

> Questions de patients

Paroles de médecin

> Au réveil, je n'ai pas faim et pas le temps de prendre mon petit déjeuner, est-ce si grave ?

- Rien n'est grave, si vous n'avez pas faim, ne vous forcez pas. Une collation dans la matinée pourra combler l'absence du petit déjeuner qui reste un pilier « alimentaire » dans une journée. Elle peut se composer de pain avec du beurre ou un morceau de fromage, d'un fruit, d'une compote ou d'un petit verre de jus de fruit et d'une boisson peu sucrée. Après une nuit de jeûne, votre corps a besoin d'énergie et d'être hydraté.

> En période de stress, je grignote tout le temps. Comment faire pour ne pas prendre de poids ?

- Le grignotage est un anti-stress souvent néfaste. Il est important de faire attention à la qualité et à la quantité des aliments. Privilégiez des produits sains et faciles à consommer : tomates à la croque au sel, carottes crues dans une sauce au fromage blanc ou bien des minis sandwiches au jambon et salade, des tartines de thon, de tzatziki, de petits fromages frais et des fruits. Contre la tentation, essayez de limiter dans vos placards les produits trop gras et/ou trop sucrés. Petite astuce : notez tout ce que vous mangez car en grignotant on réalise mal la quantité consommée. Cela vous évitera une « surconsommation » !

> J'ai souvent très peu de temps pour déjeuner et j'ai tendance à manger les mêmes choses. Comment varier mon alimentation ?

- Essayez de varier vos choix : par exemple, un sandwich tout comme une salade peuvent être accommodés de différentes manières et préparés à la maison avec du poulet, du jambon, du fromage, des crudités. Si vous avez un peu de temps, pensez à manger au restaurant d'entreprise ou universitaire. Essayez de limiter les aliments frits et/ou trop sucrés et favorisez poissons, viandes grillées, légumes verts accompagnés d'un morceau de pain.

> Quand je rentre le soir tard, je n'ai pas envie de passer mon temps à la cuisine. Comment faire pour cuisiner rapidement et sainement ?

- Si vous avez un congélateur, pensez aux aliments surgelés : poissons, légumes... très faciles et rapides à préparer. Et si vous êtes en panne d'idées, pensez à regarder les blogs de cuisine sur Internet, souvent pleins d'astuces pour consommer des aliments simples et bons, à consulter les livres de cuisine pour étudiants, souvent riches de recettes rapides et équilibrées.



Génération Y et alimentation : comment aider les 20/30 ans à trouver l'équilibre ?



L'Observatoire du pain

Depuis 2006, l'Observatoire du pain participe à l'amélioration de la connaissance scientifique sur l'alimentation, la nutrition et le pain. Il offre une analyse originale des comportements alimentaires qu'il rend accessible à tous. Ses travaux et ses actions sont présentés sur son site Internet www.observatoiredupain.fr. L'ensemble des guides d'aide à la consultation, **guides pratiques thématiques**, y sont disponibles : profils patients (femmes, enfants, seniors...), nutriments (protéines, fibres, acides gras...), moments de consommation (petit déjeuner, goûter), alimentation nomade et comportements alimentaires.

Pour plus d'informations...

infosante@observatoiredupain.fr

Tél. : 01 44 88 88 18

Twitter : ObsduPain

Références utilisées dans ce guide :

- (1) Benoît Heilbrunn, professeur assistant en marketing à l'ESCP Europe et auteur de « La Consommation et ses sociologies », Armand Colin, Paris, 2010.
- (2) Isabelle Garabau-Moussaoui, « La Cuisine des jeunes : désordre alimentaire, identité générationnelle et ordre social », Anthropology of food-ICAF Web-journal, avril 2001.
- (3) Enquête « Comportements et consommations alimentaires des Français 2010 », Crédoc.
- (4) ERS USDA Euromonitor Data compiled July 2010-data 2009.
- (5) Étude Nutrinet, novembre 2011.
- (6) Anne-Marie Adine, dossier de presse « Pain et jeunes adultes. Quel rapport à l'alimentation pour les 20-30 ans ? », Observatoire du pain, décembre 2011.
- (7) Anne-Sophie Boulas, diététicienne-nutritionniste, psychologue clinicienne et auteure du blog www.lafeediet.fr

Génération Y : génération (r)évolution ?

