





Fondation Nestlé France



Fondation Nestlé France

*Manger bien pour vivre mieux*



SOMMAIRE

9

Préface de Eugenio Minvielle

13

PROLOGUE

23

PREMIÈRE PARTIE

Manger en France

*La singularité française* [25]

*L'identité et les cuisines* [35]

*La gastronomie pour héritage* [39]

*Le modèle et ses dérivés* [45]

*Le rêve et la réalité* [49]

*Le corps et sa mise en scène* [53]

*Le plaisir ou la santé? Et pourquoi pas les deux à la fois?* [59]

67

DEUXIÈME PARTIE

La Fondation d'Entreprise Nestlé France

*Les fondations de la Fondation* [69]

*Comprendre* [75]

*Agir* [85]

97

ÉPILOGUE

101

Annexes

*I. Fiche Nestlé* [103]

*II. Nestlé et la nutrition, un engagement historique* [107]

*III. Présentation des membres du comité d'experts  
de la Fondation d'Entreprise Nestlé France* [113]

*IV. Éléments de bibliographie sur les comportements alimentaires* [123]

*V. Principales études et analyses sur les comportements alimentaires* [133]

*VI. Principales études de consommation alimentaire* [139]

*VII. Principales études de prévalence de l'obésité adultes/enfants* [147]



## PRÉFACE

*Ces quelques lignes, amis lecteurs, pour vous dire avec quelle émotion je signe ici, en quelque sorte, l'acte de naissance de la Fondation d'Entreprise Nestlé France, « Manger bien pour vivre mieux ».*

*Pourquoi cette Fondation ? Pourquoi cette ambition ?*

*Certes, la démarche « nutrition-santé-bien-être » est l'axe fort de nos activités, de la création à la fabrication, de l'innovation à la promotion de nos produits. Nestlé est, en matière de nutrition, à la pointe de la recherche et du développement, avec cinq mille collaborateurs qui s'y consacrent dans le monde, et plus de 1,2 milliard d'euros d'investissements par an. Un capital scientifique qui sert la qualité nutritionnelle d'une gamme très large de produits s'adressant à tous les âges, du plus jeune au plus ancien.*

*Mais les enjeux de la nutrition s'inscrivent dans un contexte plus large que celui du noyau central qu'est le produit alimentaire. Comment on se nourrit, l'art et la manière de se comporter vis-à-vis de l'alimentation, sont des éléments clés de la nutrition et des politiques de prévention qui y sont éventuellement liées.*

*En ce domaine, les disciplines expertes dans l'analyse et l'étude des évolutions sont diverses et font appel aux talents de nutritionnistes bien sûr, mais aussi de sociologues, d'anthropologues, de démographes : tous participent à une meilleure connaissance du comportement alimentaire des populations.*

*C'est pourquoi il était opportun de créer une Fondation dont la vocation sera, en la matière, de comprendre et d'agir, au cœur des familles, pour valoriser ce fonds scientifique, qui montre combien, en France, le plaisir et le goût du partage contribuent à favoriser une relative résistance à la progression des maladies de civilisation, telles que l'obésité, le diabète, le syndrome métabolique...*

*En effet, les modes de vie changent, les cultures « voyageant » et les comportements vis-à-vis de la nourriture évoluent : nous devons comprendre comment, pour qui, vers quoi... Les éléments traditionnels – comme les repas, très codés en France –, favorables à la prévention des pathologies nutritionnelles, vont-ils disparaître ? Faut-il et peut-on les préserver – et comment ? De quelle façon contribuer à l'invention d'une modernité alimentaire favorable à la nutrition et adaptée aux nouvelles façons de vivre des familles ?*

*Autant de questions auxquelles la Fondation s'efforcera de répondre, grâce aux études que le comité d'experts scientifiques qu'elle a réunies initiera.*

*À partir de ces travaux, il faudra agir. Agir à trois niveaux pour que la culture française de la nutrition reste cet atout majeur de prévention qu'elle représente :*

*Agir pour l'éducation de ceux qui ont le moins accès aux fondamentaux de cette culture : souvent les populations les plus défavorisées ou les plus récemment arrivées en France. À cet égard, la Fondation valorisera et renforcera l'expérience acquise par Nestlé France avec l'étude Fleurbaix-Laventie Ville Santé, qu'elle a soutenue pendant quinze ans et qui a prouvé que la mobilisation des acteurs locaux comme relais de messages de prévention santé pouvait favoriser une stabilisation de la prévalence de l'obésité infantile dans une ville. Et aussi avec le programme Epode, dont Nestlé France est depuis son lancement en 2004, l'un des partenaires fondateurs – programme*

*maintenant reconnu par la Commission européenne et développé à ce niveau européen.*

