



Place des petits plaisirs dans l'équilibre alimentaire

La recherche de satisfaction sensorielle est au cœur de la vie quotidienne. Ainsi, chacun se délecte des petits plaisirs de la vie tels qu'un carré de chocolat, une tasse de thé pour se relaxer, une jolie table ou un pique-nique entre amis. Solutions simples pour se sentir bien tout en éloignant tout sentiment de culpabilité.

Désormais, les recommandations nutritionnelles les plus officielles abordent le thème du plaisir alimentaire en termes positifs, soulignant son importance pour conserver de bonnes habitudes sur le long-terme (PNA¹, PNNS 3², GEMRCN³, Pyramide alimentaire Suisse⁴, Mobiquat⁵, CNA⁶, USDA⁷).

VUE D'ENSEMBLE SUR LES ENCAS

On distingue souvent les 3 repas principaux des autres moments de consommation que l'on appelle encas, collation et parfois même "snack" : moins copieux et moins formels, leur composition est directement liée aux habitudes de vie et aux profils socio-culturels⁸. Les encas font appel à des aliments très variables, allant du fruit à croquer aux chips, en passant par des mini-sandwiches, barres céréalières ou chocolatées, viennoiseries ou glaces⁹.

Au sein de cette offre, une pause où la dimension plaisir prédomine, en quelques bouchées sucrées ou salées, peut être qualifiée d'aliment plaisir ou de "petits plaisirs" (treats en anglais)^{10,11}.

LE SNACKING EST PARTIE INTÉGRANTE DE L'ALIMENTATION QUOTIDIENNE

Contrairement aux idées reçues, le nombre de prises alimentaires et le surplus énergétique ne sont pas directement liés^{12,13}. Certains experts envisagent même une influence positive du snacking sur la qualité globale de l'alimentation¹⁴. L'offre est aujourd'hui assez large pour ne plus enfermer tous les encas dans une seule catégorie à haute densité énergétique et faible densité nutritionnelle.

De fait, certains aliments plaisir apportent des quantités significatives de nutriments clés comme les protéines et le calcium des produits laitiers ou des crèmes glacées.

De plus, l'innovation dans le secteur des snacks s'applique à valoriser des nutriments positifs¹⁵. Par exemple concernant le calcium, les données montrent une biodisponibilité équivalente qu'il soit apporté par des glaces à base de lait ou par un verre de lait¹⁶. De tels produits ont d'ailleurs montré des effets positifs sur les biomarqueurs du statut osseux chez les femmes en pré-ménopause¹⁷. S'appuyant sur ces faits, la recherche et développement d'Unilever a pu formuler une glace pour enfants où l'ingrédient principal est le lait et que l'on enrichit en calcium.

Même si ces produits n'ont pas vocation à être consommés quotidiennement, ils peuvent trouver leur place dans un régime équilibré et ce d'autant plus aisément s'ils sont de bons vecteurs de calcium.

PLAISIR OU SANTÉ ?

Les consommateurs ne veulent pas faire l'impasse sur le plaisir ou l'aspect pratique quand ils choisissent des aliments santé¹⁸. Une enquête internationale montre que 41% des personnes interrogées identifient leur quête de plaisir alimentaire comme un obstacle au bien-manger¹⁹. Dans les faits, 44% des Européens préfèrent consommer des aliments plaisirs bons au goût et sans bienfait nutritionnel plutôt que des produits plus sains. Les Français quant à eux sont bien plus nombreux à penser au plaisir (41%) qu'à la santé (14%) lorsqu'on évoque l'alimentation²⁰.

Ainsi, plaisir et équilibre leur semblent incompatibles... or faut-il choisir l'un ou l'autre ?

Contrairement à leur perception, faire une croix sur les aliments plaisir n'est pas une garantie d'équilibre. En effet, des études montrent qu'une restriction imposée par les parents sur les aliments plaisirs peut attiser les pulsions et la surconsommation de produits d'indulgence par leurs enfants dès qu'ils sont laissés sans surveillance²¹. La finalité du petit plaisir est plus complexe que de simplement calmer la sensation physiologique de faim et retrouver la plénitude du rassasiement et de la satiété. En effet, les petits plaisirs peuvent faire partie d'un rituel quotidien (coupure après l'école) ou d'occasions spéciales (fêtes). Ils peuvent aussi agir en dérivatif psychologique et émotionnel (moment d'anxiété ou accès de déprime), voire répondre à des codes culturels ou sociaux¹¹ (carré de chocolat servi avec le café).