Concept de sociologie, la génération Y – désignant les jeunes adultes nés entre 1980 et 2000 – fait de timides apparitions dans le domaine de la nutrition. Pourtant, elle annonce des mutations qui se concrétiseront certainement dans les décennies à venir. En anglais, « Y » se prononce « why » (pourquoi ?) désignant cette catégorie de population qui questionne les habitudes établies... Leur rapport au temps est instantané, ils sont dans une recherche du plaisir et sont généralement ouverts aux innovations technologiques. Ces facteurs culturels ont des traductions concrètes en alimentation. Génération familière du fast-food, des plats tout prêts, à l'affût de sensations nouvelles, sa manière de concevoir l'alimentation diffère de celle de ses aînés. Entre reconnaissance de l'équilibre traditionnel du repas « à la française » et désirs de nouveautés et de rapidité, la génération Y illustre cette transition nutritionnelle sans renier ses bases alimentaires.

Cernons mieux nos patients de cette génération afin de les accompagner dans de nouvelles pratiques alimentaires équilibrées.



Dr Marlène Galantier

Médecin nutritionniste
Médecin conseil de
l'Observatoire du pain

En collaboration avec
Le Généraliste

Quelle alimentation pour

Entre adolescents et adultes, la population des 20-30 ans est au cœur des nouveaux modes alimentaires qui bouleversent les modèles traditionnels du repas « à la française ».

> Des caractéristiques générationnelles aux impacts nutritionnels

> Entre adultes et adolescents (1)

- La génération Y est également appelée la génération **des 4 i** : **interconnexion, inventivité, individualisme et impatience.**



Elle se caractérise notamment par :

- **Un rapport interrogatif à la réalité,**
- **Un rapport polychronique** au temps : prédominance de l'instantanéité, accélération de l'ubiquité (digitalisation de l'existence),
- **Une logique de l'accessibilité** : partout, pour tous, tout le temps,
- **Des attentes paradoxales,**
- Une relation à l'autre articulant une **logique de communication** (dans l'espace) et de **transmission** (dans le temps).



> Un comportement alimentaire paradoxal : entre désir réfléchi et refus de la réflexion

Critères alimentaires	Comportements	Aliments favorisés
Fonctionnalité	Recherche de la praticité, du gain de temps	Aliments nomades, prêts-à-manger, sandwiches
Essentialité et économie	Solutions alimentaires robotiques	Aliments naturels, « santé », pain
Convivialité	Valorisation et respect du repas « à la française »	Aliments traditionnels
Hédonisme	Recherche des propriétés organoleptiques des aliments, de sensorialité et de surprise	Aliments exotiques, nouveaux

> « Entre rejet et volonté d'apprendre » (2)

Les jeunes « sont pris à chaque fois dans des injonctions paradoxales » :

- se définir, dans la cuisine, comme un groupe d'âge autonome et en rupture avec les valeurs de leurs parents
- se réapproprier les normes incorporées dans leur enfance sur l'alimentation et la cuisine (...). Les jeunes recherchent une identité différente qui puise ses références dans l'expérimentation et la créativité, d'où un intérêt pour la **découverte d'aliments nouveaux ou revisités.** Aussi, par opposition aux pains traditionnellement présents à la table de leurs parents, les jeunes auront de **l'appétence pour des pains plus variés.**

la génération Y ?

> Vers un nouveau modèle alimentaire ? (3)



> Un budget alimentaire annexe

- La génération Y sacrifie son alimentation au profit des loisirs : 8 % du budget global des 25/35 ans (population globale : 13,5 % (4)).