*Agir aussi pour la transmission, qui fut longtemps en France le fer de lance d'une culture alimentaire pérenne au sein des familles. Favoriser de nouvelles formes de transmission pour que la famille reste dépositaire des traditions positives de la culture alimentaire, en créant par exemple des ateliers de bonnes pratiques dans un système de déclinaison structurée, constitue une des ambitions majeures de la Fondation.*

*Agir enfin pour que la Fondation exprime l'engagement citoyen de Nestlé France, en assurant aux personnes démunies et dans la précarité extrême, l'accès au minimum nutritionnel vital, par la fourniture de produits alimentaires ou d'informations utiles et concrètes. Dans cette perspective, la participation au Plan Alimentation Insertion, les projets « Espace Bébé Maman » avec la Croix Rouge ou le Samu Social, trouveront, au sein de la Fondation, une nouvelle dimension.*

*Vous l'aurez compris, au-delà des produits, la Fondation Nestlé France se donne pour horizon de recherche et de réflexion la part « immatérielle » de l'alimentation – ce qui en structure le modèle et les évolutions.*

*C'est parce que la France a, en la matière, un capital inestimable – et souvent méconnu – d'atouts précieux, qu'une entreprise comme Nestlé devait s'engager pour le préserver : voilà comment est née la Fondation.*

EUGENIO MINVIELLE

Président-directeur général de Nestlé France

## PROLOGUE



« Olivier, mange tes endives. C'est bon  
les endives. Les petits Chinois seraient bien  
contents d'en manger. »

ROBERT SABATIER

*Trois Sucettes à la menthe*

C'était du temps où l'on ne badinait pas avec nos trois repas par jour. Une époque déjà un peu lointaine. Disons, pour faire court : les années de Gaulle. Ce fut une période de profonds bouleversements sociaux que marquèrent à la fois l'exode rural, la crise du logement, les nouvelles banlieues, le Salon des arts ménagers, les premiers pas de l'Europe, les premiers émois du progrès. Nous nous voulions « modernes », alors. Nous étions confiants. L'avenir était radieux, le futur ressemblait à l'Amérique, ses ouvriers prospères, ses villes verticales, ses voitures chromées, ses enfants bien nourris aux corn-flakes et au lait pasteurisé. Les Trente Glorieuses étaient devant nous et nous ouvraient les bras. Nos papas achetaient de nouvelles autos, nos mamans un « moulin-légumes » et nous, les enfants, nous lisions *Spirou* en attendant de devenir yéyés, puis légèrement rebelles. Il devait bien exister quelques situations paradoxales en France,

dans ces années-là, mais nous étions encore loin de nous pencher sur ce qui sera nommé, bien plus tard, en 1990, par un observateur américain, Edward Dolnick, le « paradoxe français ». Ce paradoxe-là, nous n'en fûmes pas peu fiers quand il fut découvert. Il rendit jaloux tous nos voisins. Ils déplorèrent notre bonne santé – pour certains, elle constituait une sorte de scandale, contraire à toute morale – alors qu'ils nous imaginaient nous tartinant tous les jours du foie gras sur du pain, entre deux verres de vin rouge, avant d'entamer un bon cassoulet. À vrai dire, à table, dans ces années de Gaulle, nous nous posions peu de questions. Il nous fallait manger ce qui nous était servi, et il valait mieux le faire sans rechigner sinon nous étions privés de dessert. Et même si les premières télévisions, parfois, nous coupaient la parole (mais pas l'appétit) jusque dans nos salles à manger (« *Autrefois des anges passaient*, nous dit le sociologue Jean-Claude Kaufmann. *Aujourd'hui, la télé les remplace.* »), nous étions bienheureux de nous retrouver en famille, tous ensemble, pour le repas du soir. Manger restait un plaisir. Tout nous semblait bon, et nous mangions en compagnie de ceux que nous aimions. Que demander de plus ?

Nous passions, à l'époque, d'un monde à l'autre, du passé au futur. Le transistor et la décolonisation, le « new-look » et la mobylette, les HLM et la caravane. Prendre des vacances, tout doucement, devenait la norme et, à cet égard, la France se divisait en deux camps : ceux qui préféraient la mer, et ceux qui préféraient la montagne. À l'exception de quelques aventuriers, personne, alors, ne connaissait encore la Crète. Et les Crétois eux-mêmes ignoraient qu'un régime alimentaire, un jour, porterait leur nom. Eux non plus, sans doute, ne se posaient pas trop de questions à l'heure des repas.

Aujourd'hui, nous mettons en question notre alimentation. Elle nous préoccupe, nous la jugeons essentielle à notre équilibre et à notre santé, et nous voulons bien faire. Ce souci de ce que nous mangeons est nouveau. Longtemps, concernant la nourriture, la seule question pour toute l'humanité fut d'en avoir. Pendant des siècles, l'Europe chrétienne a prié Dieu de lui donner son pain quotidien. Quand advient l'époque contemporaine, quand naît le monde « moderne » dans lequel nous vivons aujourd'hui, dans ce que nous appelons, encore maintenant, « l'après-guerre », le rationnement alimentaire est encore la règle. Quand l'abondance enfin surgit puis s'installe, quand enfin nous ne nous soucions plus de pouvoir manger, nous nous préoccupons alors de savoir « quoi » manger. Cette interrogation est une liberté nouvelle et avec elle s'invitent l'individualisme et sa responsabilité : le choix.