Bien entendu, ces moments ne doivent pas non plus mettre en péril l'équilibre alimentaire et nutritionnel dans sa globalité. Il ne s'agit pas d'allouer tous types de petits plaisirs à tout moment, mais d'installer de la variété et du bon sens dans ses choix.

Que recommandent les autorités de santé publique ? (PNNS)

A défaut d'émettre un conseil sur les aliments plaisirs, les pouvoirs publics décrivent la collation et le goûter comme n'étant pas une obligation. Ils peuvent néanmoins aider à patienter jusqu'au repas suivant et sont préférables à un grignotage en continu.

En cas de faim, la collation peut alors comporter un ou deux aliments parmi les suivants :

- 1 produit laitier : yaourt, fromage, fromage blanc, lait... ;
- 1 produit céréalière : biscuits aux céréales, pain ;
- 1 fruit : frais ou en compote

Notre chiffre témoin
"mode de vie durable"

110

Depuis 2012, toutes les glaces pour enfants vendues en France sous la marque Miko apportent au maximum 110 kilocalories par portion

Réf : Rapport d'étape 2012, www.unilever.fr/sustainable-living/ustp/



En route vers des petits plaisirs sains

Les aliments de type "snacking" ou encas sont largement consommés (estimé à 10% de l'apport énergétique de la journée²²) et on peut y trouver des options nutritionnellement soignées.

Pour identifier facilement les encas "plus sains", il est naturel de considérer la densité énergétique, la densité nutritionnelle et la taille de portion proposées. De plus, les concentrations en sucres, acides gras saturés, acides gras trans et sodium sont prises en compte pour l'évaluation et le suivi de l'amélioration de leur qualité nutritionnelle par les pouvoirs publics^{23,24}, et c'est aussi le cas chez Unilever²⁵.

PETITS PLAISIRS SUCRÉS

Parce que l'équilibre alimentaire est désormais un critère majeur lors du développement de nouveaux produits, les plaisirs sucrés adoptent de nouveaux profils.

Le **Gourmando'mètre** de Miko classe les snacks sucrés les plus courants en fonction de leur apport calorique par portion et permet de visualiser que tous les snacks, et même toutes les glaces, ne sont pas équivalents.



Les friandises, comme les glaces, plaisent aux enfants grâce à leurs goûts, textures, formes et leurs couleurs ludiques, et ces produits doivent être formulés de façon responsable en tenant compte des besoins des enfants.

Pour faciliter le choix des parents, Unilever a lancé en 2013 le logo "Specially for Kids*", apposé sur les emballages des glaces qui ne contiennent pas plus de :

- 110 kcal par portion
- 3 g d'acides gras saturés par portion
- 20 g de sucres ajoutés pour 100 g.



Le thé-gourmand est une de ces nouvelles formes de snacking sucré qui répondent simultanément aux critères plaisir et équilibre comme en attestent les chiffres ci-dessous.

- Thé vanille caramel, sans sucre ajouté
- 2 mini-muffins aux poires et aux pépites de chocolat, préparés avec une margarine contenant des acides gras essentiels

Pour deux mini-muffins (2x35g =70 g)

Kcal : 175

9% RNJ** Kcal
11% RNJ lipides
15% RNJ sucres

La même chose sans les pépites de chocolat

Kcal : 130

7% RNJ kcal
6% RNJ lipides
13% RNJ sucres

Convaincus du bien-fondé de cette mouvance, certains industriels ont pris le parti d'améliorer le profil nutritionnel de leurs produits et notamment de leurs produits plaisir : moins salé, moins sucré, moins gras et apportant davantage de nutriments à privilégier.

Motivé par cet objectif, Unilever a lancé depuis 2003 son Programme d'Optimisation Nutritionnelle²⁵, aujourd'hui pleinement repris dans le Plan Unilever pour un mode de vie durable²⁶ qui vise à améliorer le profil nutritionnel des produits en diminuant les teneurs en sucres, sel, acides gras saturés et acides gras trans.

PETITS PLAISIRS SALÉS

Les plaisirs salés, occasionnels et ludiques, ont aussi leur place dans une alimentation équilibrée et un mode de vie actif.

L'apéritif est un moment de partage et de plaisir où l'on peut proposer des petits plaisirs salés plus adaptés aux besoins et modes de vie modernes. Par exemple, des crudités choisies pour leurs jolies couleurs et leurs découpes élégantes se marieront bien avec un dip moutarde-mayonnaise (allégée et à l'huile de colza).

Une tarte salée faite en nappant la pâte d'une soupe de légumes élaborée (potiron saveur truffe et noisettes, courgettes au chèvre) dans laquelle on aura battu un œuf entier et 150 ml de lait peut ré-enchanter un pique-nique (teneurs en matière grasse et en sel optimisées).

