

Partager son repas ! Un élément clé pour allier santé, bien-être et plaisir

Il semble évident pour tous, empiriquement, que **partager ses repas à plusieurs est essentiel d'un point de vue social**. En effet, les repas pris en famille permettent aux enfants à la fois d'acquérir des comportements sociaux adaptés mais aussi de manger équilibré.

En tant qu'acteur majeur dans le domaine de l'industrie agroalimentaire, Unilever a à cœur d'intégrer la **notion de repas** à ses produits. Ainsi, Unilever a rapidement assimilé l'importance nutritionnelle et sociale d'un repas partagé, bien que les consommateurs accordent de moins en moins de temps à l'interactivité pendant les repas.

Nous souhaitons encourager nos consommateurs à mettre en place **de petits changements dans leur quotidien** qui apporteront une grande différence. Nous pensons notamment que le fait de partager son repas devrait faire partie de ces petits changements.

Ce troisième numéro a donc pour objectif d'introduire cette thématique chère à Unilever, et d'en expliquer les bénéfices potentiels pour les membres de la famille, et notamment les enfants.

Rapide tour d'horizon sur les moments de repas

Nous évoluons aujourd'hui dans une société qui va à cent à l'heure et prendre le temps de partager ses repas est remis en question par une difficulté croissante à maintenir un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.

Unilever a réalisé une étude¹ auprès de plus de 6000 adultes dans 12 pays différents afin de mieux comprendre les changements sociétaux, les exigences en matière d'horaires, d'équilibre entre vie professionnelle et personnelle et leur impact sur le temps consacré aux repas.

Des résultats clairs

- 7 personnes sur 10 s'accordent à dire qu'une diminution du partage des repas est synonyme d'une **perte des traditions familiales** ;
- Deux tiers des personnes interrogées ont l'impression qu'à cause de la diminution du nombre de repas partagés, les individus sont moins susceptibles de parler les uns avec les autres, de partager des expériences ; ce qui peut se traduire par un plus grand sentiment d'isolement ;
- Pour 59% des interviewés, **la télévision a fait son entrée** au moment des repas, en tant que nouveau membre de la famille ;
- Plus de la moitié des interrogés remarque que c'est le travail qui a remplacé les repas partagés ;
- Enfin, les calendriers chargés des adultes et des enfants n'améliorent pas la situation et contribuent également à une diminution du partage des repas.



Unilever

Unilever, acteur de santé durable

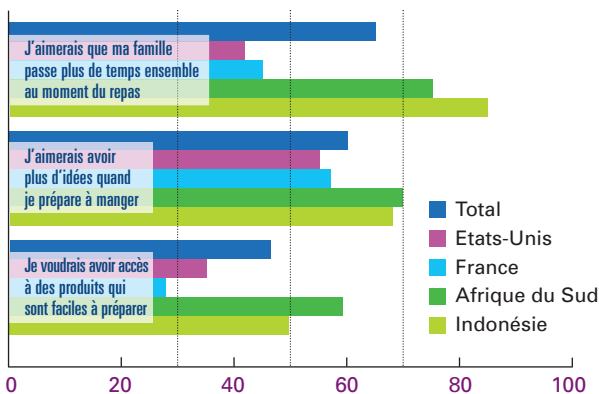
Du changement à prévoir...

... pour répondre aux attentes des consommateurs

Un certain nombre de facteurs limite le nombre de repas que l'on prend ensemble : ce sont notamment les horaires tardifs, l'incompatibilité des emplois du temps et le manque de temps. En effet, le temps passé à faire la cuisine a diminué et est aujourd'hui d'environ 40 minutes, et **17% des interrogés y consacrent moins de 15 minutes**².

L'étude « Knorr Power of Mealtimes », réalisée en 2008, a aussi montré que la majorité des personnes interrogées souhaite prendre plus de temps pour partager ses repas en famille, et ces individus souhaitent également avoir à leur disposition plus d'idées pour les repas et un accès facilité à des produits simples à cuisiner.

Comparaison des différents souhaits émis par les familles et concernant les repas³



% des interviewés qui sont d'accord

...via les produits transformés

Les produits transformés, que ce soient les légumes prédécoupés, les soupes prêtes à l'emploi, les sauces ou les plats préparés, peuvent donc jouer un rôle essentiel dans l'alimentation d'aujourd'hui.

En effet, la **consommation de produits transformés** (par exemple : pain, fromage, conserves), évaluée dans 10 pays, varie de **35%** pour l'Espagne **jusqu'à environ 60%** pour le nord de l'Europe⁴.