Ce temps où tout a basculé, c'est hier, cet après-guerre à la fois encore si proche et déjà si lointain. Il s'agit d'un moment fascinant qui bouleverse profondément les familles et la société tout entière. Les enfants ne sont plus destinés à faire le métier de leurs pères, ni à vivre dans le même horizon, à l'ombre du même clocher. La jeunesse devient un segment identifié de la population dont l'argent de poche est un pouvoir d'achat – fût-il modeste – qu'une nouvelle profession (« le marketing ») cherche, avec succès, à capter. La promotion sociale est une donnée de la dynamique de l'époque, et l'émancipation de la femme une aspiration fondamentale du temps. Elle permet à celle-ci de s'affranchir de contraintes traditionnelles, d'explorer le monde du travail et l'étendue de son indépendance, financière et sentimentale. Dans cette société véloce, la nourriture est, elle aussi, en mouvement. En 1950, la femme française,

urbaine et au foyer (l'homme, avouons-le, n'est guère concerné alors par ces questions) consacre en moyenne quatre heures par jour à des activités alimentaires (achats, préparation culinaire, vaisselle), nous apprend Jean-Pierre Poulain dans son livre *Sociologies de l'alimentation* (PUF, 2005). En 1992, ce chiffre, pour les femmes actives, est de moins d'une heure. Que s'est-il passé pour qu'intervienne un tel bouleversement ? En deux générations, la France rurale a changé de dimension et de nature. Un Français sur soixante est aujourd'hui un agriculteur. En 1945, un Français sur quatre est un paysan. Alors qu'au lendemain de la guerre nous sommes encore dans l'ère de la pénurie, l'autosuffisance intervient dès les années 1960, puis viennent vite les lacs de lait et les montagnes de beurre des stocks européens. Nos campagnes ne sont plus le théâtre d'une ruralité bucolique, mais un enjeu national qui fait de la France, à coups de remembrements, d'arrachages de haies et de progrès techniques, le premier exportateur agricole du vieux continent. L'industrie agroalimentaire s'impose dans ce paysage nouveau et bouleverse nos cuisines. Dans une large mesure, cette industrie « fait » notre cuisine. « *Les achats de produits alimentaires incluant des transformations hors du ménage passent en volume de 50 % en 1960 à 83 % en 1991, poursuit Poulain. Dans l'alimentation quotidienne, la fonction culinaire diminue ; les plats cuisinés, l'alimentation-service, depuis les crêpes fourrées aux champignons jusqu'aux desserts en passant par les « poêlées de légumes », s'achètent élaborés ou pré-élaborés. La cuisinière se contente au mieux d'assembler, de terminer, quand ce n'est pas seulement de réchauffer les plats. L'histoire de l'alimentation nous montre une évolution qui, malgré maints détours et retours, fait passer un ensemble de tâches du secteur domestique vers le secteur économique.* »

Ce transfert, dans un premier temps, fut un bonheur, une divine surprise. La femme, soudain, pouvait être autre chose que « la femme au foyer ». Les plus jeunes, notamment, se sentaient libérées de leur destin de « ménagère » et de « mère nourricière ». Ce sentiment d'émancipation, relayé aussi bien alors – ironie de l'histoire – par l'idéologie féministe que par la publicité (« *Moulinex libère la femme* », affirmait un slogan de l'époque), répond à une exigence nouvelle : aller vite, ne pas perdre son temps, se consacrer à d'autres activités, mieux valorisées, que les seules tâches domestiques. Dans le même temps, l'industrie agro-alimentaire propose à sa clientèle pressée un savoir faire, un talent culinaire, des recettes originales et une hygiène garantie. Des études montrent que la plupart des jeunes femmes de moins de trente ans, dans les années 1960, rejettent le modèle culinaire de leur mère, méritantes femmes au foyer, éternellement ceintes d'un tablier fleuri, maîtresses de leurs cuisines, attachées à leurs fourneaux. Il faudra attendre que les jeunes femmes nées du « baby-boom » de l'après-guerre prennent de l'âge, deviennent à leur tour mères et même grands-mères, pour que ce modèle ancestral soit à nouveau apprécié. Mais nous sommes déjà dans les dernières années du XX<sup>e</sup> siècle, quand apparaissent dans l'opinion les premières réactions à l'industrialisation de l'alimentation. On veut alors renouer le lien qui nous unit, ne serait-ce que pour le temps d'un déjeuner en famille le dimanche, au patrimoine culinaire d'autrefois, redécouvrir le « terroir » qui se cacherait dans un paysage mythique que n'atteindraient pas les moissonneuses batteuses. On veut retrouver ses racines, l'authentique, le « bien manger » à la française, les plaisirs d'autrefois. Après la vélocité industrielle et le « *fast-food* » américain qui triomphe jusque chez nous, voici

que l'on prône la « *slow-food* » (qui nous vient d'Italie, comme son nom ne l'indique pas). Après la cocotte-minute, nous redécouvrons les cocottes en fonte et, à l'heure du micro-ondes, rêvons d'un « piano » de cuisine où l'on se promet de mijoter bientôt un plat à l'ancienne tiré d'une vieille recette de bonne-maman.