Enfin, quand les impulsions appellent plutôt des produits d'indulgence salés, chips et poignées de cacahuètes seront avantageusement remplacées par des gressins au sésame accompagnés d'un morceau de fromage affiné de 30 g environ, tout en restant un moment de croquant et de plaisir.

Panier de Crudités avec son dip mayo-moutarde :

5 tomates cerise,
20 g carottes en bâtonnet,
3 bouquets de chou-fleur,
1 coupelle de 15 g de dip : 84 kcal

soit 3% RNJ** kcal (7% RNJ lipides ; 4% RNJ sucres).

Ce choix permet de manger des légumes crus ou cuits tout en limitant l'apport de sel et d'acides gras saturés.

Repères apéro...

50 g saucisson (5 rondelles) = 200 kcal

20 g cacahuètes (1 poignée) = 122 kcal

10 g chips (1 poignée) = 55 kcal

* Spécialement pour les enfants

** RNJ : Repères Nutritionnels Journaliers



Interview expert : Dr. Anderson

Enseignant des Sciences de la nutrition à l'Université de Toronto et Directeur du Programme Université-Industrie en sécurité alimentaire, nutrition et affaires réglementaires

Dr. Harvey Anderson étudie l'impact des aliments sur le risque de maladie, avec une expertise particulière sur le rôle du snacking.

Si l'on consomme régulièrement des repas équilibrés, la qualité des encas est-elle si importante ?

C'est une idée fautive d'imaginer que seuls les repas contribuent à l'apport nutritionnel de la journée. Tant que l'apport nutritionnel de la journée est correctement atteint, le snacking n'est pas un problème. Manger plus fréquemment peut même se révéler bénéfique, par exemple pour la vigilance, l'état cognitif ou le contrôle de la glycémie. Cependant, les encas qui augmentent significativement l'apport calorique devraient être consommés moins souvent ou contrebalancés lors des autres repas de la journée.

Que dire aux mamans qui aiment bien accorder ce petit plaisir à leurs enfants ?

Les recommandations alimentaires n'abordent pas franchement la question des petits plaisirs, en grande partie parce que ce moment de consommation n'est pas officiellement défini. Toutefois, un consensus scientifique indique que la restriction parentale systématique sur les petits plaisirs ne tempère pas l'attirance des enfants pour ces aliments, ni leur apport calorique.

A l'inverse, permettre aux enfants n'importe quel aliment plaisir, chaque fois qu'ils le souhaitent n'est certainement pas ce que je recommande. Mon conseil est d'arriver à équilibrer la satisfaction émotionnelle de l'enfant et son bien-être nutritionnel.

Apprécier pleinement un petit plaisir occasionnel, cela pourrait-il faire partie d'une stratégie de contrôle du poids ?

Il faut combattre cette idée intuitive qui nous dirait qu'en augmentant la part des encas, nous favorisons la prise de poids. Rien ne pointe l'aliment plaisir ou sa fréquence comme des déterminants de surpoids ou d'obésité.

A votre avis, quel est le prochain défi de l'industrie agroalimentaire ?

Il est vraiment important pour le secteur agroalimentaire de proposer une grande variété d'aliments plaisir, c'est à dire avec un large éventail de densités énergétiques et nutritionnelles, et d'être transparent quant à leur intérêt nutritionnel réel.



Interview nutritionniste : Solène Navéos

Ingénieur agroalimentaire.
Responsable communication nutrition, Unilever France.
(produits destinés à la restauration hors domicile, margarines, glaces, sauces)

Maintenant que les recettes sont moins sucrées, moins grasses, moins salées, comment pensez-vous poursuivre l'amélioration nutritionnelle des produits ?

Les objectifs d'optimisation nutritionnelle du plan Unilever pour un mode de vie durable ont été fixés à horizon 2020. Un rapport d'étape à fin 2012²⁶ montre des avancées déjà significatives pour le consommateur concernant le sel, les graisses saturées et trans, le sucre, les calories, l'information nutritionnelle sur une partie conséquente de notre portefeuille de produits (disponible sur www.unilever-pro-nutrition-sante.fr).

Evidemment, d'autres défis nous attendent. Nous allons poursuivre ces améliorations puisque notre objectif est de doubler la part des aliments répondant aux recommandations nutritionnelles les plus strictes à horizon 2020...

Qu'attendez-vous de la part des professionnels de santé ?