Leur consommation se généralisant, l'impact de ces produits sur les repas ne peut être négligé. Ainsi, aux Etats-Unis, les sauces salades prêtes à l'emploi sont la première source d'acide alpha-linolénique et la troisième source d'acide linoléique⁵, qui sont les deux acides gras essentiels (oméga 3 et oméga 6, respectivement). En France, l'étude INCA 2 montre que les condiments et sauces sont parmi les premiers vecteurs ($\geq 5\%$) d'acides gras polyinsaturés chez l'adulte et l'enfant⁶.

De plus, des données européennes montrent que les produits transformés sont vecteurs de plus de **50% des apports moyens pour 26 nutriments étudiés**⁴ (et correspondent à plus de 75 % des apports en Europe du Nord et Europe Centrale).

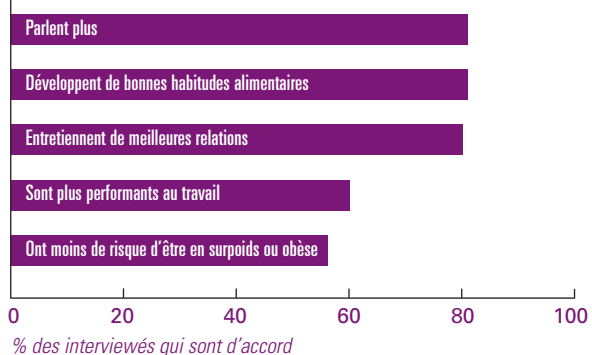
L'optimisation de la composition nutritionnelle des produits transformés permettra notamment d'améliorer encore ces chiffres.

Les repas en famille : une cible privilégiée pour promouvoir la santé

Ce que les consommateurs en pensent

Les avis des consommateurs divergent sur d'éventuels bénéfices des repas partagés en famille ou entre amis³.

Intérêts des repas partagés, à partir des réponses des interviewés (n=6042) suite à l'interrogation « Pensez-vous que les gens qui partagent régulièrement leur repas ensemble... ? »³



La majorité des personnes interrogées s'accorde néanmoins pour dire que le fait de partager un repas permet d'acquérir de bonnes habitudes alimentaires, d'améliorer les échanges et les relations entre les personnes.

Ce qu'ils apportent vraiment

Plusieurs études internationales montrent que les enfants et les adolescents qui partagent un dîner avec les membres de leur famille sont **plus susceptibles de consommer des fruits et des légumes** et consomment moins d'aliments de type « fast-food », de sucreries et de boissons gazeuses^{7,8}. Les enfants apprennent en imitant les gestes de leurs parents ou d'autres membres de la famille. La façon dont les adultes interagissent avec la nourriture, la prépare, la cuisine, est donc **un guide pour leurs futures habitudes alimentaires**⁹. De plus, les chercheurs ont montré que les repas pris en famille permettent d'**améliorer** significativement **la communication** entre les différents membres de la famille. Les conversations tenues à table sont connues pour être clés dans l'**apprentissage verbal** de l'enfant mais aussi pour l'aider à acquérir de bonnes manières (ne pas parler la bouche pleine, partager des aliments)^{10,11}. Enfin, d'autres études suggèrent même qu'un partage fréquent des repas en famille (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) pourrait résulter en une meilleure motivation des enfants à l'école¹².

² Knorr Power of Mealtimes Global White Paper, 2009
³ Knorr Power of Mealtimes Global Research Study, Edelman/StrategyOne, August 2008
⁴ Slimani N et al, EJCN 2009, 63:S206-25
⁵ www.cnpp.usda.gov/DGAs2010-DGACReport.htm
⁶ Etude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 2 (INCA 2), Rapport AFSSA Février 2009
⁷ Mamun AA et al, Obes Res 2005 ; 113 :1422-30
⁸ Larson NI et al, JADA 2007 ; 107 :1502-10
⁹ http://ohioline.osu.edu/film03/FS04.pdf
¹⁰ Beals DE, J Child Language 1997 ; 24 :673-94
¹¹ http://ezinearticles.com/?Teaching-Children-Table-Manners&id=1331007
¹² www.apa.org/pi/families/resources/newsletter/2006/08/summer.pdf

Qu'en est-il en France ?

Le repas gastronomique français classé au patrimoine de l'humanité par l'UNESCO

Le modèle alimentaire français repose principalement sur trois critères : le **goût**, la **convivialité**, mais aussi l'existence de **règles qui conditionnent la prise alimentaire**.