Tout a changé très vite, au cours de ces quelques décennies passées, mais malgré tous les bouleversements qui ont marqué notre vie et notre alimentation, demeurent, en dépit de l'époque, les notions de plaisir et de partage. Ce sont, toujours aujourd'hui, les deux éléments dominants de notre manière de manger, de l'idée que nous nous faisons de la vie et de nous-mêmes, les deux piliers fondamentaux sur lesquels repose ce que nous pourrions appeler, sans craindre l'emphase, notre « culture » alimentaire. En France, nous aimons bien manger, et nous n'aimons pas manger seuls. Manger n'est pas seulement se nourrir, c'est aussi un acte social. D'où l'effarement de l'écrivain et diplomate français Paul Morand qui décrit, à New York, en 1937, comment on déjeune à Manhattan. « *Dans les bouillons populaires, écrit-il, des milliers d'êtres alignés dévorent, chapeau sur la tête, sur un seul rang, comme à l'étable, des nourritures d'ailleurs fraîches et appétissantes, pour des prix inférieurs aux nôtres. Ils foncent sur leurs assiettes pleines de boules de viande ; derrière eux, on attend leur place* » (cité par Claude Fischler et Estelle Masson, dans *Manger : Français, Européens et Américains face à l'alimentation*, Odile Jacob, 2008). Cette vision « bestiale » de l'acte de manger – « *comme à l'étable* » – si contraire aux habitudes françaises, était-elle décrite par Morand comme un futur probable ? Et si oui, que dirait-il s'il revenait parmi nous et nous observait, quand il nous arrive d'attendre debout devant le comptoir d'un restau-

rant *fast-food* que l'on nous vende une boîte en carton dans laquelle repose une rondelle de viande entre deux tranches de pain ? Nous la mangeons vite et sans parler, assis en rang, face à la vitrine de la rue, solitaires et dans la foule. Le cauchemar de Morand serait-il devenu réalité tandis que s'élargiraient inexorablement nos tours de taille ? Où sont donc passés, alors, le plaisir et le partage ?

Ils sont toujours là, y compris au *fast-food* du coin de la rue, devenu bien souvent le point de ralliement de jeunes du même quartier qui partagent joyeusement, entre copains, cornets de frites et boissons gazeuses. Ils sont toujours dans nos cœurs, même si certains jours, c'est vrai, les plus pressés d'entre nous mangent seuls et silencieux aux râteliers des bistrotts véloces, répondant ainsi aux contraintes de nos emplois du temps – et à celles de nos porte-monnaie. Ils sont dans nos mémoires, et l'idée que nous nous faisons d'un « vrai » repas. Et dès que l'occasion se présente, nous les retrouvons, ces plaisirs et ce partage : ils restent pour nous la règle, et non pas l'exception.

C'est dans ce paysage, culinaire, historique et social, que veut s'inscrire l'action de la Fondation Nestlé, que ce livre a l'ambition de présenter. Cette fondation s'est assignée deux priorités : comprendre et agir. Elle entend favoriser les recherches sur la nutrition et les comportements alimentaires, encourager les spécialistes dans leurs travaux. Elle veut, aussi et surtout, que ces connaissances nouvelles servent à agir pour que nous mangions mieux et que nous vivions bien. Elle veut aider pour cela non seulement les chercheurs, mais aussi les familles, les travailleurs sociaux et les professionnels de la restauration. Elle veut favoriser les bonnes pratiques et les bonnes habitudes, le plaisir et la santé. Elle inscrit son action, enfin, dans un pays où

les gestes de cuisine, les arts de la table, l'association heureuse des repas, des plaisirs de l'amitié et des traditions familiales font partie intégrante de son identité.

De tout cela, nous allons parler dans ce livre, avec en tête le souvenir de Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826), magistrat, député girondin de la Constituante et épicurien devant l'éternel, un gourmet dans une Europe en révolution. Il nous rappelle, en une phrase inoubliable qui formule à la fois une question et sa réponse, les bienfaits des petits bonheurs et les liens du plaisir et du corps : « *Qu'est-ce que la santé ? C'est du chocolat.* »

PREMIÈRE PARTIE

## MANGER EN FRANCE

La singularité française

L'identité et les cuisines

La gastronomie pour héritage

Le modèle et ses dérivés

Le rêve et la réalité

Le corps et sa mise en scène

Le plaisir ou la santé ?

