

> Questions de patients

Paroles de médecin

> Au bureau, je mange des plats tout prêts. Je prends du poids, comment faire ?

- *Premier conseil : prenez le temps de déjeuner. Le cerveau enregistre ainsi que vous vous nourrissez, ce qui le rendra moins demandeur de collations par la suite. Ensuite, équilibrez votre repas autour de votre plat tout préparé : ajoutez des protéines, élément essentiel et rassasiant, fromage ou laitage avec du pain et un fruit pour le dessert. Si possible, privilégiez les plats faits maison.*

> Le midi, j'ai peu de temps entre mes cours : je vais au snack à côté du campus. J'aimerais changer ce régime monotone.

- *Varié est possible au snack : salades, sandwichs, wraps... ou achetez une baguette, du jambon, une tomate et un yaourt à boire et un fruit. Kebabs et pizzas doivent être occasionnels. Et dès que vous avez du temps, privilégiez le restau U (menus peu onéreux et équilibrés).*

> Mon métier m'impose d'aller souvent au restaurant. Comment garder ainsi un régime équilibré ?

- *Accordez-vous le temps de lire la carte : privilégiez salades composées avec protéines (viande maigre, jambon blanc, fruits de mer...), légumes, glucides complexes (pâtes, pain...) et vinaigrette légère. Au dessert, préférez les fruits aux entremets.*

> Après mon travail, je dîne chez moi devant la télévision et je ne sais pas quoi cuisiner de pratique et rapide.

- *De nombreux produits faciles à réchauffer et équilibrés existent : soupes, purées, poisson ou viande surgelés accompagnés de légumes en conserve... Ne privilégiez pas toujours la solution livraison de pizza. Et si l'envie de cuisiner vous prend un jour, n'hésitez pas à en faire davantage que vous congèlerez et pourrez consommer les soirs de panne d'inspiration.*



Alimentation nomade et équilibre alimentaire : mission possible !



L'Observatoire du pain

L'Observatoire du pain est le centre de ressources sur la nutrition et le pain. Par les travaux qu'il mène, il facilite l'accès aux connaissances scientifiques et nutritionnelles via ses outils ou ses manifestations. Son site Internet www.observatoiredupain.fr permet de disposer d'informations sur la nutrition et le pain ainsi que de télécharger de nombreux outils d'aide à la consultation : modules interactifs, bloc de consultation, newsletters, carnet alimentaire... L'ensemble des guides pratiques thématiques, profils patients (femmes, enfants, seniors...), nutriments (protéines, fibres, acides gras...), moments de consommation (petit déjeuner, goûter) est également disponible sur ce site.

Pour plus d'informations...

infosante@observatoiredupain.fr

Références bibliographiques utilisées dans ce guide :

- (1) Sirha 2009-Gira Sic Conseil
- (2) Enquête Inca 2000 / Credoc
- (3) Enquête Credoc CCAF 2007
- (4) Baromètre Santé nutrition, 2008
- (5) J-P Poulain. *Manger aujourd'hui. Attitude, normes et pratiques.* Editions Privat Paris 2002
- (6) Colloque OCHA « *Alimentation adolescentes* », 2009
- (7) <http://www.club-sandwich.net>
- (8) Consotrack Snacking Ipsos, 2003
- (9) PNNS 2

Alimentation nomade : péril de l'équilibre alimentaire ?

L'alimentation nomade est le signe manifeste des modifications de rythme de vie et de leurs impacts sur notre manière de nous alimenter. Dans le comportement alimentaire, l'alimentation nomade est aussi une réponse à une offre principalement basée sur l'accessibilité, la quasi inexistence de préparation et la rapidité d'ingestion. En France, 1 repas sur 7 est pris hors du foyer et 10 à 12 % de la population active tertiaire rapportent un déjeuner préparé chez eux (1).

Cette modification de rythme entraîne une négligence de l'acte de manger favorisant la consommation de produits souvent trop gras, trop sucrés et pauvres en protéines et interroge sur la validité de ce nouveau modèle alimentaire en croissance constante.

Toutefois, si l'alimentation nomade n'est qu'une question de gestion du temps, accordons-nous un court instant pour réfléchir au moyen de ne plus souffrir de déséquilibre ou même de culpabilité. Aidons nos patients nomades et affairés à faire une pause pour découvrir que santé et (sur)activité peuvent s'accorder !



