

## Urgence alimentaire

Les Français veulent tout, tout de suite : comme les Américains, ils ne supportent plus d'attendre l'heure du repas pour manger. L'immédiateté de leurs désirs, exacerbés par les outils électroniques divers mais non variés, est en train de bouleverser profondément leurs habitudes alimentaires, leur équilibre et à terme, leur santé.

### Tabous en péril

La France passe à table à midi et demie et à 20 heures. Qu'on se le dise : l'ennemi peut attaquer dès 12h32 : le Français finira de déjeuner d'abord.

La vertu des horaires fixes des repas à la Française est qu'elle impose un diktat bien utile en cas de déséquilibre, que ce soit le stress, les fringales, la déprime... Se résoudre à manger à heures fixes permet d'éviter bien des dérives... Certes, ce tabou horaire peut paraître ridicule à un Américain qui lui, mange lorsqu'il a faim, estimant dans son droit de satisfaire sa nature le plus précisément possible, dès la moindre hypoglycémie ressentie. Ce qui lui permet aussi de faire 5 repas tranquillo.

Les tabous sont très protecteurs et la France a bien raison d'en avoir assemblés autant dans ses règles de consommation habituelles. Ils lui permettent d'éviter bien des écueils dans le cadre alimentaire.

Prenez l'exigence de variété alimentaire - un des atouts principaux de nos « bonnes habitudes alimentaires », infiniment protectrices de la santé. La mémoire alimentaire du Français dure en moyenne 21 jours. Si le 1er du mois, je vous cuisine une blanquette, le 20 du mois, vous me direz « encore de la blanquette » !

Nos voisins allemands ou anglais n'ont pas ce tabou et vous pouvez servir des patates et du lard le lundi, du lard et des patates le mardi : sans souci.

En France, une poignée de tabous protègent du déséquilibre : le vin, par exemple, n'est jamais servi au petit-déjeuner. Ni les croissants au déjeuner. Chaque repas peut contenir un certain nombre de mets, un certain nombre de plats... mais au minimum 3 items. Une entrée, un plat, du pain. Ou un plat, du fromage et du pain.

C'est pourquoi le Français décrit « ne rien avoir magné à midi » lorsqu'il a pris seulement un sandwich.

### L'influence des réseaux électroniques fait plier les traditions alimentaires françaises

Tout, tout de suite. Les Français cassent leurs codes et leurs tabous alimentaires. Le repas est de moins en moins convivial mais individuel, fréquemment pris simultanément à une autre activité (TV, écran, shopping...). La table n'est plus le centre du foyer, mettant à égalité les petits et les grands, les garçons et les filles... La table s'escamote, la salle à manger a disparu des plans, et même parfois, la cuisine, réduite à un minimum vital pour urbain actif vivant seul : congélateur, micro-ondes, poubelle.

Plus besoin de poêle, ni casserole, ni évier. Que devient alors l'équilibre alimentaire si solidement ancré dans l'ADN des Français ?

Les Millennials se détournent de la TV car ils ne peuvent avoir ce qu'ils veulent quand ils veulent. Ils se détournent des grandes surfaces parce qu'il faut se déplacer, marcher, traîner un caddie, faire la queue et porter. Tous rêvent de « faire son marché »...

Fantasme.

<sup>1</sup>Jean-Paul Crenn - Revue INfluencia n°24 : « Si tu ne viens pas au retail, il viendra à toi ».



Le e-commerce est une gangrène qui croît inlassablement (7 % aujourd'hui) mais qui coûte horriblement cher aux GMS et autres grands distributeurs inadaptés et novices dans ce domaine.

Tout comme Uber dévore une profession, le tourisme se vend à 43 % en ligne, tout comme 39 % des livres et musique et 22 % de l'électroménager. Les vêtements et chaussures suivent (15 et 11 %)<sup>1</sup>. Le vendeur conseiller est remplacé par... le smart phone et la e-réputation, faite par des posts publiés en direct par d'autres clients. Belle économie salariale ! Et les consommateurs heureux font vendre (ou pas) bien mieux qu'un salarié non passionné par son job.

### Hyper, super ou comer ?

Jouer la carte de la proximité. Les Français changent : ils y sont obligés. Les Urbains Actifs n'ont plus ni l'envie ni le temps de se déplacer, ni de prévoir le repas du lendemain. En revanche, sortir dans le quartier pour choisir son déjeuner, oui. La variété alimentaire 4.0 se réduit à varier son fournisseur. Lundi c'est pizza, mardi, c'est sushi. Toujours la même pizza, toujours les mêmes sushis.

Domage pour la blanquette ou le pot-au-feu qui ne bénéficient pas de livreurs sur pétrole pour pénétrer chez les gens. De fait, ce sont des chefs-d'œuvre en péril. Mais que fait la Ministre de la Culture ?



