

## Nutrition : des habitudes de nos patients aux recommandations des professionnels de santé



# L'Observatoire du pain

Depuis sa création en 2006, l'Observatoire du pain recense les informations scientifiques disponibles sur le pain et la nutrition. Il initie aussi des travaux qui visent à améliorer les connaissances en la matière. Enfin, il informe des qualités nutritionnelles du pain.

Son site Internet [www.observatoiredupain.fr](http://www.observatoiredupain.fr) regroupe toutes les informations utiles et met à votre disposition : le recueil « Pain et nutrition », les guides pratiques thématiques, les modules interactifs, les vidéos interviews des médecins conseil, les newsletters, et maintenant une nouvelle brochure sur les profils nutritionnels des pains !



**Pour plus d'informations :**

**[infosante@observatoiredupain.fr](mailto:infosante@observatoiredupain.fr)**

Tél. : 01 44 88 88 25

## Les références citées dans ce guide

- (1) CREDOC, *Étude des comportements et consommations alimentaires*, France 2007
- (2) Rapport du Haut Comité de Santé Publique, *Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France*, 2000
- (3) Martin A. et al, *Apports nutritionnels conseillés par la population française*, 3<sup>e</sup> ed. Ed Tec et Doc, 2000
- (4) Observatoire du pain, *Table de composition nutritionnelle des pains français*, mai 2008

# Nutrition :

## quelles sont les évolutions du modèle alimentaire français ?

À l'heure des débats sur l'obésité infantile, que devient le modèle alimentaire français ? Selon les derniers chiffres de l'étude menée par le CREDOC, il ne disparaît pas mais se modifie sous le poids des évolutions de nos modes de vie : activité professionnelle des femmes, urbanisation, temps de transports, augmentation du nombre de foyers monoparentaux, désir de loisirs qui influencent notre alimentation... Les « aliments services » prennent peu à peu le pas sur des produits frais, plus simples, comme les fruits ou le pain. Pourtant, le désir de manger pour être en bonne santé et vivre plus longtemps est une constante pour tous. Et le plaisir n'a pas disparu : la culture du goût et de la convivialité, si chère à la France, reste une dimension privilégiée de l'alimentation. Pour accompagner vos patients au quotidien, il est important de pouvoir décrypter leurs comportements alimentaires. C'est sous cet angle que ce guide revient sur les principales tendances relevées en 2007 et vous propose quelques clés de compréhension.

Bonne lecture,



**Pascale HEBEL**

*Directrice du département  
consommation du CREDOC*



**Dr Marlène GALANTIER**

*Médecin nutritionniste  
à l'hôpital Pitié-Salpêtrière, Paris*

*En collaboration  
avec Le Généraliste et le CREDOC*

## Apprenons à connaître les

En 2007, pour la première fois, 89 % des Français associent alimentation et santé. Ils ne sont cependant que 69 % à considérer avoir une bonne alimentation. Avec le Dr Marlène Galantier, revenons sur les principales tendances de consommations alimentaires pour mieux comprendre nos patients.

### > La santé : le nouveau pilier de l'alimentation (1)

#### > L'idée de « bien manger » a évolué. Elle correspond à :

- « Manger équilibré » pour **37 %** des Français (**17 %** en 2003) ;
- « Goût et ce qu'on aime » pour **20 %** (**41 %** en 2003).

#### > La connaissance des aliments à éviter a progressé :

- En première position, les matières grasses citées par **57 %** des Français (**48 %** en 2003) ;
- En deuxième position, l'alcool cité par **49 %** des Français (**41 %** en 2003).

*« Il existe des petits gestes simples pour ancrer l'équilibre alimentaire au quotidien.*

*Recommandons par exemple de servir l'huile avec une cuillère à soupe au lieu de la verser à l'œil. »*

### > La praticité : une préoccupation permanente (1)

#### > Le temps passé à cuisiner diminue :

- ≈ **29 minutes** / dîner (hors week-end), soit **9 minutes** de moins qu'en 2003.

#### > Le temps accordé aux déjeuners et dîners (hors week-end) diminue aussi :

- ≈ **31 minutes**, soit **3 à 4 minutes** de moins qu'en 2003.

#### > Les repas se simplifient :

- **65 %** des dîners se composent d'un plat et d'un autre élément ;
- 1 ménage sur 2 s'est déjà fait des plateaux-repas ;
- 2 Français sur 3 dînent devant la télévision, **42 %** pour le déjeuner.

