

Demain, une nouvelle ère alimentaire

Déstructuration des repas : nous n'avions que ça à la bouche. Mais dans un contexte où les repas étaient – justement – devenus trop copieux, « déstructurer » signifiait plutôt « garder le dessert pour plus tard ». Bien nous en a pris.

XXIe siècle : on remodèle la famille, la tribu, les groupes... et les modèles alimentaires.

Foyer : là où l'on fait cuire la soupe

La famille de l'avenir sera sensiblement différente de celle du passé, dans la composition démographique, avec une ou plusieurs recompositions, dans ses attitudes à l'égard de la consommation, de sa philosophie de vie, d'habitat et de loisirs.

Les attitudes à l'égard de la mobilité, de la durabilité, des nouvelles technologies, de la communication, des soins de santé impactent très directement les industries, les distributeurs, les magasins de toutes sortes : ainsi ces changements divers ont permis à de nouveaux distributeurs de devenir hégémoniques.

Le foyer change de fonction : c'est un abri, une base, un point d'accroche. Mais souvent, ce n'est plus là que l'on prend ses repas.

En 2000 dans le monde, le taux de foyer d'une seule personne était de 13,6 % : il est projeté d'augmenter à 19,2 % en 2030¹. Choisir de ne pas avoir d'enfant séduit de plus en plus les jeunes japonaises, dont certaines choisissent de ne pas avoir de compagnon.

En suivant les différentes enquêtes alimentaires, on ne peut que constater de bonnes évolutions alimentaires : une augmentation de consommation de lentilles, et une baisse de celle de viande rouge. En revanche, la consommation de fruits et légumes n'augmente pas, voire baisse.

Pour séduire les consommateurs, des innovations, parfois issues de start-up, font leur trou dans le rayon, ou prennent de la place dans la rue en mode street-food. Les urbains actifs des grandes cités consomment sur ou proche de leur lieu de travail et certains quartiers se sont fait une spécialité de repas rapides uniquement à midi. Ces mêmes quartiers sont totalement désertés en soirée et la nuit.



2020 sera plus léger

Parce que les Millennials, qui font l'essentiel des acheteurs, se soucient de leur planète intérieure comme extérieure, ils recherchent des repas équilibrés, plutôt verts, de préférence locaux ou nationaux, idéalement frais et naturels.

ALIMENTATION : FAVORISONS LES CIRCUITS COURTS



Le Clean Label (liste des ingrédients sans additifs) et Clear label (étiquetage transparent, loyal, et sans ingrédient baroque comme graisse de palme, sirop de glucose ou amidon modifié) sont devenus une exigence pour beaucoup.

Des Français en alerte

Source : étude Yougov pour LSA (sondage mené en ligne du 10 au 13 janvier 2020 auprès de 1 000 personnes)

- 87 % des sondés savent ce qu'est un additif
- 85 % regardent les étiquettes des produits qu'ils achètent, dont 16 % toujours
- 63 % ne savent pas décrypter la dénomination d'un additif (par exemple E171)
- 90 % privilégient un produit sans additifs
- 54 % estiment que la présence d'un additif dans un produit est un frein à l'achat, dont 13 % absolument
- 47 % ne sont pas satisfaits du travail effectué par les marques pour réduire les substances controversées ou additifs qui entrent dans la composition des produits

Nos contemporains veulent aussi des assiettes climato-compatibles. C'est donc la mort annoncée de l'avocat et du coco – qui étaient devenus omniprésents dans les poké bowls – ce qui n'est pas arrivé au curcuma et au gingembre, toujours très présents.

CONSULTATION NUTRITION

Sachant que le riz, le blé et le maïs représentent plus de la moitié des calories végétales consommées par les humains de cette planète, s'ouvrir aux légumineuses (pois chiche, diverses lentilles, azuki, ..), aux autres céréales que le blé et aux pseudo céréales (quinoa, teff, fonio), mais aussi aux autres plantes exotiques dont la densité nutritionnelle est élevée (baobab, moringa, des feuilles vertes d'un arbre, très riche en protéines et en divers nutriments).

Heureusement, nous avons en France des plantes exceptionnelles qu'il faut revaloriser : le cresson par exemple, lorsqu'il est séché, présente une densité nutritionnelle exceptionnelle avec presque tous les micronutriments indispensables. Le cassis de Bourgogne, toujours bien plus riche en vitamine C que le kiwi ou les agrumes, est aussi très bien doté en antioxydants précieux, au même niveau que certains vins rouges élevés en fût de chêne.