> Une consommation alimentaire instantanée

- La génération Y est celle du « plateau-repas » ou du « prêt-à-manger » : 63 % des snackeurs sont âgés de 15 à 24 ans.
- 68 % des adolescents et 85 % des adultes consomment du pain quotidiennement, mais seuls 2 % des adolescents et 9 % des adultes consomment du pain à chaque repas comme recommandé par les autorités de santé.



> Part de pain consommée sous forme de sandwich

	Adolescents	Adultes
2010	15,9 %	7,9 %
2003	11,3 %	6,4 %

Préférés aux plats de fast-food et devant la consommation de hamburgers, le sandwich permet d'ancrer le pain dans les nouveaux modes de consommation.

> Risques inhérents à la consommation de la génération 20-30 ans

- 84 % des jeunes adultes oublient les « 5 fruits et légumes par jour » (5).
- Risques potentiels : déficits en fibres, minéraux, vitamines et polyphénols, manque de calcium.
- Manque de diversité, monotonie des repas.

> Plutôt une évolution naturelle qu'une révolution alimentaire

La génération Y est **attachée à la qualité des aliments, aux valeurs de naturalité des produits** et de santé et donc **ne rejette pas les grands principes de l'alimentation**. Le repas « à la française » a du sens avec ses amis et proches. La famille est un élément structurant pour les repas : les couples avec ou sans enfant sont plus consommateurs que les structures familiales monoparentales ou les célibataires. **Le partage et la convivialité sont donc déterminants** et la présence de pain pendant les repas familiaux, largement plébiscitée.

- **Adulte célibataire** : 122,3 g de pain par jour (3)
- **En couple** : 138,8 g de pain par jour (3)

Parole de professionnel

« Le " désordre " alimentaire apparent des jeunes est (...) un moyen de construire une identité générationnelle et n'est donc pas à considérer (...) comme un risque en termes de santé, d'autant plus que les jeunes incorporent des normes, même s'ils ne les mobilisent pas pendant cette période de leur vie. » (2)

Génération Y en pratique

Génération plus critique, les 20-30 ans préfèrent généralement adapter progressivement leur mode de vie selon leurs envies plutôt que selon des injonctions médicales extérieures. Il est donc plus judicieux de leur donner des « astuces » qui conduiront vers des comportements alimentaires équilibrés.

> Un conseil nutritionnel à l'image d'une génération

> Connaître le rythme alimentaire de la génération Y (6)

- Petit déjeuner (quand il est présent) : repas généralement le mieux équilibré avec une boisson, du pain ou des céréales, un laitage et souvent un fruit.
- Pas de collation (parfois une barre)... ni de boisson (sauf souvent un café) dans la matinée.
- Déjeuner : soit rapide (sandwich, restauration rapide), soit un repas plus équilibré et complet en restaurant universitaire ou en entreprise.
- Après-midi : peu ou pas de boisson l'après-midi. Lors de collation : prédominance des barres, biscuits ou viennoiseries.
- Dîner : viande ou œufs, légumes ou féculents à la maison, ou restaurant en fin de semaine.



L'alimentation diffère en semaine du week-end où le brunch est fréquent (pas de déjeuner, sauf lors des repas familiaux).

> Quelques clefs (6)

- Amener la personne à prendre soin de son corps – préoccupation majeure dans cette tranche d'âge – afin d'éviter les produits dits nomades souvent trop gras, trop salés et/ou trop pauvres en protéines et favoriser un minimum d'activité physique (30 minutes par jour).
- Pour une alimentation nomade : privilégier le sandwich-baguette de tradition avec protéines maigres (poulet, jambon et crudités) accompagné d'un produit laitier et d'un fruit.
- Pour les repas du restaurant universitaire (ou d'entreprise), des choix simples : viande ou poisson, légumes + féculents et 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 et, quand on dispose de plus de temps, faire des préparations un peu plus longues tout en respectant son budget et en achetant « intelligent ». La lecture des étiquettes est, en ce sens, très instructive, à condition d'apprendre à les « traduire ».