Et pourquoi pas les deux à la fois ?



## La singularité française

« Pendant le premier service, composé d'une barbue entre un vol-au-vent et des pigeons en compote, la conversation roula sur la manière de fabriquer le cidre. »

GUSTAVE FLAUBERT  
*Bouvard et Pécuchet*

« La cuisine est le plus ancien des arts parce que Adam naquit à jeun. »

JEAN ANTHELME BRILLAT-SAVARIN

Manger n'est pas un acte anodin. C'est un acte vital, que nous pratiquons plusieurs fois par jour et, pour la majorité d'entre nous, avec un grand plaisir. Il mobilise nos sens : le goût, l'odorat, la vue, même le toucher (la texture de l'aliment dans la bouche, mais aussi sa sensation sur le bout du doigt, pour effleurer la peau d'une pêche, mettre « la main à la pâte » ou l'index dans une mousse au chocolat) et jusqu'à l'ouïe (casser une pince de crabe, ouvrir une noix, croquer une pomme, briser une croûte de sel autour d'un poisson, sans parler d'un bouchon de champagne qui saute et des verres qui s'entrechoquent tant le vin est associé chez nous aux bonheurs de la table). Manger, bien sûr,

est donc aussi un acte social, et le plaisir qu'on en éprouve tient non seulement à ce que l'on mange, mais aussi – beaucoup – à ceux et celles avec lesquels nous mangeons. « *La table*, selon un vieux proverbe français, *est l'entremetteuse de l'amitié*. » C'est enfin un rituel. Il peut être amoureux, familial, religieux. Il a ses règles et ses interdits, ses délices et ses tabous. Manger est en réalité une action complexe où s'entrecroisent excitation des sens, désirs et plaisirs mais aussi dégoûts et contraintes, manières de tables, hiérarchies familiales et sociales, différenciations sexuelles, esbroufe, talent, bonne santé et pathologies, savoirs et dangers d'indigestions, voire d'empoisonnements.

Pour comprendre tous les enjeux de l'acte de manger, il nous faut d'abord définir où nous mangeons. Notre pays, bien sûr, mais aussi notre région influencent ce que nous ingérons. Vivre en ville et vivre à la campagne sont également des facteurs de différenciation, de même que les lieux habituels où nous nous alimentons, à la maison ou hors de chez soi. Enfin, notre âge, notre situation de famille ou notre éventuelle solitude, notre milieu social et culturel ne sont pas non plus des éléments négligeables. Selon que nous sommes bourgeois ou prolétaire, rural ou urbain, plus ou moins éduqué, plus ou moins fortuné, plus ou moins âgé, nous nous alimenterons de façon légèrement différente de celle de nos concitoyens.

Ce qui nous importe, ici, c'est ce que l'on mange en France, et comment, avec quelles habitudes, et dans quel état d'esprit. Même si des différences régionales ou socioculturelles s'observent dans notre pays, il existe cependant des éléments communs qui nous permettent d'évoquer une manière « française » de s'alimenter. Nous savons bien, même intuitivement, que nous mangeons en France différemment qu'en Papouasie ou

qu'au Guatemala. Nous savons aussi pertinemment que nous ne mangeons pas exactement non plus comme nos voisins les plus proches, qu'ils soient Allemands, Belges, Anglais, Italiens ou Espagnols. Nous savons enfin qu'il existe un mode d'alimentation à l'américaine qui est notablement différent du nôtre, mais qui cependant nous séduit, parfois, au point que nous craignons, confusément ou consciemment, une colonisation sournoise de nos assiettes et de nos comportements alimentaires par les États-Unis. Nous sommes, en France, souvent ambivalents à l'égard de la mondialisation, et plus encore à l'égard de sa version alimentaire. « *La mondialisation multiplie les possibilités et les tentations* », écrit le médecin nutritionniste Patrick Serog dans son livre *Savoir manger : le guide des aliments 2008-2009* (rédigé à quatre mains avec son confrère le docteur Jean-Michel Cohen et publié par Flammarion). Il résume ainsi, en deux mots, les bienfaits et les dangers nutritionnels d'un phénomène qui nous bouleverse dans nos vies, dans notre travail et aussi, donc, dans notre manière de manger. D'une façon générale, la mondialisation – quelle que soit l'opinion que nous en avons – en touchant à notre alimentation, touche à un élément non négligeable de notre identité nationale. La nourriture, dès lors, peut vite devenir un enjeu et un instrument politique. Face à la pression de l'extérieur, certains vont brandir un morceau de roquefort à Seattle pour protester contre les règles de l'OMC ou un camembert au lait cru sous le nez des eurocrates de Bruxelles. D'autres démonteront un restaurant fast-food du côté de Millau pour résister à « l'impérialisme yankee » et dénonceront « *la malbouffe* » venue d'ailleurs (l'expression est de Stella et Joël de Rosnay) qui menacerait, selon eux, la bonne cuisine de chez nous.

