

Régimes restrictifs : état des lieux, facteurs d'influence et accompagnement des patients

Atelier Dietecom – 21 mars 2013



Observatoire du pain

le pain

Observatoire du pain



le pain

Communiqué de synthèse : Les Français au régime : entre auto restriction et quête de repères	p. 4
Les coulisses « Régimes » de la presse féminine Marie-Christine Deprund, journaliste au <i>Figaro Madame</i> et <i>Femme actuelle</i>	p. 6
Quelles réponses concrètes pour des patients en perte de repères ? Dr Annie Lacuisse-Chabot, endocrinologue et nutritionniste	p. 8
« Impact des régimes sur les comportements alimentaires » : chiffres clés de l'enquête de l'Observatoire du pain	p. 10
L'Observatoire du pain, acteur de la recherche scientifique sur le pain, l'alimentation, la nutrition et les comportements alimentaires	p. 11

Contact presse
info@observatoiredupain.fr
Agence Florence Guettier - 06 33 08 23 54

Quel est l'impact des régimes restrictifs sur la consommation de pain ? Pour répondre à cette question, l'Observatoire du pain interroge les consommateurs en 2012. Les résultats de cette enquête* confiée à l'Institut Occurrence et visant à mesurer les pratiques en matière de régimes, l'influence des méthodes proposées et la place du pain dans les perceptions alimentaires mettent en évidence que la France est en « état de régime » quasi généralisé ! Près des $\frac{3}{4}$ des Français font attention à ce qu'ils mangent pour contrôler leur poids. Ils sont nombreux à diminuer les portions et le pain n'y échappe pas. Alors qu'ils en saluent les qualités nutritionnelles, certains déclarent se priver de pain, parce que le trouvant « bon », ils l'estiment a priori peu compatible avec l'idée de maîtriser son poids.

Les régimes en chiffres

Pour des raisons esthétiques ou médicales, les Français sont particulièrement accoutumés à la pratique des régimes. $\frac{3}{4}$ d'entre eux déclarent faire attention à ce qu'ils mangent pour contrôler leur poids et $\frac{1}{3}$ affirme souvent contrôler son poids. Si les méthodes de régime sont une source d'inspiration, les Français ne les suivent à la lettre que dans 6% des cas : 75% adaptent ou changent leur façon de manger sans suivre de régime précis. La perception que, pour être efficace, un régime doit s'accompagner de privations et restriction des quantités, semble installée dans l'opinion.

Les sources d'information en matière de régime

L'environnement personnel arrive en tête du classement des sources d'information (pour 44% des interrogés – dont le milieu familial pour 23% et les amis et l'entourage pour 21%). Le corps médical est aussi déterminant (pour 32% des interrogés). Les autorités de santé (campagnes institutionnelles) arrivent en 4ème position (14%) avec peu d'écho auprès des femmes qui leur préfèrent la presse santé/bien-être, quand les 18/34 ans plébiscitent forums et blogs. Ces émetteurs délivrent une diversité de messages. Le traitement journalistique de la thématique oscille quant à lui entre une prise de distance avec l'idée de régime, la dénonciation des excès de certaines méthodes (dans 46% des articles) et la valorisation de diverses méthodes de perte de poids (dans 50% des articles).

Le pain : un aliment sain, objet de restrictions souvent infondées en période de régime

Le pain est perçu comme naturel (pour 89% des interrogés), bon pour la santé (86%) et essentiel à une alimentation équilibrée (82%). Pourtant, sa consommation est impactée lors des régimes. 60% des Français changent alors leurs pratiques, en réduisant les quantités ou en l'excluant de leurs repas. Pour 50% d'entre eux (particulièrement les femmes et les plus de 55 ans), cette privation engendre un manque. Dans un esprit de privation, les régimes induisent que le rapport au pain est une « liaison dangereuse », parce que l'on est tenté d'en manger par plaisir. Les consommations moyennes recensées en période de régime sont alors ramenées à moins de 50g/jour (pour 47% des interrogés), souvent au petit déjeuner (46%). Une consommation nettement inférieure aux recommandations nutritionnelles et à la moyenne nationale, de 129,5 g/jour selon l'enquête « Comportements et consommations alimentaires des Français » du Credoc (2010).