Dr Marlène Galantier

Médecin nutritionniste

Médecin conseil de
l'Observatoire du pain

En collaboration avec *Le Généraliste*

L'alimentation nomade :

Phénomène en progression, l'alimentation nomade est tout autant une nouvelle façon de gérer son temps face aux contraintes de la vie moderne qu'une réponse à l'offre croissante de produits alimentaires pratiques.

> Les comportements alimentaires évoluent

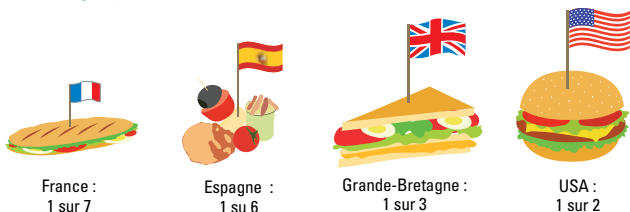
> Les comportements alimentaires sont marqués par une progression des pratiques alimentaires nomades liées au mode de vie urbain moderne :

- Temps contraint (distances domicile/ travail, transports urbains).
- Double journée de certains parents (professionnelle et personnelle) qui favorise la déstructuration des repas et le recours à des produits prêts à manger.
- Nouveaux usages du temps libre (TV, vidéo, ordinateur, lecture...) qui incitent à recourir à des produits pratiques pour s'alimenter (produits nomades ou plateaux-repas) (2,3).

> Le modèle alimentaire français (4)

- 65 % des Français déjeunent encore à domicile (durée moyenne du déjeuner : 39 mn).
- Depuis 2002, la proportion des personnes qui s'alimentent hors du domicile est passée de 4,9 % à 7,5 % pour le petit déjeuner, de 31 % à 35,6 % pour le déjeuner et de 10,9 % à 13,8 % pour le dîner.

> La progression de la restauration hors domicile (1)



> Le profil des nomades

> Les urbains

- Ont tendance à faire des déjeuners simplifiés : « entrée + dessert » ou « sandwich ».
- Fréquentent plus les lieux de restauration rapide : 42,8 % des habitants de l'agglomération parisienne contre 23,7 % en communes rurales (4).

> Les jeunes générations

- Recherchent une alimentation pratique et rapide, ils favorisent des produits prêts à consommer (boissons sucrées, céréales petit déjeuner, sandwiches, pizzas, plats composés) et fréquentent des enseignes de restauration rapide (5,6).

zéro contrainte pour gens pressés

> Une gamme de produits dédiés

> Caractéristiques :

- Consommables où l'on veut, quand on veut.
- Faciles à emporter, avec une constante évolution du concept du produit et de son emballage.

> Quels produits pour quelle consommation ?

> En France, il se vend 1 hamburger pour 9 sandwiches, 16 pizzas et 48 plats de pâtes (1)

- **Le sandwich : 70 % de la population active** en consomment au déjeuner (7).



- **Le plateau-repas : 62 % des 18-24 ans** recourent au moins une fois par semaine à un plateau-repas (6).

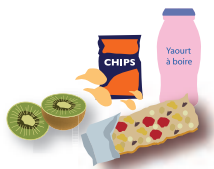


- **Les produits de snacking :**

9 Français sur 10 pratiquent le snacking (8).

On en trouve sur les lieux de transit (gares, aéroports, stations essence, kiosques...).

Les produits sont variés : yaourts à boire, sachets individuels de charcuterie, de fromage, de jus de fruits, mini quiches et pizzas, wraps, compotes et salade de fruits individuelles...



- **Les produits de distributeurs automatiques :** des boissons chaudes ou froides, des produits de snacking. Les nouvelles générations de machines délivrent autant des produits frais (salades) que des plats préparés chauds, pizzas, quiches...



Parole de médecin

L'alimentation nomade peut relever du meilleur comme du pire. Le meilleur vise à faire le bon choix diététique (salades, sandwiches équilibrés, laitages, sachets de légumes ou de fruits frais, bricks de soupes, compotes...). Le pire consiste à s'alimenter trop souvent avec des produits gras (kebabs, hamburgers) et sucrés (boissons sucrées) ou aller systématiquement dans certaines enseignes de fastfood où la teneur en matières grasses d'un menu reste encore trop élevée.