Mais justement, de quoi parlons-nous quand nous parlons de cuisine « de chez nous » ? Nous parlons d'identité, d'héritage, de traditions et de modernité. Nous parlons également d'un idéal, parfaitement identifié, tout à fait délicieux, mais qui ne correspond pas toujours, hélas, à la réalité. Nous parlons au fond d'une dynamique constante entre l'idée d'un hier heureux et la vérité des contraintes du présent. Nous nous débattons dans cette soupe dialectique qui met en tension notre volonté de concilier plaisir et rapidité, convivialité et individualisme. Nous verrons donc qu'il existe bien un « modèle alimentaire » français, une identité culinaire qui s'affirme d'autant plus qu'elle se sent menacée. Nous verrons aussi que cette identité est en constante évolution.

La singularité française existe, au milieu d'autres singularités distinctes, et pour mieux cerner celle-là et celles-ci, l'Ocha (Observatoire Cniel des habitudes alimentaires, le Cniel étant, dans cette bousculade d'acronymes, le Centre national interprofessionnel de l'économie laitière) a mis en place une recherche auprès de 6 023 personnes dans cinq pays européens et aux États-Unis. Le livre de Claude Fischler et Estelle Masson (*Manger : Français, Européens et Américains face à l'alimentation*), analyse les résultats de cette enquête. Elle établit que la France et les États-Unis sont les pays les plus diamétralement opposés en matière d'alimentation et que cette opposition, selon les auteurs, relève tout autant de la morale et de l'idéologie que de la nutrition. Fischler et Masson citent ainsi Paul Morand – nous l'avons vu au tout début de ce livre – qui décrit, dans les années 1930, des mangeurs américains alignés « *comme à l'étable* » et qui mangent « *chapeau sur la tête* ». Mais ils citent également, comme une image inversée de Morand, un voyageur américain en

France, le sociologue Daniel Lerner, qui s'étonne, dans les années 1950, de la manière dont nous mangeons ici. Nous suivons avec rigidité des règles jamais remises en cause, dit-il, tels que l'heure des repas ou le choix de tel vin avec tel plat. « *Rares sont ceux qui s'aventurent hors des règles établies pour essayer quelque chose de différent.* » On voit bien ainsi, même si les deux observateurs décrivent des réalités aujourd'hui un peu anciennes, ce qu'il y a de radicalement opposé entre cette efficacité sans rituel de l'Amérique et la rigide mise en scène du cérémonial français que constitue un repas. Derrière cette différence s'en cachent d'autres, où l'idéologie affleure rapidement. En schématisant un peu brutalement, on pourrait affirmer que du côté américain règne l'individu et qu'en France, nous jouons notre alimentation de manière plus « collective ». L'absence de rituel aux États-Unis suppose, dans ce contexte, une individualisation de l'acte de manger. Chacun fait comme il veut, mais il est en même temps responsable de ses choix alimentaires. Manger est une activité sérieuse, qui a des conséquences généralement prévisibles. C'est, dès lors, une action très personnelle. Si l'on mange à plusieurs, c'est presque par accident ou exception conviviale et, au fond, même dans ces circonstances, rien n'interdit que chacun mange à sa manière et à son goût. Cette attitude induit le souci de bien faire, le suivi de conseils, de régimes, la volonté d'intégrer les nouveaux savoirs. Devenir gros, développer des pathologies liées à l'alimentation et au mode de vie, apparaît comme le résultat d'une action mal menée, l'irrespect de principes pourtant connus de tous, par négligence ou manque de contrôle sur soi-même. Ce schéma « américain » induit un lien entre la nourriture et la morale. La vertu se cache dans nos assiettes. La liberté a un prix, qui est de vivre les

conséquences – heureuses ou malheureuses – de nos choix. Allons jusqu’au bout de l’épuration du schéma et disons que l’on perçoit bien, dans cette description, un « libéralisme » alimentaire protestant et vertueux.

