

Le Repas 4.0 du XXI^e siècle

Qui se souvient seulement d'avoir raconté sa journée à table après s'être lavé les mains et que la Maman lançait un « à table ! » à la cantonade en posant la blanquette de veau sur le dessous-de-plat ? Mêmes lieux, autres mœurs. Le canapé, la chambre, la salle de bain même, servent d'écrin à nos prises alimentaires souvent solitaires et dans tous les cas, totalement déconnectées des autres commensaux.

Ne pas lâcher son smartphone, surtout à table. Sous le prétexte d'instagramer les assiettes les plus « ouf », ou celui de « regarder un truc », les convives qui se réunissent au hasard d'un repas non seulement ne se parlent plus, mais ne se regardent même plus ! ... Seuls au monde !

Ainsi, 97 % des foyers français possèdent un smartphone et 75 % une tablette, le tout étant présent à table pour plus de la moitié des Millennials (nés entre 1980 et 2000) selon Kantar (2019).

Le petit-déjeuner étant le repas intime et souvent solitaire pour des raisons de planning varié dans un même foyer, le portable tient bien compagnie (38 % des interrogés et 59 % des Millennials). Ça change que de lire d'un œil vaseux toujours la même face arrière du paquet de croquettes !

Au déjeuner, 42 % des Français ont la compagnie de leur smartphone. Le soir, repas familial par excellence, ils ne sont plus que 32 % à jouer avec l'écran, mais 49 % des 18-34 ans ! Tu parles d'un repas convivial !

C'est surtout pour les repas indépendants du reste du foyer que les écrans sont ouverts : Youtube permet de toujours trouver un truc rigolo à visionner, même abrutissant. En revanche, manger assis à table reste encore une forteresse violable que nous devrions mieux défendre. En effet, les habitudes françaises – mettre un couvert, se tenir bien, manger lentement, déguster, etc.

– sont extrêmement protectrices de l'équilibre alimentaire et du bien manger.

Ces habitudes ne sont pas américaines, eux qui mangent à table seulement pour 48 % d'entre eux alors qu'ils étaient 72 % à avoir été éduqués à table, petits. Ils sont passés ... sur le canapé. Donc affalés. Ce repas affalé a triplé son score depuis l'an passé ! Les dîners et petits déjeuners partent aussi dans les chambres : 17 % des Américains mangent au lit¹ !

Mais ne donnons pas de leçons aux Américains : alors que nous estimons, nous les Français à 93 % que consulter son portable à table est très impoli, que ça relève de l'addiction, et que cela nuit à la convivialité, nous sommes loin d'être de bons élèves ! Et les mauvaises habitudes ont aussi contaminé les repas de fête, au restaurant comme chez les gens : 35 % le font régulièrement, dont 51 % des Digital natives. Ils sont même 20 % à le faire en faisant l'amour² !

Retournons à la nourriture. L'influence des écrans sur la composition même du repas est immense, bien plus importante que vous ne pouvez le soupçonner. En effet, puisqu'on veut garder au moins quelques doigts pour tapoter, impossible de couper de la viande ou de décortiquer une crevette ou sa carcasse de poulet ! Impossible non plus de manger une frisée aux lardons ou même, un oeuf coque avec des mouillettes. Finalement, à part les frites ... Attention donc !



Le Parisien/ Aurélie Audureau



www.o1net.com

Estomac connecté !

Bon : c'est une vraie maladie. Peur de louper quelque chose ? Que le monde ne tourne sans nous ? Ou l'envie impérieuse de partager des choses excitantes avec nos amis ? Si vous réfléchissez bien, vous avez aujourd'hui bien plus de contacts réguliers avec famille, amis et connaissances que nos parents à leur époque. Cette dimension sociale est tout de même sacrément positive, n'en plaise à notre estomac. A leur époque, nos grands-parents passaient à table pour le JT... Pernaut et PPDA, invités à toutes les tables françaises... leur nom, leur voix ont longtemps joué comme Pavlov et son chien, et ouvert l'appétit à quantité de Français !

Alors, les temps n'ont pas tant changé que ça. Et pour moi,

Nutritionniste, je préfère largement que mes commensaux jettent un œil à leur écran entre deux bouchées ou deux discussions, plutôt que d'avoir des vaches ruminantes qui regardent la TV comme le train qui passe, religieusement, exprimant un « chuuut » dès que vous osiez prononcer un mot.

Finalement, ce monde du XXI^e siècle est bien plus adapté à la cellule socio-familiale et à l'équilibre nutritionnel !

Rendez-vous compte : 71 % tapotent l'écran pour avoir des informations à propos de la discussion en cours, ou pour interagir avec son réseau.

Au bilan, ils sont plus et mieux instruits, ont plus d'amis et ... le temps passé à tapoter ou à papoter leur tient lieu de repas : s'ennuyant mois, ils mangent moins ?