> Conseils nutritionnels pour la génération Y

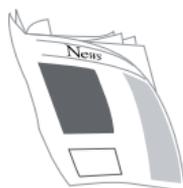
> Le manque de temps ou d'appétit au petit déjeuner

Autant que possible préserver le petit déjeuner qui rompt le jeûne du sommeil en se réveillant 10 à 15 minutes avant l'heure habituelle. Ce décalage ne change rien au temps de repos, mais laissera le temps d'éveiller l'estomac.



> Déjeuner devant l'ordinateur

Le cerveau a un rôle à jouer dans l'équilibre alimentaire. Il participe au sentiment de satiété et a besoin de 20 minutes pour réaliser que l'estomac est activé. Prendre le temps de s'asseoir pour se consacrer à son alimentation favorise la prise en compte de l'ingestion, le sentiment de satiété et évite le grignotage pour cause d'impression de manque.



Afin de favoriser la place du repas, il est préférable de survoler des articles, écouter de la musique plutôt que d'entamer des travaux d'écritures ou de réflexions approfondies.

> Sortir pour déjeuner ou dîner

L'équilibre alimentaire se joue sur une semaine. Rien n'est donc banni. Il suffit de réfléchir à ses précédents repas pour lisser ses apports caloriques hebdomadaires. Il sera toutefois préférable de favoriser les lieux de restauration proposant des aliments frais, divers, des salades ou des produits cuits à la vapeur contre les snacks où les aliments sont frits ou très transformés.



> Dîner tard

Réfléchir sur les apports de son déjeuner aide à équilibrer la journée alimentaire. Dîner tard rapproche le temps de digestion du sommeil et risque de le perturber. Par ailleurs, cela peut couper l'appétit au petit déjeuner. En cas de dîner tardif, potage, laitage et fruit sont des solutions pour préserver la qualité de son sommeil et son équilibre global.



Témoignage d'une nutritionniste génération Y (7)

« L'alimentation doit associer rationalisation (comment mettre du sens dans les conduites alimentaires et trouver des repères ?) et plaisir immédiat. Le rapport des jeunes au pain serait un indicateur de référence de cette évolution générationnelle. »

L'Observatoire du pain

Depuis 2006, l'Observatoire du pain participe à l'amélioration de la connaissance scientifique sur l'alimentation, la nutrition et le pain. Il offre une analyse originale des comportements alimentaires qu'il rend accessible à tous. Ses travaux et ses actions sont présentés sur son site Internet www.observatoiredupain.fr. L'ensemble des guides d'aide à la consultation, **guides pratiques thématiques**, y sont disponibles : profils patients (femmes, enfants, seniors...), nutriments (protéines, fibres, acides gras...), moments de consommation (petit déjeuner, goûter), alimentation nomade et comportements alimentaires.

Pour plus d'informations...

infosante@observatoiredupain.fr

Tél. : 01 44 88 88 18

Twitter : ObsduPain

Références utilisées dans ce guide :

- (1) Benoît Heilbrunn, professeur assistant en marketing à l'ESCP Europe et auteur de « La Consommation et ses sociologies », Armand Colin, Paris, 2010.
- (2) Isabelle Garabau-Moussaoui, « La Cuisine des jeunes : désordre alimentaire, identité générationnelle et ordre social », Anthropology of food-ICAF Web-journal, avril 2001.
- (3) Enquête « Comportements et consommations alimentaires des Français 2010 », Crédoc.
- (4) ERS USDA Euromonitor Data compiled July 2010-data 2009.
- (5) Étude Nutrinet, novembre 2011.
- (6) Anne-Marie Adine, dossier de presse « Pain et jeunes adultes. Quel rapport à l'alimentation pour les 20-30 ans ? », Observatoire du pain, décembre 2011.
- (7) Anne-Sophie Boulas, diététicienne-nutritionniste, psychologue clinicienne et auteure du blog www.lafeediet.fr

Génération Y : génération (r)évolution ?