Le pain, compatible avec l'équilibre alimentaire

Les études scientifiques de référence sur la composition nutritionnelle du pain démontrent que celui-ci est compatible avec l'équilibre alimentaire et le contrôle du poids grâce à ses apports en glucides complexes, fibres et protéines végétales et sa faible teneur en lipides (1% dans une baguette). En ce qui concerne les quantités recommandées, elles seront déterminées en fonction des habitudes alimentaires spontanées des individus, mais aussi de leur stature. A titre indicatif, on peut recommander 100 à 150 g de pain par jour pour une femme et 150 à 200 g de pain par jour pour un homme.

*** Occurrence pour l'Observatoire du pain : Etude quantitative auprès d'un échantillon représentatif de 1002 Français en février 2012 – Etude qualitative auprès d'un échantillon de Français (entretiens individuels + réunions de groupes en novembre/décembre 2011) - Analyse de retombées médias (presse et web) de janvier à mai 2012 – Etude des ouvrages consacrés aux régimes**

Créé en 2006, l'Observatoire du pain contribue à l'amélioration des connaissances scientifiques sur le pain, la nutrition et l'alimentation. Son engagement se traduit par différents travaux (composition nutritionnelle des pains, index glycémique, comportements alimentaires...) et des actions d'information à destination des professionnels de santé et auprès des consommateurs.

www.observatoiredupain.fr
Twitter : ObsduPain
Facebook : Croqueurs de pain

Contact presse
info@observatoiredupain.fr
Agence Florence Guettier - 06 33 08 23 54

Les coulisses « Régimes » de la presse féminine

Marie-Christine Deprund, journaliste au Figaro Madame

Marie-Christine Deprund est journaliste spécialisée en nutrition/santé. Passionnée de sujets ayant trait à la diététique et l'art de passer à table, elle a longtemps dirigé le service Santé du magazine Elle et piloté l'élaboration de ses dossiers « Régime ». Elle collabore désormais avec d'autres grands titres de la presse féminine (Le Figaro Madame, Femme Actuelle...) sur la même thématique.

Marie-Christine Deprund est également auteure d'ouvrages de nutrition/santé, notamment du Guide Hachette des régimes, co-écrit avec Nelly Fouks.

La construction des dossiers « Régime » au sein des rédactions

Tous les ans, à l'approche du printemps, les kiosques à journaux voient fleurir les dossiers « Régime » sur les couvertures de magazine féminin. Ce que les lectrices ne savent pas, c'est qu'un vaste travail préparatoire a été nécessaire pour leur donner jour. Il débute bien souvent... un an à l'avance, une fois bouclé le précédent dossier. Le comité de rédaction du magazine se réunit alors pour s'interroger sur l'angle à adopter. Il devra à la fois se démarquer de ce que le magazine a déjà pu produire, mais aussi de la concurrence ! C'est pourquoi la veille des tendances commence très en amont. In fine, le régime proposé s'inspirera de méthodes en vogue ou de différentes sources d'information, croisant les tendances alimentaires, les tendances en nutrition, en programmes d'exercices physiques.... Le sujet doit rester attractif, donner envie et s'inscrire dans l'air du temps.

Une fois la thématique validée, le dossier devra s'étoffer de conseils nutritionnels et d'un programme d'accompagnement, pas à pas, des lectrices. Ce travail est collectif. Les responsables de rubrique Nutrition/santé sont souvent en charge de son pilotage, toujours avec l'accompagnement et la validation d'un professionnel de santé qui doit s'assurer que les principes proposés aux lectrices correspondent à un régime non dangereux pour la santé.

D'autres services du magazine peuvent également être impliqués dans la réalisation des dossiers. Les menus types sont préparés par des nutritionnistes et mis en pratique et en image par le service cuisine, qui s'assure lui aussi de leur faisabilité et de leur praticité. Le régime doit pouvoir s'intégrer au quotidien des lectrices et apporter un plaisir gustatif. Une place croissante est également accordée à des sujets périphériques à l'alimentation (sport, psychologie, bien-être...), ce qui nécessitera l'intervention de journalistes d'autres rubriques et de spécialistes apportant une caution scientifique complémentaire.