¹May 16, 2019 /PRNewswire

²Etude IPSOS fev.19

CONSULTATION NUTRITION

La cuisine, terrain d'expression et de loisirs n°1

Une étude³, certes américaine, indique que nos vies modernes et occupées affectent les traditions culinaires des nouvelles générations X, Y et Z, mais la cuisine reste encore une partie importante de nos vies, alors que manger à table devient obsolète aux USA. Et ceci a évolué très rapidement : 72 % des répondants ont déclaré avoir grandi en mangeant à la table de la salle à manger, alors que seulement 48 % le font aujourd'hui. Malgré la disparition des rituels culinaires traditionnels, la passion de la cuisine perdure : 20 % des répondants cuisinent tous les jours et 50 % cuisinent quatre fois ou plus par semaine. La cuisine est également considérée comme une qualité désirable chez

les célibataires, pour 86 % des hommes et 89 % des femmes. Malgré l'évolution des habitudes des familles et des repas, et malgré le manque de temps évoqué, les consommateurs ont une attirance pour la cuisine : ils sont 3 fois plus susceptibles de cuisiner à la maison lorsqu'ils le peuvent. Ils se plaignent de ne pas en avoir assez le temps. Ils n'invitent pas aussi souvent qu'ils le souhaiteraient car ils sont intimidés de cuisiner pour d'autres (44 % d'entre eux). Les baby-boomers sont 4,5 fois plus confiants en cuisine que les Millennials, ce qui prouve clairement que les compétences culinaires vont de pair avec la pratique.

Evolution du repas du XXIe siècle

Vous pouvez attaquer la France à 12h30 ou 20h car les Français mangent. Ce n'est pas le cas aux USA où l'heure des repas est faim-dépendante. Seulement 35 % des Américains avaient une heure de repas fixe lorsqu'ils étaient jeunes et seulement 22 % ont gardé cette habitude, ce qui peut signifier que les consommateurs sont plus occupés aujourd'hui qu'au paravent. Alors que 63 % des gens ont appris à cuisiner auprès des membres de leur famille en grandissant, 40 % des gens d'aujourd'hui

trouvent leurs recettes sur Pinterest, IG ou sur autre réseau, Vs seulement 20 % via la famille ou 13 % dans les livres de cuisine. Les repas de Fêtes sont toujours un événement : Il y a un fossé encore plus profond quand il s'agit de Thanksgiving qui met 48 % des répondants de 60 ans et plus en confiance pour cuisiner ce grand repas, alors que seulement 24 % de la génération X et 16 % des Millennials ne le sont.



Un repas revisité

Smartphone en mains, la composition même du repas évolue forcément : la main occupée par le téléphone, on ne peut manger que de l'autre main : compliqué.

En outre, Instagram oblige, le look doit être travaillé soigneusement. Le look, pas le goût. A vous les mélanges improbables, les associations hasardeuses : épinard et mangue, quinoa rouge et noix de coco, curcuma en veux-tu en voilà... Est-on bien certain que ces aliments-là font bon ménage physiologiquement ?

Les tendances actuelles de consommation que nous avons détectées indiquent clairement que les consommateurs recherchent du plaisir, une source d'étonnement, d'aventure, de découverte, de jouissance des sens...

Les « nouvelles expériences sensorielles » sont le driver pour tous ces mets et ingrédients qui deviennent à la mode. Très photogéniques, les Poké bowl, les smoothie bowl, les smoothies, les soupes froides ou chaudes avec topping, les sushis, sashimis et autres salades Thai... La graine, qu'elle soit de chia, de lin ou de chanvre, fait merveille sur les photos.

La tendance « suprématie végétale » a fait adopter par les Français, de façon très soudaine, ces légumineuses outrageusement oubliées, comme les lentilles corail, vertes ou caviar, les pois qu'ils soient chiches, à yeux noirs, blancs ou verts, ces quinoa, teff ou avoine, ces super-fruits que sont la baie goji, grenade, avocat ou mangue, coco ou açai, ces graines magiques – sésame, noisette ou cajou – et les huiles dorées – ces légumes autrefois cuits que l'on préfère aujourd'hui cru – betterave, patate douce, épinard ou brocolis.

Bref : on a modifié profondément et durablement semble-t-il notre registre alimentaire. Plus sain, plus végétal, ce menu devrait nous mener vers un mieux nutritionnel épidémiologique et de meilleures performances en longévité en bonne santé. On verra.

Reste que ces mets sont souvent peu cuits, peu transformés, parfois tout juste pressés, émincés ou découpés.

N'oublions tout de même pas les viandes rouges, sources principales de fer correctement utilisables par l'organisme et dont l'essentiel des enfants, adolescents et jeunes filles et femmes est déficient aujourd'hui.