84% des Français conçoivent le repas gastronomique comme « une culture dont tous les Français sont porteurs »¹³.

En novembre 2010, la « gastronomie à la française » a rejoint la liste du patrimoine culturel immatériel de l'Unesco.

C'est avant tout la **dimension sociale du repas** et non la gastronomie qui a été ainsi récompensée par l'Unesco.

En effet, le repas gastronomique s'inscrit dans une **pratique sociale** réunissant un groupe d'individus pour célébrer les moments jugés comme importants au cours de la vie.

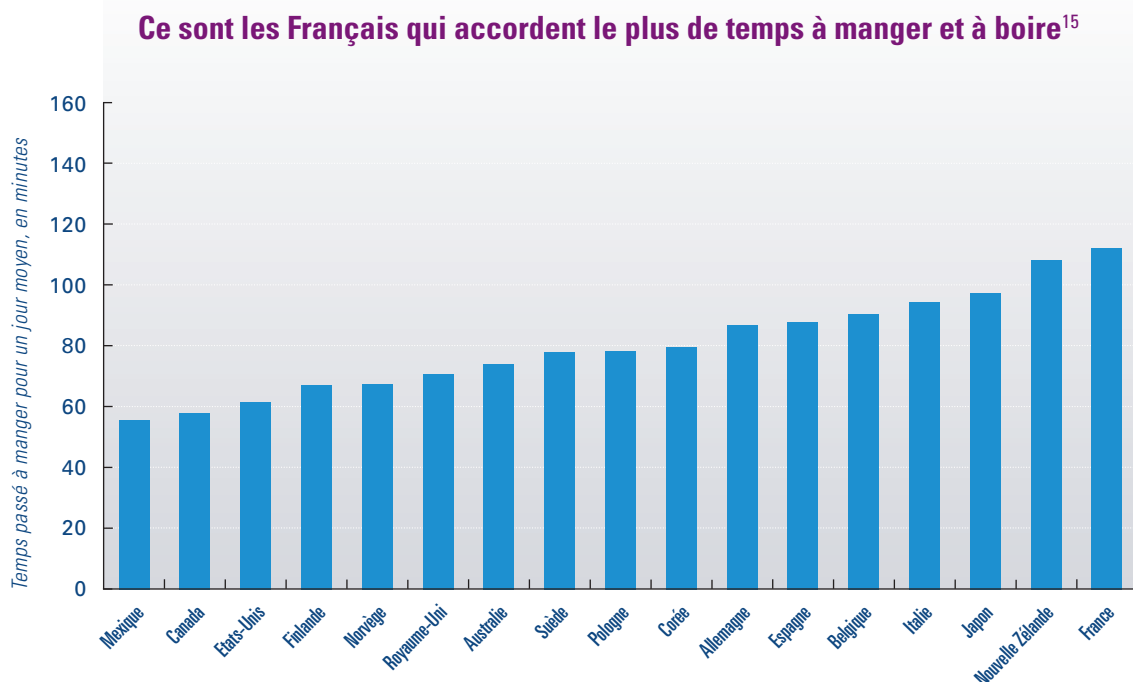
Il permet aussi de renforcer le cercle familial et amical et ainsi de resserrer les liens sociaux entre les individus¹⁴.

Les Français prennent plus de temps pour manger

Une étude de l'OCDE réalisée en 2009 dans 17 pays a montré que la France est le pays où l'on passe le plus de temps à manger par jour¹⁵. En effet, **un Français consacre deux fois plus de temps à son repas qu'un Mexicain, un Canadien ou un Américain**.

Ainsi en dépit des contraintes que peut imposer le mode de vie actuel, certaines tendances caractéristiques persistent en France ; elles peuvent être rassemblées en **5 points**¹³:

- ✓ Trois repas principaux par jour, pris à des heures relativement fixes et communes à tous
- ✓ Un temps de préparation et une durée du repas relativement élevés
- ✓ Un repas structuré par au moins 3 composantes prises dans l'ordre
- ✓ Une grande importance accordée au goût des aliments
- ✓ La transmission d'un savoir faire



Des astuces pour prendre davantage de repas tous ensemble

- Penser à impliquer les enfants dans la préparation du repas
- Essayer de dédier les repas du week-end à un moment de partage
- Profiter des dîners pour partager les événements de la journée (à l'école, au travail...)
- Prendre le temps de savourer son repas, décrire les sensations
- Eteindre la télévision au moment des repas

¹³ Thierry Mathé, Gabriel Tavoularis, Thomas Pilorin, « La gastronomie s'inscrit dans la continuité du modèle alimentaire français », Crédoc, Cahier de Recherche n°269, décembre 2009

¹⁴ Dossier de Candidature n°00437 pour l'inscription sur la liste représentative du patrimoine culturel immatériel en 2010

¹⁵ www.sourceoecd.org/pdf/societyatglance2009/812009011e-02.pdf



Unilever

Unilever, acteur de santé durable

Interview



Dr Claude Fischler*,
sociologue, étudie l'évolution culturelle des comportements alimentaires,
de l'image du corps et de la santé.

