congrès international sur la chirurgie de l'obésité, 26-29 août, Paris, www.ifso2009.com

Sida et nutrition

L'OMS vient de publier les résultats d'une consultation technique sur les besoins en énergie et en nutriments des personnes vivant avec le VIH/sida. Quatre groupes ont été étudiés : les femmes séropositives enceintes ou qui allaitent, les adolescents et adultes vivant avec le sida, les nourrissons et enfants infectés par le virus, les nourrissons et enfants exposés au virus et nés de mères positives.

[Rapport de la consultation technique en français](#)

www.who.int/nutrition/publications/hiv aids/9789242591194_fre.pdf

Nutrinet

Nutrinet sera la plus grande enquête mondiale sur l'alimentation réalisée par l'Inserm. Afin d'identifier l'impact de l'alimentation sur la santé, l'Inserm interrogera régulièrement, via Internet, sur une durée de cinq ans, 500 000 personnes de 18 ans et plus, sur leurs pratiques alimentaires et sur des questions relatives à d'autres aspects de santé publique, notamment le tabac et l'alcool.

Source : Inserm

Enquêtes alimentaires

Escal est une enquête sur la santé et les comportements alimentaires des Martiniquais, réalisée en 2003-2004. Une faible consommation de fruits, légumes, produits laitiers et produits de la pêche a été observée en lien avec l'âge, les niveaux socio-économique et d'éducation.

www.invs.sante.fr

PNNS

La 7^e synthèse destinée aux professionnels de santé est disponible sur le site du ministère de la Santé. Son titre : Activité physique et obésité de l'enfant. Bases pour une prescription adaptée.

www.sante.gouv.fr

Pesticides dans les végétaux

Début janvier, la DGCCRF a publié les derniers résultats sur la présence de résidus de pesticides dans les produits végétaux, analyses faites en 2007. Les résultats sont peu rassurants, la contamination est plus élevée qu'en 2006. Ainsi, 8,5 % des fruits ne sont pas conformes, sont particulièrement mis en cause fraises, mandarines et raisins ; 7,2 % des légumes dépassent les limites, en particulier poivrons, laitues, épinards, poireaux, tomates ; la plus forte augmentation de non-conformité revient aux céréales avec 8,2 % des échantillons. La production biologique n'est pas épargnée : 3,2 % de non-conformité.

www.dgccrf.bercy.gouv.fr/actualites/breves/2009/brv0109_pesticides.htm

Nouveau site pour le CNA

Depuis quelques semaines, le CNA (Conseil national de l'alimentation) a son propre site. On peut y consulter les avis, les comptes rendus des séances plénières, les différents groupes de travail en cours. Actuellement, 4 groupes se réunissent régulièrement sur le développement des nouvelles technologies (le rapport intermédiaire est en ligne), les allergies alimentaires, l'éducation alimentaire et la publicité, les produits alimentaires « premiers prix » et « hard discount ». L'AFDN participe aux 3 derniers groupes.

www.cna-alimentation.fr

Spécialisation en pédiatrie

Le DU de spécialisation en diététique de l'enfant et de l'adolescent est réservé aux diététiciens. Sa préparation consiste en des stages et un enseignement à distance pendant deux années. Le diplôme est obtenu sur examen écrit et soutenance d'un mémoire. Renseignements auprès de la formation continue des diététiciens à Nancy :

bibliothequenutrition@chu-nancy.fr

SÉLECTIONNÉS POUR VOUS

Diététique de pointe et cerveau : l'intérêt d'une alimentation équilibrée en psychothérapie chez l'adulte

Courtois F, Lévy E. *Information Diététique* 2008 ; (4) : 11-9.

La recherche dans le domaine de la nutrition et du cerveau se développe et semble très prometteuse. La majorité des nutriments semblent impliqués. Cependant, l'impact de l'alimentation ne se résume pas à des nutriments et il reste encore beaucoup à faire pour comprendre les mécanismes protecteurs ou pathogènes des aliments. Les compléments alimentaires ne pourront jamais remplacer le savoir-faire des diététiciens.

Diète protéinée, substituts de repas et prise en charge de l'obésité

Andreelli F. *Réalités Nutrition* 2008 ; (14) : 8-18.

Les substituts de repas et les diètes protéinées procurent une réduction pondérale rapide. C'est bien là leur seul atout. La liste des inconvénients, dressée par cet article, est longue.

La réaction de Maillard dans les aliments : quels enjeux pour la santé humaine ?

Birlouez-Aragón I. *Cah Nutr Diét* 2008 ; 43(6) : 289-95.

La réaction de Maillard recouvre un nombre important de réactions fortement

activées par la chaleur. Parmi les nombreux composés générés, certains posent des problèmes de sécurité alimentaire. Bien qu'elles améliorent les qualités organoleptiques des aliments, un meilleur contrôle de ces réactions s'impose.

Les récepteurs olfactifs et le codage des odeurs

Le Bon AM, *et al. Cah Nutr Diét* 2008 ; 43(6) : 282-8.

L'article explique avec précision les étapes et les mécanismes de la détection olfactive. Fortement impliquée, la génétique peut expliquer des différences d'olfaction d'un individu à l'autre et ainsi, sans doute, des différences de comportements alimentaires.

Revue bimestrielle éditée par le CERIN
(Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles).
Rédacteur en chef : Brigitte Coudray - Coordination et rédaction : Chantal Lalau Keraly
Rédaction : Christine Lacroix - Maquette : Kasia Gluc
ISSN 1166-1828

CERIN - 45, rue Saint-Lazare - 75314 Paris Cedex 09
Fax : 01 42 80 64 13 - E-mail : nutrition-fr@cerin.org
www.cerin.org