³Cooking at Home - 1000 personnes interrogées par juin 2019

CONSULTATION NUTRITION

N'oublions pas non plus que l'amidon des céréales, tubercules et autres ne sauraient être digestes à l'état cru et devront être cuits suffisamment pour développer tous les nutriments dont ils sont riches.

N'oublions pas que les fibres des fruits, légumes, céréales et

légumineuses sont mieux supportées cuites que crues ; que la cuisson est bénéfique aux fruits et légumes car elle permet une plus grande biodisponibilité des nutriments – vitamines et antioxydants.

Manger tue

Manger : quel souci ! Quels cruels dilemmes ! Je veux je veux, mais qu'est ce que j'ai peur !

55 % des Européens se disent très attentifs à la qualité toxicologique de leurs aliments³ : résidus de pesticides, métaux lourds, contaminants, additifs alimentaires nocifs, antibiotiques, nanotrucus et microplastiques. A contrario, l'essentiel de leur décision d'achat est portée par le prix et la praticité !

Quand on songe à la saga Glyphosate ! 82 % des Français interrogés ont entendu parlé des pesticides Vs 65 % des Européens.

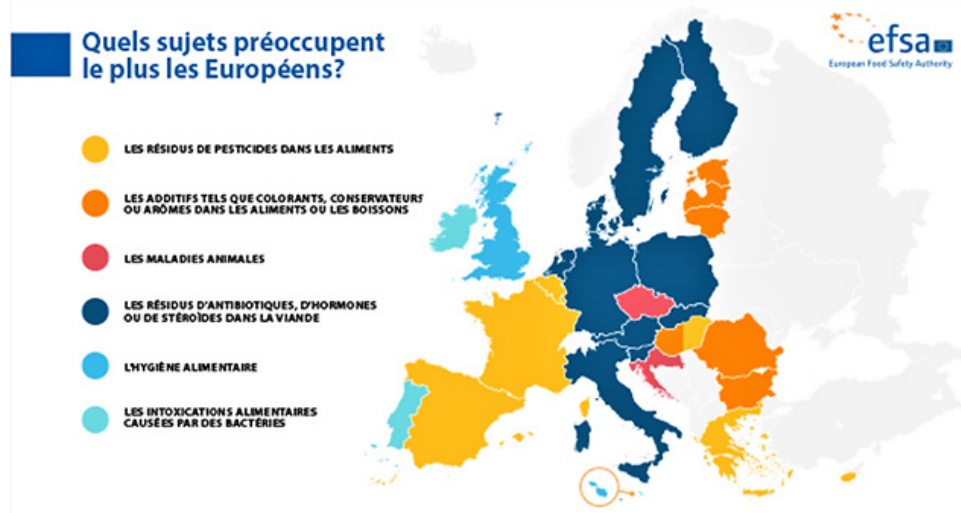
60 % des Français sont préoccupés par la sécurité alimentaire contre 41 % des Européens : la moitié des consommateurs craint directement pour sa santé, 53 % cherchent l'origine et la provenance des aliments, la moitié veut le bon prix et du goût. Les notions dont les médias sont pleins – éthique, bien-être animal, environnement, religion, ne valent que pour 19 % des

Français ! Bilan : on parle bien plus qu'on agit.

Nous, Français, sommes très sensibles à la provenance des aliments (71 % d'entre eux Vs 53 % des Européens).

Et pourtant ! Alors que l'alimentation n'a jamais été de si bonne qualité, les Français ne se sont jamais fait autant de souci. Il est grand temps de les rassurer.

Je vais même plus loin : si vous voulez être certain que vos aliments soient exempts de substances indésirables, au moins dans les limites imposées par la loi européenne, alors achetez des aliments préparés et emballés par des professionnels : eux seuls sont contrôlés de près et régulièrement, ce dont ne bénéficient pas les tomates de Mamy ou les salades du marché de quartier. Pour votre bébé, mieux vaut la sécurité du petit pot qui a été analysé sous toutes les coutures, d'autant plus s'il est BIO, que ce que vous pourriez faire à la maison. Eh oui : les carottes du jardin ou du marché sont souvent très riches en nitrates et ça, pour bébé, ce n'est pas bon du tout !



³Eurobaromètre menée par l'Efsa a été publiée à l'occasion de la première Journée internationale de la sécurité sanitaire des aliments. Photo : Efsa

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédaction : Béatrice de Reynal Conception graphique : Douchane Momcilovic Mise en page : Alix de Reynal
contact@nutrimarketing.eu www.nutrimarketing.eu T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : 01net.com - Aurélie Audureau - Digital Trends - EFSA - Innovadatabase - Instagram
- NutriMarketing - Le Parisien - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N° 93 - Juin 2019 - Tous droits réservés
NutriMarketing - RCS Paris 412 053 62