

> Questions de patients

Paroles de médecin

> Il est préconisé de manger varié, mais les fruits, les légumes et la viande sont chers. Comment faire ?

- Achetez les fruits et les légumes verts de saison à la fin du marché : leur prix est raisonnable. Ceux surgelés, non cuisinés, ou bien en conserve offrent un réel intérêt nutritionnel et sont relativement bon marché – par exemple les légumes secs en conserve (pois chiche, lentilles, haricots blancs ou rouges) qui se réchauffent vite par ailleurs. Les poissons en conserve (sardines, maquereaux, thon) sont d'excellentes sources de protéines et d'oméga 3 et sont peu onéreux.

> Vu mes horaires de cours, il m'arrive souvent de sauter le petit déjeuner ou le déjeuner et de me « caler » avec un panini. Comment faire pour garder un bon équilibre ?

- Évitez de sauter des repas car cela provoque des fringales (hypoglycémie) rapidement comblées par des grignotages intempestifs de produits souvent gras et sucrés. Le sandwich plutôt que les autres formes de snacking peut être intéressant si vous le composez vous-même : protéines (jambon, thon, fromage), feuilles de salade ou tomates ou radis, peu de beurre et accompagnez-le d'un fruit. Essayez, la veille des cours, de préparer des en-cas équilibrés si vous sautez un repas : pain, fruits, morceau de fromage, yaourt à boire... Cela sera toujours moins coûteux et plus équilibré que les produits sucrés du distributeur.

> Mes deux adolescents font des goûters impressionnants en quantité et de plus en plus coûteux. Je ne veux pas les priver, mais comment les réfréner ?

- Le goûter est une prise alimentaire spécifique qu'il faut respecter alors que le corps est encore en formation. Si vos enfants ont faim en rentrant du collège ou du lycée, qu'ils prennent un goûter ! C'est une pause importante, mais ne constitue pas pour autant un repas, surtout avant le dîner. Pour que le goûter reste équilibré et dans un budget acceptable, privilégiez les produits laitiers essentiels (yaourt, lait, fromage) à cet âge – avec un fruit ou une compote, du pain avec une barre de chocolat – plutôt que les produits industriels souvent plus gras, plus sucrés et souvent plus chers que des produits peu transformés.



Une alimentation santé accessible : manger sain, manger malin !



L'Observatoire du pain

Centre unique de ressources sur la nutrition et le pain, l'Observatoire du pain participe à l'amélioration des connaissances scientifiques et nutritionnelles *via* ses recherches et ses différents outils. Menant différentes études scientifiques sur des segments de population précis, il offre une analyse originale sur la nutrition et l'alimentation. Il rend accessible à tous ses travaux et ses actions de prévention grâce à son site Internet www.observatoiredupain.fr ainsi que de nombreux outils d'aide à la nutrition. L'ensemble des **guides pratiques thématiques** y sont disponibles : profils patients (femmes, enfants, seniors...), nutriments (protéines, fibres, acides gras...), moments de consommation (petit déjeuner, goûter).

Pour plus d'informations...

infosante@observatoiredupain.fr
Tél. : 01 44 88 88 18

Références utilisées dans ce guide :

- (1) INSEE, « Cinquante ans de consommation en France - La consommation alimentaire : des inégalités persistantes mais qui se réduisent », France Caillavet, Cédric Lecogne et Véronique Nichèle, 2009.
- (2) Familles rurales, observatoire des prix, 2011.
- (3) Conseil économique et social, « Le rôle de l'éducation dans l'alimentation », Michelle Ologoudou, 2004.
- (4) CREDOC, Enquête CCAF 2010 - La consommation de pain dans l'alimentation des Français, rapport spécifique pour l'Observatoire du pain, Juin 2011.
- (5) Revue Alimentation, Santé & Petit Budget, N° 49 - Septembre 2010.
- (6) USEM-CSA, La santé des étudiants, Rapport N° 801187- Mai 2009.

L'alimentation santé : une pratique onéreuse et compliquée ?

Malgré un engouement de plus en plus grand et visible pour la cuisine et la gastronomie (explosions des blogs, multiplications des émissions ou livres culinaires...), les Français consacrent moins de part de leur budget à l'alimentation (1). Celle-ci était de 20 % en 1970 et n'atteint plus que 13,9 % en 2009. Deux populations vivent particulièrement ce phénomène : les jeunes et les populations à bas revenus. Le panier moyen ayant augmenté en 2011 de 4,41 % (2), la question de l'alimentation peut être plus problématique pour certains.

À ce paramètre s'ajoute celui du temps : les rythmes de vie contemporains laissent moins de place à la préparation des aliments et davantage aux aliments transformés, souvent riches en sel, sucres et graisses saturées.