Nous sommes, en France, avouons-le, beaucoup plus rigolos, mais aussi un peu plus... comment dire ? Collectivistes ? Cet adjectif serait agréé, peut-être, par notre ami américain. Il n’empêche que lorsque nous évoquons les repas, nous pensons en France plus souvent qu’outre-Atlantique en termes collectifs où s’entremêlent les plaisirs du partage, de la générosité, du don (de son temps, de son tour de main, d’amours et d’amitiés, d’une bonne bouteille de la cave...), de la convivialité. La « rigidité » que décrit Lerner quand il parle de nos habitudes, cette soumission aux règles de la collectivité, lui semble une absence fâcheuse de liberté individuelle. Impossible, à la table française qu’il décrit, de faire ce que l’on veut, c’est-à-dire de choisir ce qui est bon pour soi. Impossible de manger autre chose que ce que mangent les autres convives. Et impossible aussi de négocier la bonne heure du repas, ou tel vin, ou telle sauce. On mange et boit ce qui est offert dans le plat et versé dans nos verres. Mais le comble, sans doute, c’est qu’on le mange et qu’on le boit le plus souvent avec plaisir. Esclaves bienheureux que nous sommes de nos habitudes, des règles familiales, du terroir d’où l’on vient, du plaisir d’être ensemble, nous renonçons à la vertu libérale de choisir et acceptons avec le sourire notre servitude d’aimables commensaux. Alors nous devinons le regard attristé de l’observateur libéral et puritain qui nous regarde d’Amérique et pressent que ces Français, décidément, ne changeront jamais.

Cette description dichotomique est bien évidemment caricaturale mais, comme toutes les caricatures, elle décèle des vérités que l'enquête Ocha révèle et qu'analysent Fischler et Masson. Pour les besoins de l'enquête, ils ont dessiné cinq portraits de mangeurs et ils ont demandé aux personnes interrogées dans quelle mesure (tout à fait, plutôt, plutôt pas, pas du tout) elles se reconnaissaient dans chacun d'entre eux.

Le premier portrait est celui du mangeur rationnel. Il se considère comme le gestionnaire de sa santé et de sa longévité. Il pense qu'en suivant les avis des médecins, il pourra retarder ou éviter certaines maladies et rester en forme jusqu'à un âge avancé.

Le deuxième portrait est celui du mangeur sociable. Il est attaché aux règles traditionnelles du repas et de la convivialité. Il est content de se mettre à table pour partager le repas de midi avec ses collègues et celui du soir avec sa famille et ses amis. Il déteste sauter un repas ou être obligé de manger trop vite.

Le troisième portrait est celui du mangeur coupable. Il est un peu torturé et culpabilisé pour ne pas contrôler assez son appétit, ses envies et son poids. Il envisage de changer ses habitudes alimentaires et de faire plus de sport. Il se juge faible de ne pas y parvenir et éprouve parfois un sentiment d'échec.

Le quatrième portrait est celui du mangeur gourmet. À vrai dire, il est non seulement gourmet, il est aussi gourmand (Si vous souhaitez approfondir ces subtilités lexicales entre le gourmand et le gourmet, écoutez la psychanalyste Gisèle Harrus-Révidi, auteur de *Psychanalyse de la gourmandise*, chez Payot, 1994. « *Le gourmand, dit-elle, est gourmand de vie, le gourmet de moments, et le goinfre de jouissance.* » Elle a aussi cette jolie phrase : « *être gourmand, c'est savoir aimer* »). Revenons à notre portrait-

robot du mangeur gourmet et gourmand, donc. Pour lui, manger est l'un des plus grands plaisirs de l'existence. Il parle souvent de cuisine et porte une grande attention à la qualité des produits qu'il consomme.

Le cinquième et dernier portrait, enfin, est celui du mangeur nature. Il mange surtout des produits bio ou naturels. Il estime qu'il faut absolument se protéger et protéger l'environnement contre les pollutions.

L'analyse des réponses indique que le mangeur rationnel est disposé à se reconnaître aussi, souvent, dans le mangeur coupable et se dit assez proche, enfin, du mangeur nature. Cette combinaison d'identités, disent les auteurs du livre, est plutôt protestante et très américaine. Ceux qui se reconnaissent le moins dans cette trilogie sont les Italiens. Les Français, eux, se retrouvent davantage dans le mangeur sociable et le mangeur gourmand et gourmet. Les Britanniques, pour leur part, se reconnaissent le moins dans ces deux derniers portraits. Les Suisses se retrouvent plutôt dans le mangeur nature, lequel est souvent aussi rationnel et parfois gourmet. Cette dernière combinaison regroupe d'une façon générale les tenants d'une alimentation saine et naturelle, et les personnes en quête à la fois de santé et de goût. On est tenté, à la lecture du livre, de penser qu'elle correspond également à la configuration du mangeur de demain si, comme on peut l'espérer, la raison continue à dominer la pensée occidentale. Il est en effet rationnel de protéger la nature qui nous nourrit, d'autant que celle-ci, dans sa diversité, recèle une gamme incomparable de goûts et de saveurs bouleversantes. Cependant, nous disent Fischler et Masson, ce mangeur contemporain idéal, « *censé être un individu parfaitement rationnel, parfaitement informé et complètement maître de lui-même* »,

ce mangeur n'existe pas. « *Ce mangeur*, poursuivent les auteurs, *est probablement un exemple de ce que Bourdieu appelait "un monstre anthropologique", c'est-à-dire une créature impossible, fantasmatique, produite par l'idéologie et l'illusion.* »