La nutrition Unilever avance vers les mêmes objectifs nutritionnels que ceux recommandés par les autorités

de santé publique. Les résultats de l'optimisation faite sont régulièrement communiqués sur nos différents outils d'information nutritionnelle : étiquette produit, site Internet grand public, site Internet dédié aux professionnels de santé, communication lors des congrès de nutrition... Nous attendons des diététiciens et médecins qu'ils appréhendent les compositions des produits (ingrédients et nutriments) pour décider de leur place dans une alimentation équilibrée et un mode de vie durable. Pour rester sur le thème des petits plaisirs, il s'agit de déculpabiliser tout en responsabilisant les patients en leur apprenant à gérer leurs moments de snacking. Pour aller au bout de notre mission, nous allons aussi à la rencontre de ces praticiens pour mieux répondre à leurs besoins de pédagogie.



Interview diététicienne-nutritionniste : Dominique Amar Sotto

Diététicienne Nutritionniste.
Consultation en cabinet libéral, ateliers de formation au sein de réseaux de patients adultes et enfants (REPOP...) et membre active du G.R.O.S.
(Groupe de recherche sur l'obésité et le surpoids).

Selon vous, les aliments plaisirs sont-ils un danger ou une opportunité ?

Ils constituent un danger s'ils sont hypercaloriques et consommés de manière impulsive afin d'apaiser une tension ou calmer une émotion et/ou en faisant autre chose, par réflexe. Ces apports caloriques risquent alors de s'ajouter à la ration quotidienne s'ils ne correspondent pas à un besoin physiologique, à savoir la faim, et s'ils ne sont pas régulés par une réduction calorique, voire une suppression du repas ultérieur. Dans ce cas, ils génèrent une prise de poids si l'activité physique n'en permet pas la dépense.

Ils représentent cependant une opportunité si la consommation de ces aliments, même sans faim, se fait par pur plaisir mais en pleine conscience, c'est-à-dire sans mener simultanément une autre activité. "Grignoter" se transforme en "déguster" avec ce que cela implique de concentration : être bien installé et prendre de tous petits morceaux, chacun étant source de plaisir. Ainsi, croquer 4 fois dans un carré de chocolat peut apporter autant, voire plus de plaisir que d'engloutir 4 carrés successifs.

En matière de petits plaisirs, quels conseils donnez-vous généralement à vos patients ?

Je leur dis qu'on ne doit jamais supprimer un aliment que l'on aime, notamment pour perdre du poids ; on doit le consommer à chaque fois qu'on en a envie, si possible en ayant faim et surtout en prenant le temps de le déguster pour l'apprécier à hauteur de l'envie qu'on pouvait en avoir. Je suggère aussi une mini relaxation avant la dégustation. De fait, cet aliment plaisir perd sa dimension "tabou" et ne fera plus l'objet de compulsions.

A noter que les patients qui ont grossi après de nombreux régimes restrictifs reçoivent ce conseil avec bonheur ; quant à ceux qui restent en restriction cognitive, un travail comportemental plus avancé sera bénéfique.

Dans votre pratique, y a-t-il un profil de patients pour lesquels l'organisation d'un encas plaisir est particulièrement intéressante ?

Parfois, le comportement compulsif vers un aliment plaisir résulte directement d'une restriction d'aliment plaisir au cours du repas précédent et/ou d'un apport calorique insuffisant.

Pour chaque patient, le principe est de trouver l'alliance entre le plaisir et la couverture des besoins énergétiques.

Par exemple, pour la personne qui a des petits gâteaux (ou un autre aliment plaisir) dans le tiroir de son bureau, le conseil est de faire une vraie pause : éteindre l'ordinateur ou le quitter des yeux, fermer les yeux 2 minutes et déguster l'aliment en pleine conscience du plaisir qu'on y prend. A coup sûr, cela réduira la quantité consommée...



Pas de confusion !

ENTRE SNACKING ET GRIGNOTAGE

- Le **snacking** répond à un moment de faim : il remplace ou complète un des repas de la journée. Il est souvent anticipé ou tout au moins structuré, et suffisamment éloigné des autres repas. Quand il est de petite taille, on parle plus volontiers d'encas.
- Le **grignotage** arrive sans faim, ni besoin : plus de l'ordre de la pulsion ou de l'envie, ces aliments viennent s'ajouter de façon déstructurée (et parfois amnésique) au reste des apports alimentaires quotidiens.

NUTRITION DURABLE

D'ici 2015, le cacao utilisé pour la fabrication des glaces Magnum sera issu d'une agriculture durable (64% déjà atteints en 2012).

Tous les autres approvisionnements de cacao proviendront de sources durables d'ici 2020 (43% atteints en 2012).