Concept de sociologie, la génération Y – désignant les jeunes adultes nés entre 1980 et 2000 – fait de timides apparitions dans le domaine de la nutrition. Pourtant, elle annonce des mutations qui se concrétiseront certainement dans les décennies à venir. En anglais, « Y » se prononce « why » (pourquoi ?) désignant cette catégorie de population qui questionne les habitudes établies... Leur rapport au temps est instantané, ils sont dans une recherche du plaisir et sont généralement ouverts aux innovations technologiques. Ces facteurs culturels ont des traductions concrètes en alimentation. Génération familière du fast-food, des plats tout prêts, à l'affût de sensations nouvelles, sa manière de concevoir l'alimentation diffère de celle de ses aînés. Entre reconnaissance de l'équilibre traditionnel du repas « à la française » et désirs de nouveautés et de rapidité, la génération Y illustre cette transition nutritionnelle sans renier ses bases alimentaires.

Cernons mieux nos patients de cette génération afin de les accompagner dans de nouvelles pratiques alimentaires équilibrées.

Dr Marlène Galantier



Médecin endocrinologue
Médecin conseil de
l'Observatoire du pain

> Questions de patients

Paroles de médecin

> Au réveil, je n'ai pas faim et pas le temps de prendre mon petit déjeuner, est-ce si grave ?

- Rien n'est grave, si vous n'avez pas faim, ne vous forcez pas. Une collation dans la matinée pourra combler l'absence du petit déjeuner qui reste un pilier « alimentaire » dans une journée. Elle peut se composer de pain avec du beurre ou un morceau de fromage, d'un fruit, d'une compote ou d'un petit verre de jus de fruit et d'une boisson peu sucrée. Après une nuit de jeûne, votre corps a besoin d'énergie et d'être hydraté.

> En période de stress, je grignote tout le temps. Comment faire pour ne pas prendre de poids ?

- Le grignotage est un anti-stress souvent néfaste. Il est important de faire attention à la qualité et à la quantité des aliments. Privilégiez des produits sains et faciles à consommer : tomates à la croque au sel, carottes crues dans une sauce au fromage blanc ou bien des minis sandwiches au jambon et salade, des tartines de thon, de tzatziki, de petits fromages frais et des fruits. Contre la tentation, essayez de limiter dans vos placards les produits trop gras et/ou trop sucrés. Petite astuce : notez tout ce que vous mangez car en grignotant on réalise mal la quantité consommée. Cela vous évitera une « surconsommation » !

> J'ai souvent très peu de temps pour déjeuner et j'ai tendance à manger les mêmes choses. Comment varier mon alimentation ?

- Essayez de varier vos choix : par exemple, un sandwich tout comme une salade peuvent être accommodés de différentes manières et préparés à la maison avec du poulet, du jambon, du fromage, des crudités. Si vous avez un peu de temps, pensez à manger au restaurant d'entreprise ou universitaire. Essayez de limiter les aliments frits et/ou trop sucrés et favorisez poissons, viandes grillées, légumes verts accompagnés d'un morceau de pain.

> Quand je rentre le soir tard, je n'ai pas envie de passer mon temps à la cuisine. Comment faire pour cuisiner rapidement et sainement ?

- Si vous avez un congélateur, pensez aux aliments surgelés : poissons, légumes... très faciles et rapides à préparer. Et si vous êtes en panne d'idées, pensez à regarder les blogs de cuisine sur Internet, souvent pleins d'astuces pour consommer des aliments simples et bons, à consulter les livres de cuisine pour étudiants, souvent riches de recettes rapides et équilibrées.



Génération Y et alimentation : comment aider les 20/30 ans à trouver l'équilibre ?