Alimentation nomade équilibrée :

> Quelques clés

- > **Consacrer au moins 20 minutes à la durée d'un repas :** c'est le temps nécessaire à la survenue du réflexe de satiété. Manger trop vite peut provoquer une sensation de faim 2 heures après avoir mangé, ce qui favorise le grignotage.
- > **Pour faciliter la digestion :** éviter de manger debout ou en marchant et de ne consommer que des aliments et repas froids, surtout en hiver où il est préférable de manger chaud.
- > **Faire un dîner équilibré :** en cas de déjeuner pris sur le pouce, surtout si des produits gras ou sucrés ont été consommés (barre chocolatée, frites, crackers salés, charcuterie...).

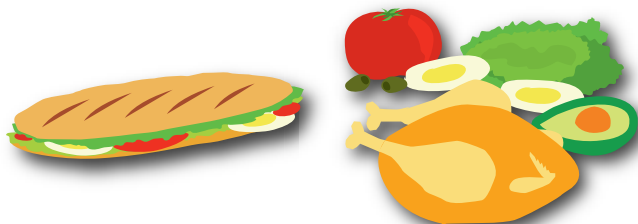
> Alimentation nomade et équilibre alimentaire

- > **C'est possible !** Le PNNS 2 a incité les professionnels de l'alimentation à signer des chartes d'engagement de progrès nutritionnel. Certains repères du PNNS ont été progressivement appliqués : réduction des matières grasses et de sel, promotion des fruits et légumes, produits laitiers et céréaliers, et information des consommateurs sur les valeurs nutritionnelles des produits (9).

> Les bons choix du mangeur nomade

Parmi l'offre diversifiée de la restauration nomade et/ou rapide, il est possible de choisir des produits et menus rapides permettant de favoriser l'équilibre :

- **Le sandwich**, très pratique, peut être varié et nutritionnellement intéressant (assaisonnement à base d'huile de colza ou d'olive, margarines ou beurre). Il peut être décliné sous différentes formes en fonction :
 - du pain : de tradition, complet, de seigle, aux céréales, aux noix...
 - et de la garniture : crudités, salades, légumes, poulet, jambon, poisson, olives...



une question de temps et de choix

- **Le plateau-repas** peut constituer un menu rapide complet et équilibré avec crudités, plat préparé, laitage, fruit ou compote ou salade de fruits

> Privilégier :

- Salades, légumes à croquer (vitamines, anti-oxydants, sels minéraux et fibres)
- Soupes, gaspacho (fibres et sels minéraux)
- Pain, sandwichs équilibrés, wraps aux légumes, crêpes garnies (glucides complexes et apport des garnitures en protéines, lipides, vitamines, fibres)
- Produits laitiers (calcium, protéines)
- Fruits, compotes, smoothies (glucides simples, vitamines, anti-oxydants, fibres)

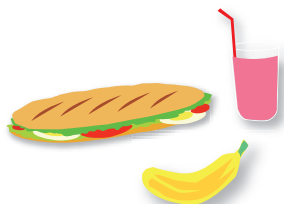
> Éviter :

- Frites
- Aliments salés (chips, crackers, biscuits apéritifs salés, charcuteries, saucissons)
- Sandwichs gras et caloriques (kebab, hamburger)
- Plats préparés gras et salés
- Desserts gras et sucrés, viennoiseries, beignets gras

> Des menus « équilibre » pour les nomades

En veillant si possible à la présence d'un produit céréalier ou d'un féculent, d'un aliment protéiné, de légumes, d'un produit laitier et de fruits.

Un menu sandwich sur le pouce (environ 600 kcal)



Un plateau-repas (environ 600 kcal)



Parole de médecin

Les repas nomades peuvent être équilibrés au plan nutritionnel si on les organise autour des trois grandes catégories de nutriments : protéines (œuf, viandes, poissons), lipides (vinaigrettes à l'huile d'olive ou de colza, sauces au yaourt ou margarine au lieu de mayonnaise), glucides (pain, crêpes, fruits, smoothies).