**Directeur du Centre Edgar-Morin,
co-fondateur de l'Institut interdisciplinaire d'anthropologie du contemporain.*

Comment décririez-vous un repas typique aujourd'hui ?

Dans de nombreuses cultures, les repas régulent la vie sociale et les pratiques individuelles. Cependant, dans les styles de vie modernes, on favorise une consommation alimentaire plus individualiste et moins sociale, avec une érosion notable du partage des repas.

Quelles sont les différences et tendances géographiques ?

Il y a d'importantes différences géographiques, comme le montre une étude récente de l'OCDE réalisée dans plus de 17 pays¹⁶.

Presque universellement, le temps pris pour préparer et consommer un repas a diminué. Il est cependant intéressant de noter que dans certaines cultures, par exemple en Afrique, on attache beaucoup d'importance à la préparation du repas, alors que dans d'autres, comme en Europe du Nord, l'importance est accordée au fait de manger le repas. Le temps passé à table après le repas, appelé « *sobre mesa* » en espagnol, est aussi très important dans certaines cultures.

Quelle est la valeur sociale du partage des repas ?

D'un point de vue évolutif, la préparation et le partage d'un repas représente l'essence même de la vie.

Dans de nombreuses sociétés, cette dimension sociale semble avoir été remplacée progressivement par des schémas plus individuels, et nous ne connaissons pas la cause de ce phénomène.

La recherche en nutrition concerne uniquement les nutriments. Toutefois, l'être humain ne consomme pas des nutriments mais des aliments, des plats et des repas. La dimension sociale de l'alimentation est indubitablement un aspect que l'on a tendance à négliger.

Quels sont les bénéfices nutritionnels du partage des repas pour les familles ?

Les pays où les individus passent plus de temps à manger ont souvent des taux d'obésité plus faibles.

Ceci peut sembler contradictoire, mais il s'avère en effet plus difficile de se souvenir de ce que l'on a grignoté

sans y penser que de se souvenir de ce que l'on a consommé au moment du repas.

De plus, un grand nombre de publications lient certaines formes de commensalisme avec les bénéfices santé directement associés à la nutrition. Dans la plupart des cas, c'est le « *repas familial* » qui est défini comme essentiel, comme un facteur positif prédisant un taux d'obésité et de pathologies associées plus faible.

Ce qui doit être reconnu, c'est qu'aujourd'hui, de nombreux individus n'ont pas de famille et peuvent habiter seuls. Le commensalisme et les repas partagés sont donc pour eux un élément important.

Comment l'industrie agroalimentaire peut contribuer à améliorer le temps des repas ?

De nombreuses approches marketing ont concerné un fractionnement et une individualisation des portions, ce qui facilite la consommation entre les repas ou en dehors des repas traditionnels, à n'importe quelle heure de la journée. Je pense qu'il est temps de changer.

Il y a une opportunité pour l'industrie agroalimentaire à offrir et à promouvoir des produits alimentaires permettant de créer des occasions de repas pratiques et collectives chez soi ou ailleurs.

Ainsi, les attributs qualitatifs des aliments intégreraient une dimension sociale en plus du goût, de la praticité, de la nutrition et de la taille des repas.

Comment les professionnels de santé pourraient contribuer à un meilleur partage des repas ?

Il est difficile de délivrer un message unique car il existe clairement des différences culturelles.

Les professionnels de santé qui traitent les troubles alimentaires ont tendance à considérer les repas comme centraux pour le traitement. De plus, dans la prévention, le partage des repas peut jouer un rôle essentiel, justifié par des éléments sociaux notamment.

Les programmes « *déjeuner* » pour les enfants sont un des domaines qui méritent plus d'attention au niveau politique. Dans tous les cas, les consommateurs sont de plus en plus désireux d'acquiescer une relation plus calme et plus harmonieuse avec la nourriture et l'acte de manger. Enfin, la nutrition moderne doit intégrer le commensalisme et le partage des repas comme une notion centrale.

¹⁶ www.sourceoecd.org/pdf/societyatagance2009/812009011e-02.pdf