Justement le vin

La montée en puissance des NO-ohol va peut-être déplaire aux Oenophiles, mais pas aux nutritionnistes dont je suis. Pourtant, je vois quand même d'un mauvais œil ces dictatures nutritionnelles où le « bien manger » et « le bien boire » deviennent une obligation sociale. En nutrition, rien n'est interdit car seule la dose fait le poison. Trop de vin nuit. Trop d'eau aussi : la potomanie est plus que dangereuse. Et je préfère laisser à chacun la liberté de choisir ses aliments et la façon de les déguster. Notre obligation et notre responsabilité de nutritionnistes sont de fournir les informations justes, claires et pondérées.

Mais si les détracteurs alcooliques veulent brûler le vin pour introduire le CBD, ils n'auront pas mon aval.



Source : Green Roads, Sprig, Good Bites CBD, Diamond CBD



No Alcohol - Alami Stock Photo DR

Cuisine co-construite

En voilà, un mot à la mode : « co-construction ». Autrement dit « collaboration ». Pour moi, le mot n'est pas ringard et convient parfaitement à la cuisine. Faire la cuisine en grosse quantité pour la semaine ne me convient pas non plus : je préfère manger du frais, et nous voyons trop souvent au domicile des patients, des pratiques d'hygiène alimentaire faibles et potentiellement dangereuse pour les plus faibles, bébés et jeunes enfants, personnes âgées et malades ou convalescents.

Cuisiner en famille est souverain : non seulement vous transmettez de bonnes recettes équilibrées et historiquement bavardes, mais vous faites l'éducation alimentaire des plus jeunes, ce qui revient à une éducation nutritionnelle.

Demain, la cuisine sera collégiale - comme en Chine dans

certains quartiers urbains très populaires et surpeuplés où la cuisine est à l'étage et se partage, seule partie en dur et carrelée de l'immeuble. Sécurité anti-feu oblige, chaque famille, à son tour, vient y cuire les plats. Vu les prix au m2 des centres urbains, ce ne sera pas idiot de retrouver ces pièces communes finalement peu utilisées.

Mets pensés ou photographiés

Dans les grands magazines féminins très populaires, les pages Cuisine sont les plus lues. On y retrouve inmanquablement des recettes de salmigondis au thon et mayonnaise moulés dans un tupperware... Photographiés sous toutes les coutures, ces pâtés pour chats datent d'une période pré-XXIe siècle. Remplacés par les poké-bowls instagrammés par les plus jeunes, le résultat semble pourtant assez proche : un amalgame d'ingrédients plus ou moins à la mode mais dont la synergie nutritionnelle ou gustative est inexistante.



Instagram - DR

Je recommanderai un retour vers des mets pensés.

Pensés et imaginés pour leur alliance gustative, pour une complémentarité nutritionnelle, pour une préparation culinaire cohérente permettant aux saveurs comme aux éléments nutritionnels de s'interpénétrer pour construire un mets unique. Repensons donc nos mets. Y compris avec des notions de nourriture monacale : les mets fermentés de Jeong Kwan, une moniale devenue mondialement connue pour ses mets, ses jardins ensauvagés, ses équilibres et sa grande maîtrise de repas frugaux.



Révélee par la série « Chef's Table » de Netflix, la nonne bouddhiste coréenne pratique une cuisine végétane, méditative, qui fait vibrer la planète culinaire - Le Temps - DR

Assiette renouvelable

Les Français se sentent responsables du bien-être animal, et exigent de limiter les immolations non indispensables. Attention toutefois, car si un adulte peut faire ce qu'il veut, il ne doit pas imposer un régime vegan à un enfant avant que celui-ci n'ait terminé sa croissance, soit 25 à 27 ans. La viande, rouge de surcroît, est la principale source de fer assimilable et elle reste indispensable sous peine de carence grave (anémie).

CONSULTATION NUTRITION

Pour autant, on ne peut qu'encourager le partage des apports de protéines entre végétal et animal.

Redisons encore et toujours que les recommandations de consommation de viandes sont de 5 portions et 2 de poissons, par semaine. Ce qui nous donne qu'un repas principal sur deux avec viande ou poisson. L'autre sera composé de céréales, légumes secs, graines, fromage ou laitage... et des fruits, bien sûr. Inutile de charger la mule, même si la réputation des

protéines sur la santé dépasse tout bon sens, et si les protéines prétendent vous apporter minceur, force et dynamisme, ce qui est faux au-delà de la dose recommandée ci-dessus.