E-food - Site de vente de repas livrés à domicile - DR

# CONSULTATION NUTRITION

## La physiologie de l'urbain bouleversée par la toile

Choisir ses mets sur la toile ? Qu'en dirait ma grand-mère ? Choisir son melon à l'odeur, son camembert du bout des doigts, le poisson au brillant de l'œil, les crabes en les soupesant... comment nos sens et nos systèmes digestifs vont pouvoir suivre les lois de Pavlov ? L'odeur du poulet rôti qui attise notre appétit, l'odeur du beurre qui fond sur la purée de pommes de terre et nous fait saliver, le tic tac de l'horloge qui épelle les secondes avant la minute bénite de la première bouchée...

Tout est à craindre : même si l'Homo sapiens internetus est une juste évolution humaine, même si nous pouvons faire confiance à la biologie génétique et espérer que tous les caractères génétiques et épigénétiques nous permettent une meilleure adaptation aux environnements urbains modernes, je ne peux que me soucier de l'adéquation nutritionnelle des mets qui sont proposés et surtout, disponibles au plus grand nombre.

Prenons l'exemple éclatant des Etats-Unis d'Amérique : rouler du Nord au Sud ou d'Est en Ouest. Vous ne trouverez qu'enfilade d'échoppes de fast-foods - toujours les mêmes sur le même modèle de plan - dont la variété se limite à... 10 marques. Parmi elles, une offre alimentaire extrêmement pauvre. Frites et fritures, tacos, pizza grasses, viandes grasses, desserts gras et sucrés, sodas à volonté. Il est impossible à l'urbain pressé de dénicher un magasin doté de pomme, de laitue ou de carotte, de pain sans sucre ni gras, d'eau, et d'une source optimale de protéines peu grasses.

Résultats : en l'espace de 20 années, ce continent est violet foncé pour son taux d'obésité et d'obésité morbide. Les Américains sont en

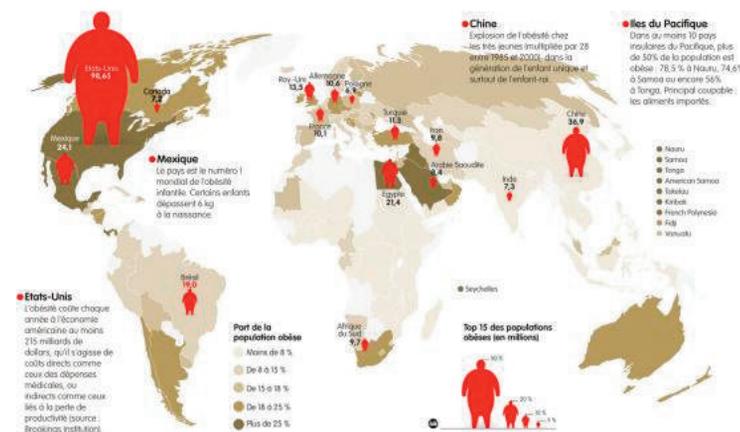
danger de mort et personne ne pourrait les sauver ?

Les Français sont des ultra-conservateurs alimentaires. Ils tiennent à leurs repas, leurs menus à rallonges, leurs mets de qualité, leurs vins... Mais peu à peu, ce patrimoine s'éffrite.

Remettons donc tout à plat et partons de nos besoins en respectant notre physiologie: de quoi a-t-on envie ou besoin ? Quels sont les écueils pour faire de bons achats ?

## GROS PLAN SUR LA PLANÈTE

Source : Organisation mondiale de la santé



OMS 2014 - DR

NUTRITION MEDECINE SCIENCES

## Adaptabilité nutritionnelle

L'homme s'est adapté à son environnement qui s'est adapté à l'homme. Qui a commencé ? La co-influence de l'un sur l'autre ne s'est pas toujours faite dans le sens idéal : notre espérance de vie augmente encore... mais elle baisse déjà dans certains pays, les USA par exemple.