L'Observatoire du pain

L'Observatoire du pain est le centre de ressources sur la nutrition et le pain. Par les travaux qu'il mène, il facilite l'accès aux connaissances scientifiques et nutritionnelles via ses outils ou ses manifestations. Son site Internet www.observatoiredupain.fr permet de disposer d'informations sur la nutrition et le pain ainsi que de télécharger de nombreux outils d'aide à la consultation : modules interactifs, bloc de consultation, newsletters, carnet alimentaire... L'ensemble des guides pratiques thématiques, profils patients (femmes, enfants, seniors...), nutriments (protéines, fibres, acides gras...), moments de consommation (petit déjeuner, goûter) est également disponible sur ce site.

Pour plus d'informations...

infosante@observatoiredupain.fr

Références bibliographiques utilisées dans ce guide :

- (1) Sirha 2009-Gira Sic Conseil
- (2) Enquête Inca 2000 / Credoc
- (3) Enquête Credoc CCAF 2007
- (4) Baromètre Santé nutrition, 2008
- (5) J-P Poulain. *Manger aujourd'hui. Attitude, normes et pratiques.* Editions Privat Paris 2002
- (6) Colloque OCHA « *Alimentation adolescentes* », 2009
- (7) <http://www.club-sandwich.net>
- (8) Consotrack Snacking Ipsos, 2003
- (9) PNNS 2

Alimentation nomade : péril de l'équilibre alimentaire ?

L'alimentation nomade est le signe manifeste des modifications de rythme de vie et de leurs impacts sur notre manière de nous alimenter. Dans le comportement alimentaire, l'alimentation nomade est aussi une réponse à une offre principalement basée sur l'accessibilité, la quasi inexistence de préparation et la rapidité d'ingestion. En France, 1 repas sur 7 est pris hors du foyer et 10 à 12 % de la population active tertiaire rapportent un déjeuner préparé chez eux (1).

Cette modification de rythme entraîne une négligence de l'acte de manger favorisant la consommation de produits souvent trop gras, trop sucrés et pauvres en protéines et interroge sur la validité de ce nouveau modèle alimentaire en croissance constante.

Toutefois, si l'alimentation nomade n'est qu'une question de gestion du temps, accordons-nous un court instant pour réfléchir au moyen de ne plus souffrir de déséquilibre ou même de culpabilité. Aidons nos patients nomades et affairés à faire une pause pour découvrir que santé et (sur)activité peuvent s'accorder !



Dr Marlène Galantier

Médecin nutritionniste

Médecin conseil de
l'Observatoire du pain

> Questions de patients

Paroles de médecin

> Au bureau, je mange des plats tout prêts. Je prends du poids, comment faire ?

- *Premier conseil : prenez le temps de déjeuner. Le cerveau enregistre ainsi que vous vous nourrissez, ce qui le rendra moins demandeur de collations par la suite. Ensuite, équilibrez votre repas autour de votre plat tout préparé : ajoutez des protéines, élément essentiel et rassasiant, fromage ou laitage avec du pain et un fruit pour le dessert. Si possible, privilégiez les plats faits maison.*

> Le midi, j'ai peu de temps entre mes cours : je vais au snack à côté du campus. J'aimerais changer ce régime monotone.

- *Varié est possible au snack : salades, sandwichs, wraps... ou achetez une baguette, du jambon, une tomate et un yaourt à boire et un fruit. Kebabs et pizzas doivent être occasionnels. Et dès que vous avez du temps, privilégiez le restau U (menus peu onéreux et équilibrés).*

> Mon métier m'impose d'aller souvent au restaurant. Comment garder ainsi un régime équilibré ?

- *Accordez-vous le temps de lire la carte : privilégiez salades composées avec protéines (viande maigre, jambon blanc, fruits de mer...), légumes, glucides complexes (pâtes, pain...) et vinaigrette légère. Au dessert, préférez les fruits aux entremets.*

> Après mon travail, je dîne chez moi devant la télévision et je ne sais pas quoi cuisiner de pratique et rapide.

- *De nombreux produits faciles à réchauffer et équilibrés existent : soupes, purées, poisson ou viande surgelés accompagnés de légumes en conserve... Ne privilégiez pas toujours la solution livraison de pizza. Et si l'envie de cuisiner vous prend un jour, n'hésitez pas à en faire davantage que vous congèlerez et pourrez consommer les soirs de panne d'inspiration.*



Alimentation nomade et équilibre alimentaire : mission possible !