Dans ce contexte, manger des produits frais, sains et diversifiés semble compliqué, onéreux, voire presque un luxe. Notre rôle de professionnel de santé revient tout d'abord à tordre le cou à cette idée reçue. Il est possible de trouver l'équilibre nutritionnel de manière simple et économique ! Ce guide vous propose donc des clefs pour mieux comprendre les arbitrages de consommation contemporains, mais aussi des astuces pour aider nos patients à mieux manger, en prenant en compte toutes leurs contraintes de vie.



Dr Marlène Galantier

Médecin nutritionniste
Médecin conseil
de l'Observatoire du pain

En collaboration avec
Le Généraliste

Revenus et mode de vie : des instabilités nutritionnelles latentes

Évolution des modes de vie, arbitrages de consommation, gestion budgétaire... la part du budget alimentation des ménages ne cesse de baisser, déstabilisant parfois l'équilibre alimentaire.

> L'alimentation des Français : un budget en baisse (1)

De manière générale, la baisse du budget alloué à l'alimentation est un reflet de la hausse des niveaux de vie. Une fois les besoins primaires comblés, les postes de dépense principaux concernent les services.

> Les ménages modestes, plus sensibles au poids des dépenses alimentaires

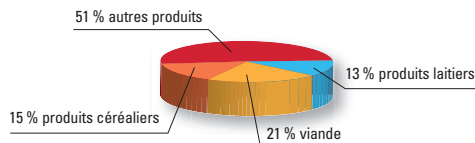
- Les 10 % de ménages les plus modestes consacrent 18 % de leur budget à l'alimentation à domicile alors que les 10 % les plus aisés n'y consacrent que 14 %.
- Les dépenses alimentaires à domicile vont ainsi de 138 euros par mois par personne, pour les 10 % les plus modestes, à 242 euros par mois par personne, pour les 10 % les plus aisés.



La différence est plus nette concernant les repas pris à l'extérieur : la dépense est comprise entre 22 euros et 107 euros mensuels par personne selon le niveau de vie.

> La répartition des budgets alimentaires : un déséquilibre nutritionnel ?

- En part de budget, la répartition est la suivante :



- Les aliments les moins consommés par les ménages plus modestes :



- Certains aliments intéressants pâtissent de cette répartition budgétaire comme les fruits et légumes. Les ménages à faibles revenus et les jeunes adultes et adolescents n'en consomment pas suffisamment par rapport aux recommandations nutritionnelles (3). Si l'achat d'aliments de base est encore respecté (sucre, pain, huile), les plats cuisinés, souvent gras et sucrés, sont de plus en plus présents.

> Les mutations des modes de vie : l'alimentation saine plus compliquée ?

> Vers un « tout cuisiné » rapidement ? (3)

- Pour la première fois depuis 1993, les dépenses de loisirs ne diminuent pas. La logique de loisirs prévalant dans un contexte où le temps est plus restreint (distance domicile/travail), le temps imparti à la préparation des repas a diminué entre 2003 et 2007 de 9 minutes. De plus, les trois quarts des aliments consommés par les Français sont issus de l'industrie agro-alimentaire. Ex. : la consommation de pains spéciaux baisse au profit de celle de pains de mie ou buns (4).

> Double contrainte de temps et de budget pour les jeunes générations

- Les spécificités de la vie étudiante (départ du domicile parental, emploi du temps chargé et/ou destructuré, budget très limité) perturbent les pratiques alimentaires. Les habitudes et comportements alimentaires commencent seulement à se mettre en place. 50 % des étudiants cuisinent chaque jour mais 1/3 des 15-24 ans manque de compétences culinaires techniques. Cette absence de savoir-faire associée au manque de temps pousse un certain nombre d'étudiants à consommer des plats tout préparés ou à manger sur le pouce (sandwichs, fast-food, pizzas...) au détriment de produits frais et de menus équilibrés (5). Néanmoins, ils ont une forte volonté d'améliorer leurs connaissances culinaires en suivant des cours et ils associent la nourriture au plaisir, à la convivialité et à la créativité.
- La structuration des repas se caractérise par (6) :
 - un nombre fréquent de repas limités à une ou deux composantes, soit entrée-plat ou plat-dessert ;
 - une pratique du grignotage assez courante avec une destructuration des repas fréquente chez les filles ;
 - des repas sautés et, en particulier, le petit déjeuner (44 % des étudiants en semaine).

> Chiffres (6)

- 12 % des étudiants se privent pour des raisons financières
- 1 étudiant sur 5 ne prend que deux repas par jour
- 14 % ne mangent ni fruits ni légumes au quotidien
- Enfin, la durée des repas est inférieure à 30 min pour plus de 90 % des étudiants



Parole de médecin

Il est nécessaire de répartir sa prise alimentaire sur la journée entre au minimum petit déjeuner, déjeuner, dîner. Des solutions existent pour allier équilibre et prix, notamment les restaurants universitaires pour les étudiants.