Les tendances actuelles de la presse féminine

Les dossiers « Spécial maigrir » évoluent avec leur temps. Dans les années 80, la mode était au « Maigrir à tout prix » et les dossiers proposaient souvent des méthodes promettant une perte de poids rapide et drastique (-10 kgs en 2 mois, etc.). Dans les années 1990, puis les années 2000, on remarque un glissement progressif vers des sujets faisant la part belle à la modération et aux principes d'équilibre alimentaire. Le nombre de pages des dossiers « Régime » se fait parallèlement plus léger.

Pourquoi ce changement de traitement ? La presse féminine se fait l'écho d'une évolution générale de l'opinion en faveur de l'équilibre alimentaire, que l'on retrouve dans les méthodes préconisées par les médecins et les recommandations des autorités de santé. Cette approche d'une alimentation saine et durable est par ailleurs partagée avec d'autres services de la rédaction : les pages Cuisine privilégient désormais des recettes équilibrées, là où, il y a une vingtaine d'années, la cuisine traditionnelle au beurre occupait la première marche du podium.

Les rédactions restent donc attentives à ne pas encourager de dérives dans les pratiques alimentaires de leur lectorat dans la conception de leurs dossiers... même si une part d'irrationnel subsiste et si la minceur reste présentée, au fil des pages, comme un idéal de glamour et de séduction en phase avec les canons de la mode. Les prises de position restent souvent contradictoires dans une presse féminine qui proposera un régime efficace et fera sa couverture suivante sur la glorification des rondeurs féminines... signe qu'un travail d'acceptation des différences corporelles reste encore à mener.

Le poids du vécu des lectrices

Conscientes de l'inefficacité des régimes drastiques et à répétition, les lectrices ont modifié leur approche de la perte de poids. L'idée de perdre ses deux ou trois kilos en trop avant l'épreuve du maillot de bain subsiste, mais on veut désormais maigrir raisonnablement et avec plaisir ! La demande reste pourtant forte pour les dossiers « Régime » à certains moments clés, comme le début de la nouvelle année ou l'arrivée du printemps.

La place du pain dans les sujets Régime

Contrairement aux idées reçues, le pain figure en bonne place dans beaucoup de dossiers régime. Il est préconisé particulièrement au petit déjeuner et en collation... avec une tendance croissante à créer des catégories et à préconiser le pain complet malgré son indice glycémique plus élevé que celui de la baguette de tradition ! De manière générale, la diabolisation des aliments tend à baisser même si quelques méthodes continuent à proposer des menus basés sur des principes d'exclusions alimentaires. Depuis quelques années, ces méthodes sont toutefois beaucoup moins relayées par la presse.

Quelles réponses concrètes pour des patients en

Dr Annie Lacuisse-Chabot, endocrinologue et nutritionniste

Le Dr Annie Lacuisse-Chabot est endocrino-nutritionniste, chargée de cours à la faculté de médecine de la Pitié-Salpêtrière à Paris et dans plusieurs unités de formation des médecins aux problèmes de surpoids. Elle est également cofondatrice de l'AFCO (Association française des chirurgiens de l'obésité) et auteur de *Maigrir, la transformation de soi* (Ed. Odile Jacob).

Pratiques alimentaires des patients : une restriction confirmée

La pratique de la consultation confirme l'engouement de la population française pour les régimes amaigrissants ! La société actuelle plébiscite la minceur et les patients se font le relais de cette tendance.

L'émergence de pratiques restrictives et ses motifs

Depuis une trentaine d'années, nous assistons à deux grands courants. Dans les années 1980-1990, on assiste à une valorisation de la minceur (surtout chez les femmes), initialement porteuse de valeurs de bien-être et de bonne santé. Ce « diktat de la minceur » met donc en exergue une nécessité de minceur, souvent illégitime, et a entraîné les premiers régimes. D'un autre côté, a surgi une vague de progression du surpoids et de l'obésité dans ces mêmes années 80, concomitante de l'arrivée de produits nouveaux (et donc mal connus) sur le marché : toniques, barres ou biscuits chocolatés, glaces en tout genre... ont étoffé les rayons des supermarchés.