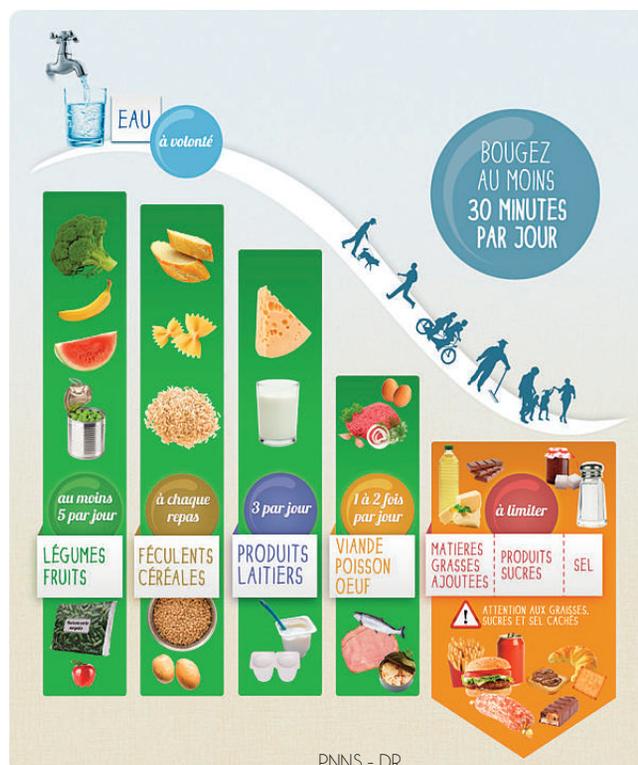


Les Français ont vu leurs apports nutritionnels dégringoler ces dernières générations. Par rapport à nos parents, à nos grands-parents... Une femme aujourd'hui n'a besoin que de 1800 Kcalories par jour. Alors prenez une calculatrice et la table CIQUAL pour comprendre COMMENT peut-elle faire pour satisfaire ses besoins en fer (14 mg), en calcium (800 mg) ou en vitamine D (5 µg) ?

**Im-Po-ssible.**

De même, si elle ne veut pas prendre poids, elle devra limiter sa consommation de frites à... une demie fois par semaine, et sa consommation de Paris-Brest à une fois par an !??

Une solution consiste à augmenter ses dépenses énergétiques, notamment physiques. Mettez ou remettez-vous à une activité physique digne de ce nom : c'est ce que le PNNS vous exhorte de faire depuis 2001, sans toutefois le justifier, et moi je vous le confirme : il y va de votre salut nutritionnel.



PNNS - DR

# CONSULTATION NUTRITION

## Bien choisir ses aliments

Les Etats mettent au point des grilles, scores et autres feux de couleurs afin de guider les consommateurs vers des choix plus sains. Parallèlement, des applications, des associations de consommateurs, mettent au point des grilles d'évaluation nutritionnelle et de qualité qui soulignent la présence d'additifs jugés dangereux, ou une composition nutritionnelle défavorable, et proposent des produits mieux disant.

Or, ces Applis donnent parfois des informations erronées, alimentées par la communauté des utilisateurs : sont-ils malveillants, exagérés ou téléguidés par les concurrents ? Alors à qui se fier ?

*Label et Nutrition/bien-être/Santé.*

*20 % des Français déclarent connaître Nutri-Score, mais ils sont 33 % parmi ceux qui ont fait des études supérieures<sup>2</sup>.*

*8% des Français utilisent des applis interactives pour décrypter la composition des produits qu'ils achètent.*



Pour discuter de ces points, NutriMarketing organise une conférence dans le cadre du SIAL 2018 (Salon International de l'Alimentation) à Paris Nord-Villepinte. Elle vous propose de mieux comprendre les modes d'évaluation, leur solidité scientifique, et de découvrir des solutions parmi les plus innovantes pour remplacer un additif par une technologie, ou par un ingrédient afin de suivre ces méga tendances que sont le « Clean label » et la « Naturalité ».

### Améliorez la Performance de vos produits face aux évaluateurs : NutriScore & Applis

Conférence au SIAL 2018

Salle 525

Lundi 22 Octobre 2018 - 9h30 à 12 h

Les tendances vers le Clean label et les bénéfices nutritionnels/bien-être/santé  
Insight consommateurs.

Les évaluateurs : démarche scientifique ou alarmiste ?

NutriScore. Le traffic light anglais

Les applications et leurs grilles d'évaluation

Des solutions les plus innovantes :

- remplacer des additifs par une technologie
- remplacer des additifs par les ingrédients
- comment rééquilibrer nutritionnellement une formule

Cette conférence est gratuite et ouverte à toute personne ayant accès au SIAL.

L'inscription est obligatoire : [contact@nutrimarketing.fr](mailto:contact@nutrimarketing.fr)

<sup>2</sup>Kantar World Panel Avril 2018

## SOURCES

CIQUAL 2018

ANSES : recommandations nutritionnelles - [www.anses.fr](http://www.anses.fr)

Kantar World Panel Avril 2018

INfluenzia n°24 : « Si tu ne viens pas au retail, il viendra à toi ».

## DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédaction : Béatrice de Reynal Conception graphique : Douchane Momcilovic Mise en page : Alix de Reynal  
[contact@nutrimarketing.eu](mailto:contact@nutrimarketing.eu) [www.nutrimarketing.eu](http://www.nutrimarketing.eu) T : 01 47 6 3 06 37

Crédit photographique : ANSES - Chauu - Club PAI - e-food - INfluenzia - Kandara - NutriMarketing - Nutri-Score - OMS - PNNS - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°84 - Septembre 2018 - Tous droits réservés

NutriMarketing - RCS Paris 412 053 62