En suivant le conseil « 5 portions de viande et 2 de poisson » chaque semaine, le reste en végétal, vous contribuerez très largement à baisser le coût carbone, à partager les ressources avec l'humanité, au bien-être animal, au renouvellement, à l'entretien des territoires et à votre santé !

Cerveau plastique²

On connaît le cerveau plastique, évolutif, adaptogène, mais on n'a encore rien vu. Cette fois, ce sont des liens entre l'activité neuronale mesurée par IRM fonctionnelle et la prise de poids rapide (+ 10 % de poids en 2 ou 3 ans) chez des adolescents, durant la dégustation de milkshakes au chocolat plus ou moins gras et sucrés.

Tout se passe comme si les sujets en surpoids recherchaient, en vain, une récompense lors d'une surconsommation quand les sujets sains semblaient comme plus sensitifs aux stimuli sensoriels et donc plus rapidement satisfaits.

La sensibilité neuronale serait donc modifiée au cours de la prise de poids. Les circuits de la récompense sont modifiés, exacerbés parfois, blasés dans d'autres.

L'hyperactivité initiale des régions cérébrales du goût aux aliments à forte teneur en matières grasses pourrait conduire à une suralimentation, qui induirait une perte de sensibilité aux matières grasses, qui altère alors la satiété, poussant à la surconsommation d'aliments les plus énergétiques.

A l'inverse, en évitant de prendre du poids en limitant la consommation d'aliments très riches, le sujet garde une grande sensibilité au circuit de récompense et se satisfait rapidement. Les graisses alimentaires seraient responsables, mais pas le sucre.

Nutrition genrée

Hommes et femmes n'ont évidemment pas les mêmes besoins nutritionnels et, de fait, pas la même façon de manger. Leurs goûts vont, naturellement, les orienter vers des mets qui leur sont plus adaptés : viandes et pomme de terre pour monsieur, fromage et salades pour madame. Mais ce n'est pas si simple.

Outre qu'il y a en moyenne au moins 500 KCalories de différence entre la prise alimentaire des deux éléments d'un même couple, les aliments qui sont socialement conçus pour l'un ou l'autre comptent infiniment pour répartir les mets. On doit donc distinguer les besoins physiologiques des besoins sociologiques. Alors que la table coupe les convives en deux et donc, efface les sexes³, ce n'est qu'apparence.

Jean Trémolières parlait de « la façon dont un homme mange prédit le type d'homme qu'il désire être », autrement dit, l'alimentation est un langage social.

« Je mange donc je plais » est devenue une réalité⁴ ! Et Claire Brétécher (RIP) le disait bien « quand je veux séduire, j'évite la frisée aux lardons ! ».

Puisque la séduction est si importante dans ce geste social d'un repas partagé, comprenez bien que certains aliments sont masculins, d'autres féminins.

Par exemple, le sandwich, surtout au pâté, ou le hot dog ne sont pas femme-compatibles quand une petite salade ou une salade de fruits éloignent les plus virils.

Tout comme les boissons : une bière à même la bouteille, certains crus, même, ne sont pas plaisants à une femme. Le thé vert ou le cola light ne sont pas attractifs pour les hommes.

Mais, la physiologie est également maître des choix alimentaires pour une femme en âge de procréer, qu'elle doive assurer ses pertes mensuelles, une grossesse, l'allaitement... Ses besoins en fer sont alors 40 % au moins supérieurs à ceux des hommes au même âge⁵. Ce qui explique pourquoi à l'échelle mondiale, 29 % des femmes soient anémiées, le fer étant un nutriment rare et capricieux à assimiler.

Lorsqu'on projette un menu ou la mise au point d'un nouveau produit pour les rayons des supermarchés, n'oublions pas à quel genre nous nous adressons car peu sont unisexes.

¹Euromonitor International Nov 2019

²Weight gain is associated with changes in neural response to palatable food tastes varying in sugar and fat and palatable food images: a repeated-measures fMRI study, Yokum S, Stice E. Am J Clin Nutr. 2019 Dec 1;110(6):1275-1286.

³Idée d'Anthelme de Brillat Savarin

⁴Caroline Weill, psychanalyste, psychologue clinicienne

⁵Sylvie Avallone, enseignante en science des aliments et nutrition SupAgro

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 : Alami Stock - Club PAI Food Ingredients - Diamond CBD - Euromonitor - Good Bites CBD - Green Roads - Innovadatabase - Instagram - Jeong Kwan - Lasserre - NutriMarketing - Sprig - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N° 100 - Février 2020 - Tous droits réservés
NutriMarketing - RCS Paris 412 053 62