Faire tomber les idées reçues sur l'alimentation saine

Les leçons de morale sont de plus en plus mal perçues surtout chez les jeunes générations. Il s'agit donc de donner des « trucs » qui aideront les comportements à se modifier plus sûrement.

> Composer un panier alimentaire sans peine

- > **Faire les courses rassasié** afin d'éviter les tentations et les achats superflus
- > **Éviter les plats préparés**, souvent composés de graisses saturées
- > **Vérifier le prix au kilo et au litre** : les prix des produits préparés apparaîtront nettement moins avantageux que ceux des produits frais ou bruts !
- > **Privilégier les produits frais de marché de saison**
Autrement, les choisir non préparés, surgelés ou en conserve.
- > **Le bio respecte l'environnement, mais** est identique aux autres produits d'un point de vue nutritionnel, non préparés, surgelés ou en conserve
- > **En cas d'achat de plats cuisinés** : étudier la composition de ces plats en lisant les étiquettes et :
 - **Privilégier les plats cuisinés** qui comportent une portion de protéines de 15 à 20 grammes pour 100 grammes de produits et, surtout, avec une proportion de lipides inférieure à celle des protéines ;
 - **Consommer de façon modérée les plats riches en graisses** comme ceux à base de pâte feuilletée ou ceux riches en sauces ou encore les entrées assaisonnées avec de la mayonnaise
- > **Abandonner les sodas** : le seul breuvage dont on a besoin est l'eau.



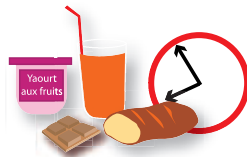
> Quelques clefs de préparation maligne et sans contraintes

- > **Ne pas hésiter à consommer des légumes crus !** C'est une excellente source de vitamines et de fibres et cela évite le temps de cuisson
- > **Surgelés** : les produits surgelés (ex. : haricots verts, brocolis) sont parfois moins chers et, une fois cuisinés, ils peuvent se conserver 3 jours au réfrigérateur
- > **Éviter les produits panés** car la panure absorbe toute la graisse
- > **Multiplier les épices** pour éviter au maximum le recours aux sauces et au sel
- > **Remplacer la crème** par du fromage blanc ou du yaourt
- > **Respecter au maximum la répartition nutritionnelle** : 40-45 % de glucides, 15 % de protéines, 35-40 % de lipides.
Ex. : 100 grammes de protéines avec 150-200 grammes de féculents et 150 grammes de légumes verts (poulet-riz-ratatouille ou poisson-épinards-pommes de terre)
- > **Favoriser les produits bruts**. Ex. : au petit déjeuner, éviter les céréales sucrées et les pâtes à tartiner très caloriques pour favoriser les tartines de pain avec du beurre ou de la confiture.

> Rattraper le temps perdu : le cas du saut du petit déjeuner

> S'organiser pour avoir sous la main un petit déjeuner à emporter :

- une banane, un yaourt à boire, une boisson chaude (au distributeur en arrivant !)
- une pomme à croquer ou une compote, une briquette de lait, un pain aux graines
- un petit pain, une portion de fromage, un jus de fruit.



> Réapprendre plaisir et bon sens

> Amener la personne à prendre soin de son corps, préoccupation majeure de la génération 15-30 ans

> Pour une alimentation nomade : privilégier le sandwich-maison baguette de tradition avec jambon, poulet, thon ou viande froide, fromage, légumes crus si possible, accompagné d'un yaourt à boire et d'un fruit



> Pour les repas du restaurant universitaire (ou d'entreprise), des choix simples : viande ou poisson légumes + féculents, pain, laitage, fruit



> Se réapproprié l'univers culinaire, en mariant cuisine traditionnelle et innovations, avec l'utilisation des appertisés et des surgelés : on peut cuisiner de bons plats en moins de 30 minutes, à un prix raisonnable

> Compter 20 minutes pour consommer un repas, temps nécessaire pour que le cerveau perçoive le sentiment de satiété. Informé, le cerveau ne demandera pas à grignoter par la suite



> Apprendre à arbitrer sa consommation : dans une même catégorie d'aliments, trouver les produits intéressants et économiques : dans les viandes, la volaille, 2 œufs ou du jambon ; dans les poissons, la sardine (iode, calcium, oméga 3), au rapport qualité/prix le plus intéressant.

Parole de médecin

Les patients se sentent pris dans un étau entre un temps et un budget de plus en plus restreints. Cette tension n'est pas nécessaire. Les patients peuvent prendre soin de leur santé en rétablissant des vérités simples sur l'alimentation : regarder le prix réel des produits, consommer des produits bruts ou peu transformés, avoir des coupe-faim équilibrés comme des crudités ou du pain... Des solutions saines et adaptées à nos modes de vie existent.