Ces tendances ont entraîné un double discours de prescription : d'un côté, celui des médias prônant un diktat de la minceur plus ou moins légitime, de l'autre, celui des autorités de santé et du corps médical, avec une mise en garde contre l'augmentation de l'obésité. Dans les deux cas, les discours induisent l'idée d'une nécessaire restriction.

Un troisième phénomène inédit est ensuite apparu : l'émergence de leaders d'opinion, prescripteurs isolés (médicaux ou non) plutôt qu'équipes universitaires ou hospitalières, prônant telle ou telle alimentation (en fait tel régime) et largement relayés par les médias puis par des instances de marketing. Le régime préconisé repose alors souvent sur la restriction alimentaire, au gré de la personnalité du prescripteur. Les deux premiers aliments massivement attaqués sont les plus courants (pain et féculents), au profit des légumes et des protéines.

Le Professeur Albert Creff avait, au milieu des années 1980, résumé sa vie de pionnier en nutrition par un simple conseil : « Manger de tout un peu – de peu assez ». Ce principe de diversité alimentaire revient à un bon sens vers lequel évoluent les instances en nutrition depuis quelques années. L'impact des préconisations des leaders d'opinion (dont Robert Atkins, Michel Montignac ou Pierre Dukan sont des exemples célèbres) sur la consommation de certains aliments reste toutefois assez stupéfiant. Le cas du pain l'illustre parfaitement : après avoir été supprimé des régimes diabétiques par les premiers diabétologues dans les années 80, il est ensuite critiqué car associé à certaines habitudes : saucer son assiette, tartiner les rillettes....

L'idée que le pain, aliment de base de l'alimentation pendant des siècles, « fait grossir », se développe alors de manière insidieuse. D'abord édicté par certains nutritionnistes, ce discours est ensuite relayé par les généralistes puis enfin par une bonne partie de la population. Le pain est donc progressivement exclu de l'alimentation restrictive type. D'autres items suivront : le fromage, le beurre, etc. On voit progressivement se dessiner une « attitude restrictive » appliquée par les patients dans leur alimentation de régime, voire leur alimentation courante.

Le rôle des autorités de santé

Les années 2000 marquent un tournant, avec la création du Programme National Nutrition-Santé. L'objectif devient alors « d'améliorer l'état de santé de la population à travers la nutrition, reconnue comme un enjeu majeur de santé publique et comme levier d'action contre les maladies cardio-vasculaires, l'obésité, le diabète, l'excès de cholestérol ». Le discours actuel des campagnes de prévention portant sur l'alimentation est désormais associé à une valorisation de l'alimentation « santé ». A travers leurs communications, les institutions jouent donc sur les représentations collectives et sur les comportements... d'où la nécessité, pour elles, de montrer au plus grand nombre l'importance d'une alimentation basée sur la diversité alimentaire, clé du véritable équilibre.

Comment réorienter les patients ?

Les recommandations des autorités de santé modifient les représentations collectives, mais au niveau individuel le rôle du praticien est fondamental. En pratique, comment faire pour réorienter les patients arrivant en consultation, la plupart installés dans une série d'a priori plus ou moins justes ? Je recevais récemment une jeune trentenaire pour un léger surpoids. Elle prenait à son petit déjeuner un peu de céréales, un fruit et du fromage blanc « parce que c'est bon pour le régime et la santé » et disait se sentir patraque dans la matinée. La consultation a révélé que ce laitage ne faisait pas partie de ses habitudes alimentaires et qu'il y avait peu de chances que son intestin y soit habitué. Cet exemple résume un enjeu actuel : relativiser des croyances intellectuelles pour revenir à des perceptions intérieures. Il est intéressant de voir qu'après une période « cérébrale » dans la compréhension de l'obésité, le « territoire digestif » explose ces dernières années, avec la découverte des multiples hormones digestives régulant la faim et la satiété et modulant la glycémie, et la révélation de l'importance de la flore intestinale. Il s'agit donc de revenir à une appréhension de l'alimentation « de l'intérieur », en se recentrant par exemple sur la perception de la faim, de la satiété et du ressenti corporel - ce que le praticien peut initier grâce à un cahier alimentaire. Le patient peut alors davantage ressentir si son corps a besoin de manger ou s'il peut attendre. Dans une même optique de reconnexion avec soi, les recommandations en terme de comportement alimentaire doivent glisser progressivement vers une approche plus holistique du bien-être, préconisant l'activité physique. Cette « mise en mouvement » n'aura pas pour objectif la dépense calorifique dans le but de perdre du poids, elle sera entendue comme une démarche de santé et de bon sens.