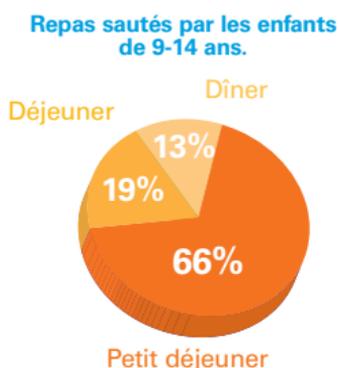
*« Commodité et alimentation équilibrée ne sont pas contraires. Les plats peuvent être préparés le week-end et surgelés afin d'être consommés certains soirs, mais recommandons à nos patients d'acheter des produits frais au moins une fois par semaine afin que chaque repas principal présente un fruit ou une crudité. »*

# habitudes de nos patients

## > Le grignotage : une tendance confirmée (1)

### > Le saut de repas

- **45 %** des Français déclarent ne jamais avoir sauté un dîner ou un déjeuner ;
- Le petit déjeuner est le repas le plus sauté par les enfants.



### > Le snacking

- **41 %** des Français déclarent manger en dehors des repas ;
- Ces grignotages ont lieu principalement dans l'après-midi (**63 %**).

### > Le grignotage des enfants

- Hormis le goûter, la proportion des enfants à grignoter régulièrement en dehors des repas est en baisse ;
- Les enfants qui grignotent privilégient les bonbons (**45 %**).

« Pour éviter de grignoter, incitons nos patients à augmenter leur consommation de glucides complexes aux principaux repas notamment au déjeuner : pain ou féculents pour favoriser la sensation de satiété ou suggérons-leur un goûter composé de pain et d'un fruit. »

## > Des pratiques qui font encore la part belle au plaisir (1)

### > La variété, source de plaisir, oriente les choix des consommateurs

- La cuisine exotique séduit de plus en plus : **47 %** des Français déclarent consommer des produits exotiques.
- Les produits du terroir\* sont aussi bien plus appréciés : présents dans **73 %** des assiettes de nos patients contre **57 %** en 2003.

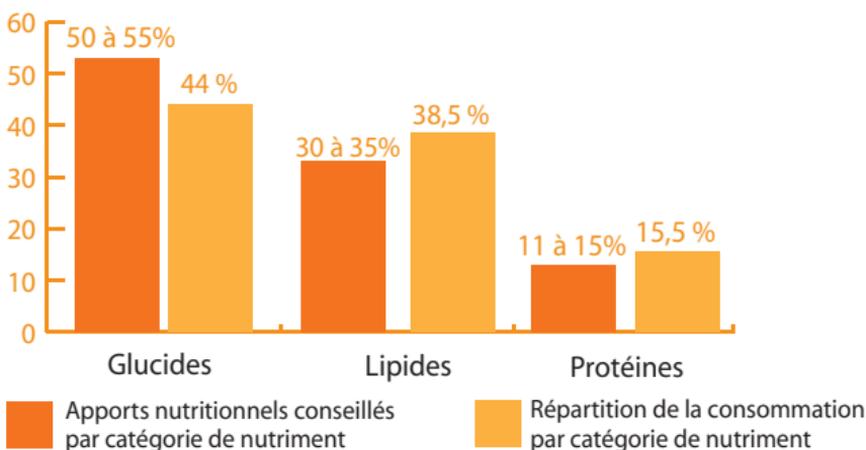
\* Produits alimentaires régionaux de fabrication artisanale

« Les patients que nous voyons peuvent ressentir un sentiment de culpabilité. Rassurons-les : le plaisir de manger est aussi important que ce que l'on mange. »

## Guidons nos patients vers le

Les habitudes alimentaires de nos patients, souvent liées à des idées fausses, les conduisent à un déséquilibre qui entraîne des risques pour leur santé. Aidons nos patients à mieux connaître leur alimentation pour vieillir en bonne santé.

### > Expliquons le déséquilibre alimentaire actuel (2), (3)



### > Apprenons à nos patients à mieux connaître la composition des aliments (1)

| Proportion des Français qui ignorent où trouver des : |      |
|---|------|
| Glucides  | 33 % |
| Lipides   | 27 % |
| Protéines   | 25 % |

### > Les risques liés à ces habitudes : sensibilisons nos patients

Les Français ont peu conscience des maladies que leur alimentation peut engendrer :

- Les risques alimentaires les plus craints sont, pour **17 %** d'entre eux, la présence d'un trop grand nombre d'additifs et pour **15 %**, la transmission de certaines maladies animales ;
- Seuls **7 %** envisagent l'obésité comme premier risque lié à l'alimentation, **6 %** les maladies cardio-vasculaires, **5 %** le cancer et **3 %** le diabète.