Le Plan Unilever pour un Mode de Vie Durable vise trois objectifs essentiels d'ici 2020 : améliorer la santé et le bien-être, approvisionner 100% de nos matières premières agricoles de source durable, et améliorer les conditions de vie des personnes intégrées à notre chaîne de valeur.

La **nutrition** est un domaine d'intérêt majeur et nous nous engageons à étudier les effets de l'alimentation sur la santé et le bien-être, à améliorer le **profil nutritionnel** de nos produits, à fournir des informations en matière de **nutrition**, à commercialiser nos produits de façon responsable auprès de tous les consommateurs et plus particulièrement des enfants, et à encourager les consommateurs à adopter une alimentation et **un mode de vie plus sains**. Dans ce cadre, **l'équipe nutrition France** a un triple rôle : être le porte-parole nutrition d'Unilever en interne comme en externe, nourrir et valider la communication nutritionnelle des marques et garder un contact fort avec le monde de la science, de la santé publique et des comportements alimentaires pour rester à la pointe des connaissances.



Retrouvez les informations et les outils dédiés aux professionnels de santé sur

www.unilever-pro-nutrition-sante.fr

LES BONS RÉFLEXES À PARTAGER AVEC VOS PATIENTS

- Instaurer ses propres règles comme une marque familiale, du type : manger à même le paquet de chips ou de biscuits, c'est le top ringardise ; frites ketchup, c'est le mercredi chez Mamie...
- Maintenir les petits plaisirs les plus indulgents comme quelque chose d'exceptionnel : les relier à des occasions spécifiques et ne les consommer qu'à ces moments-là (compagnie de telle personne, voyage à tel endroit, fête anniversaire...)
- Pour les plus stressés ou gourmands, installer un petit plaisir quotidien : ex le carré de chocolat



- 1 Programme national pour l'alimentation <http://alimentation.gouv.fr/pna>
- 2 Programme national nutrition santé http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/PNNS_2011-2015.pdf
- 3 Recommandation nutrition (GEM-RNC) <http://www.economie.gouv.fr/daj/recommandation-nutrition-gem-rcn>
- 4 http://www.sfsn.ethz.ch/PDF/SSN_Pyramide_alim.pdf
- 5 <http://www.mobiquial.org/outils/nutrition/>
- 6 Conseil national de l'alimentation http://agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/avis_cna_53.pdf
- 7 Recommandations pour les Américains <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga95/9dietgui.htm>
- 8 Gregori D et al. Int J Food Sci Nutr 2011;62(3):270-5.
- 9 Survey in 15 countries. Unilever Nutrition Network. Internal data.
- 10 <http://www.merriam-webster.com/dictionary/treat>
- 11 Johnson GH and Anderson GH. Crit Rev Food Sci Nutr 2010;50; 848-71. Snacking definitions: impact on interpretation of the literature and dietary recommendations. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20924867>
- 12 Bellisle F et al. Br J Nutr 1997 77;S57-70.
- 13 Newby PK. J Law Med Ethics 2007; 35:35-60.
- 14 Zizza CA and Xu B. J Acad Nutr Diet 2012;112:291-6.
- 15 Healthy Foods for Kids – IPSOS 2011.
- 16 Van der Hee R. et al. JADA 2009; 109: 830-5.
- 17 Ferrar L et al. Osteoporosis Int 2011;22:2721-31.
- 18 Health Focus International 2010.
- 19 <http://www.nielsen.com/us/en/newswire/2010/global-trends-in-healthy-eating.html>
- 20 Crédoc 2011. BARomètre de la perception de l'alimentation. Baromètre n°6, étude réalisée pour le Ministère de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Pêche. Septembre 2011.
- 21 Fischer J and Birch LL. Am J Clin Nutr 1999; 69:1264-72. Restricting access to palatable foods affects children's behavioral response, food selection, and intake. Full text : <http://ajcn.nutrition.org/content/69/6/1264.long>
- 22 Mathe T, Francou A, Colin J, Hebel P. Comparaison des modèles alimentaires français et états-unis. Cahier de Recherche n°283, Crédoc, Décembre 2011. <http://www.credoc.fr/pdf/Rech/C283.pdf> voir fig 11, P. 29.
- 23 http://www.slv.se/upload/nfa/documents/food_regulations/Nyckelh%C3%A5l_dec_2009_6%20eng.pdf
- 24 http://www.dh.gov.uk/prod_consum_dh/groups/dh_digitalassets/documents/digitalasset/dh_123492.pdf
- 25 Nijman CAJ et al. Eur J Clin Nutr 2007;61:461-71.
- 26 <http://www.unilever.com/sustainable-living/>