« Impact des régimes sur les comportements alimentaires » : chiffres clés de l'enquête de l'Observatoire du pain*

Perceptions des qualités nutritionnelles du pain

- Un aliment naturel pour 89% des interrogés
- Un aliment bon pour la santé (86%)
- Un aliment essentiel à une alimentation équilibrée (82%)

Consommation de pain en cas de régime

- 60% des Français qui surveillent leur poids changent leur consommation de pain en période de contrôle alimentaire
 - 34% réduisent la quantité de pain consommée et changent de type de pain
 - 12% réduisent la quantité de pain consommée sans changer de type de pain
 - 7% stoppent leur consommation de pain
 - 6% consomment la même quantité de pain chaque jour mais changent de type de pain

Pratiques de surveillance de l'alimentation

- 33% des Français font souvent attention à ce qu'ils mangent afin de contrôler leur poids, 40% font parfois attention
- Seuls 38% des Français déclarent ne jamais suivre de régime

Modes de surveillance de l'alimentation

- 57% des Français adaptent leur façon de manger sans suivre de régime précis
- 10% s'inspirent d'une méthode de régime sans la suivre à la lettre

Sentiment de manque de pain

- 50% des Français ressentent un manque lorsqu'ils surveillent leur alimentation et leur consommation de pain
 - Pour 45% d'entre eux, c'est le goût qui manque
 - Pour 14%, la capacité du pain à accompagner certains aliments
 - Pour 13%, il n'y a pas de vrai repas sans pain
 - Pour 13%, c'est le sentiment de satiété associé au pain qui manque.

Sources d'information en matière de poids

- Pour 32% des Français, la source d'information principale est le corps médical
- Pour 23%, le milieu familial
- Pour 21%, les amis et l'entourage
- Pour 14%, les campagnes institutionnelles
- Pour 13%, les sites Internet spécialisés sur les régimes

Consommation de pain en cas de régime

- 47% des interrogés consomment moins de 50 gr/jour
- 40% consomment entre 50 et 100 gr/jour

* Occurrence pour l'Observatoire du pain : Etude quantitative auprès d'un échantillon représentatif de 1002 Français en février 2012 – Etude qualitative auprès d'un échantillon de Français (entretiens individuels + réunions de groupes en novembre/décembre 2011) - Analyse de retombées médias (presse et web) de 10 janvier à mai 2012 – Etude des ouvrages consacrés aux régimes

L'Observatoire du pain, acteur de la recherche scientifique sur le pain, l'alimentation, la nutrition et les comportements alimentaires

Depuis 2006, l'Observatoire du pain s'engage aux côtés des professionnels de santé afin d'améliorer les connaissances scientifiques sur l'alimentation, la nutrition et le pain. Il s'emploie depuis sa création à diffuser auprès de tous ses publics les informations nécessaires à une meilleure compréhension du patient et à une meilleure gestion de la prévention.

Les outils d'information



Les newsletters sont régulièrement diffusées aux nutritionnistes et diététiciens. Elles contribuent à les informer des nouvelles données scientifiques disponibles sur le pain et de l'actualité de l'Observatoire du pain.



La collection **des guides pratiques** en nutrition de l'Observatoire du pain

Cette collection apporte aux médecins généralistes des conseils pratiques et des réponses concrètes sur les questions de nutrition. Chaque guide est diffusé à plus de 45 000 généralistes.

Des **outils d'information** grand public



Les données recensées sont également mises à disposition des consommateurs sous différentes formes. Des dépliants d'informations, une réglette agréée par le PNNS des chroniques « Idées reçues » ou encore des affiches de sensibilisation ont été développés sous la validation du Comité scientifique pour mettre fin aux idées reçues sur le pain et la nutrition.