## plaisir de l'équilibre alimentaire

### > Le pain : luttons contre les idées reçues

La proportion des enfants qui pensent que le pain est à privilégier dans une alimentation équilibrée est en baisse (**30 %** en 2007 contre **34 %** en 2003). Pourtant, avec **250 kcal** en moyenne pour **100g**, les différents pains présentent de nombreux atouts nutritionnels :

- riches en glucides complexes ;
- pauvres ou sans matières grasses ;
- sources de protéines végétales ;
- sources de fibres ou riches en fibres ;
- contributeurs aux apports en vitamines (B3, B6 et B9) et en minéraux (phosphore...).

### > Les atouts nutritionnels des pains français (4)

|                                 | Glucides assimilables g/100g | Glucides totaux g/100g | Lipides g/100g | Protéines g/100g | Fibres g/100g |
|---------------------------------|------------------------------|------------------------|----------------|------------------|---------------|
| Baguette courante               | 53,9                         | 57,7                   | 0,3            | 9,5              | 3,8           |
| Baguette de tradition française | 53,5                         | 56,8                   | 0,4            | 9,2              | 3,3           |
| Baguette farine T 80            | 54,0                         | 58,2                   | 0,3            | 9,4              | 4,2           |
| Pain complet                    | 46,7                         | 55,5                   | 0,8            | 9,7              | 8,8           |
| Pain au levain                  | 53,1                         | 56,5                   | 0,9            | 9,2              | 3,3           |
| Pain de campagne                | 49,9                         | 53,8                   | 0,8            | 9,2              | 3,8           |
| Pain au son                     | 44,4                         | 51,8                   | 1,2            | 9,6              | 7,4           |
| Pain de seigle                  | 49,4                         | 57,2                   | 1,0            | 8,3              | 7,7           |
| Pain bio                        | 47,1                         | 52,0                   | 1,1            | 9,8              | 5,0           |
| Pain aux céréales et graines    | 47,4                         | 52,3                   | 3,9            | 9,8              | 4,9           |

« Ces nouveaux chiffres permettent de préciser les recommandations : il est pertinent de conseiller 1/3 de baguette par repas et par jour pour les hommes et 1/4 de baguette par repas et par jour pour les femmes, en fonction des autres apports glucidiques de la ration alimentaire quotidienne et de l'activité physique\* . »

\* si l'on admet que le pain peut représenter la moitié des glucides complexes alimentaires.

## > Questions de patients

### Paroles de médecin

#### > **Mon fils fait beaucoup de sport, y a-t-il des recommandations spécifiques pour lui ?**

- Une alimentation basée sur les recommandations du Programme national nutrition santé convient à l'enfant ou à l'adolescent pratiquant un sport à condition d'adapter les portions à ses besoins et son appétit. Ces derniers sont liés à l'activité physique. La consommation de glucides complexes sous forme de pâtes et de pain est particulièrement recommandée avant l'effort comme carburant des muscles et après l'effort pour reconstituer le glycogène, à chacun des repas et en collation.

#### > **Docteur, j'ai déjà un certain âge et j'aurais aimé savoir quels sont les aliments que vous conseillez aux personnes âgées ?**

- En premier lieu, je recommande l'augmentation de la consommation de produits laitiers : quatre portions par jour afin de couvrir les besoins en calcium (un produit laitier par repas, plus un à quatre heures). J'insiste sur la consommation au moins une fois par jour d'une portion de protéines : viande, poisson ou œufs. Accompagner ses repas de pain est un moyen de consommer un féculent et de garder une alimentation équilibrée. Enfin, j'incite toujours à boire sans attendre d'avoir soif et à conserver une activité physique quotidienne en marchant une demi-heure tous les jours au minimum

#### > **Je ne sais pas quel pain choisir quand je vais à la boulangerie, en sortant de la fac. Lequel est meilleur pour moi ?**

- Vous pouvez choisir celui que vous aimez le plus. L'important est d'en manger à chaque repas et de penser à varier vos choix pour plus d'équilibre dans votre alimentation : tous les pains ont un intérêt nutritionnel.

#### > **Je ne sais pas cuisiner, mais je voudrais manger équilibré. Comment faire ?**

- Gardez à l'esprit quelques repères simples quand vous prévoyez vos menus. Un repas doit se composer d'un féculent comme le pain, d'un légume (frais, surgelé ou en conserve), d'une portion de viande, de poisson ou d'œufs pour les protéines, d'un produit laitier et d'un fruit. La consommation de matières grasses, produits sucrés et sel doit être limitée.