Les outils pratiques d'aide à la consultation pour les professionnels de santé



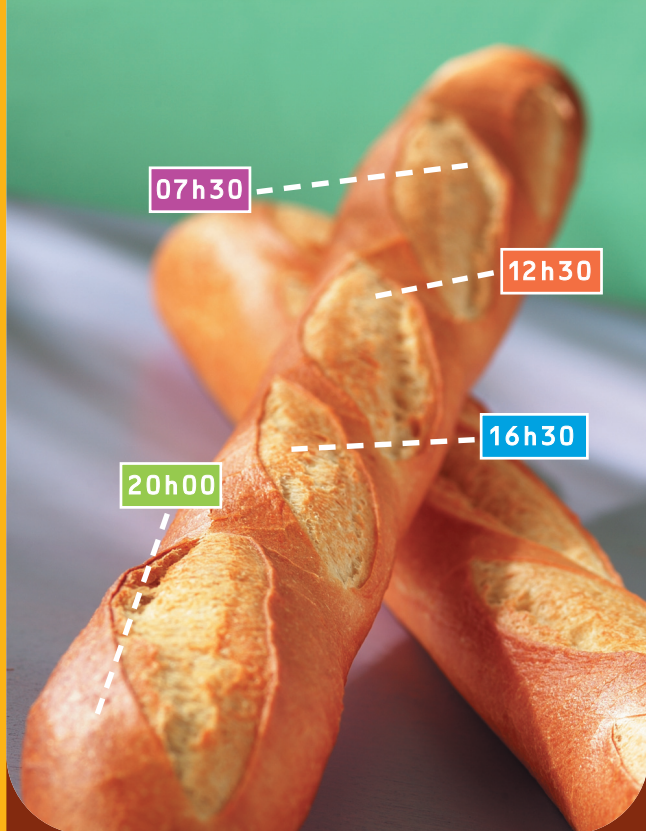
Le carnet alimentaire a été réalisé pour faciliter la pratique des consultations en nutrition. Cet outil pratique est fréquemment utilisé par les médecins spécialisés en nutrition pour identifier et évaluer les habitudes alimentaires de leur patient.

L'A-Z permet de trouver facilement la définition des termes essentiels en nutrition. Ce glossaire adopte un format pratique et efficace pour constituer un vrai recours pour le médecin généraliste en consultation.

Le bloc de consultation nutrition



Cet outil a été développé pour faciliter l'approche des questions de « nutrition » en consultation généraliste. Il est principalement destiné aux médecins généralistes qui ont des difficultés à aborder la nutrition avec leurs patients notamment par manque de temps ou d'outils pratiques.



Le pain

un aliment pilier de
l'équilibre alimentaire

- > **Une source importante de glucides Complexes*** pour atteindre les recommandations officielles
- > **Une source de protéines végétales*** : environ 9 g pour 100 g
- > **L'une des principales sources de fibres** dans l'alimentation* : de 3,3 g à 8,8 g pour 100 g
- > **Une faible teneur en lipides*** de 0,3 g à 1,2 g pour 100 g

Sous toutes ses formes et selon l'appétit, pensez au pain à chaque repas !

* Bourre JM. et al, Valeur nutritionnelle (macro et micronutriments) de farines et pains français. Médecine et Nutrition. 2008. 44, 49-76.

L'Observatoire du pain

La référence sur le pain, la nutrition, l'alimentation et les comportements alimentaires

> Son expertise

- Un comité scientifique et des médecins conseil orientent les travaux scientifiques de l'Observatoire du pain

> Ses missions

- Recenser et analyser les informations scientifiques disponibles
- Initier et participer à des programmes de recherche en santé/nutrition et en sciences sociales
- Mieux comprendre la consommation et les comportements alimentaires
- Informer et sensibiliser sur les qualités nutritionnelles du pain et l'équilibre alimentaire

> Ses actions à suivre sur :

- Son site Internet : www.observatoiredupain.fr
- Twitter : ObsduPain
- Facebook : Croqueurs de pain



Observatoire du pain

le pain

www.observatoiredupain.fr

**DU PAIN
À CHAQUE
REPAS !**

④ ① ② ③
Pour votre équilibre
alimentaire