Nous verrons que ces portraits évoluent avec le temps, qu'il existe une tendance générale qui donne plus d'espace au choix et un peu moins à la tradition et que le mangeur français emprunte, sans cependant les adopter tout à fait, des éléments d'un modèle anglo-saxon où le choix s'individualise et la responsabilité aussi. Ce qui est assez fascinant dans le cas français, c'est que, face à la « modernité » que supposent l'individualisme et la liberté, la tradition résiste. Il existe bien, nous disent les deux auteurs au terme de leur enquête transnationale, « *une réelle spécificité française* ». La « *sociabilité commensale* », la convivialité, sont au cœur de la conception que se font les Français de l'acte de manger. L'alimentation, la cuisine, le repas sont pour eux des activités positives et valorisées qu'ils aspirent à protéger contre les assauts de la modernité. Les Français se distinguent également des habitants des autres pays développés par le caractère remarquablement « réglé » de leur alimentation, notamment en termes d'horaires dans lesquels se concentrent les trois principaux repas qui constituent « *l'essentiel des prises alimentaires de la journée* ».

Néanmoins, les deux auteurs donnent pour acquis le caractère universel de « *la montée séculaire de l'individualisme* » et, dès lors, la question se pose de savoir comment va évoluer « *la commensalité à la française* » face aux changements sociaux et économiques liés à la modernité. Cette spécificité française « *peut-elle évoluer, comme ce serait souhaitable, vers des formes nouvelles où les bénéfices de la convivialité s'associeraient à l'autonomie, se montrant*

*capable d'intégrer en les absorbant les effets du marché, de la poussée individualisatrice dans ses manifestations planétaires ? Ou bien ce que certains appellent le « modèle français » a-t-il tout simplement déjà commencé à céder ?* » Fischler et Masson notent que, dans tous les pays, les jeunes – de sexe masculin, les plus éduqués, les plus citadins et les moins croyants – penchent en faveur de l'individualisation. La France n'échappe pas à cette règle. « *En fait, dans les données Ocha, tout se passe comme si les sociétés évoluaient toutes dans le même sens, écrivent nos deux auteurs, du "traditionnel" vers une modernité "individualiste" mais tout en semblant bien conserver encore chacune une "dominante" spécifique.* » Ainsi, les jeunes Français, masculins, éduqués, citadins et non croyants, sont plus du côté de l'autonomie que leurs compatriotes, mais ils le sont moins que leurs pairs Américains ou Britanniques. Et c'est sans doute dans cette combinaison nouvelle, qui recherche un équilibre entre la modernité libérale et le respect de traditions plus collectives et culturelles et qui se fraye un chemin entre le mangeur rationnel et inquiet et le mangeur sociable et gourmet, que se situe l'avenir d'une spécificité française. Celle-ci serait alors la synthèse heureuse et harmonieuse, on peut l'espérer, de l'héritage et de la raison. Et ici, peut-être, se trouve aussi l'une des explications du fait que la progression de l'obésité, qui s'observe partout dans le monde développé et déjà souvent dans des pays émergents, est sensiblement moins marquée en France qu'ailleurs. Nous y reviendrons.

## L'identité et les cuisines

« La cuisine d'une société est un langage dans lequel elle traduit inconsciemment sa structure, à moins que sans le savoir davantage, elle ne se résigne à y dévoiler ses contradictions. »

CLAUDE LÉVI-STRAUSS

Les sociologues ont plusieurs termes pour définir « l'identité alimentaire », la nôtre et celle des autres. Jean-Pierre Poulain et Jean-Pierre Corbeau évoquent à la fois « *l'espace social alimentaire* » et « *le modèle alimentaire* » qui sont « *un corps de connaissances technologiques, accumulées de génération en génération, permettant de sélectionner des ressources dans un espace naturel, de les préparer pour en faire des aliments, puis des plats, et de les consommer* ». Ce sont aussi, ajoutent-ils, « *des systèmes de codes symboliques qui mettent en scène les valeurs d'un groupe humain participant à la construction des identités culturelles et aux processus de personnalisation* ». Claude Fishler parle également de « *systèmes culinaires* » et même, plus simplement encore, de « *cuisines* », lesquelles constituent pour lui non seulement « *un ensemble d'ingrédients et de techniques mis en œuvre pour préparer et transformer des aliments mais aussi, surtout,*

*d'un système complexe de normes et de règles implicites structurant les représentations et les comportements* ». Corbeau illustre fort bien cette notion en nous expliquant comment un enfant se « *socialise en apprenant à manger* », et intériorise ainsi les normes qui lui permettront de vivre avec les siens. En mangeant, l'enfant apprend « *ce qui est sa place dans la famille, celle des hommes, celle des femmes, ce qui est propre et ce qui est sale, les moments qui conviennent pour manger et ceux qui ne conviennent pas*, écrit-il dans son introduction au livre *Penser l'alimentation : entre imaginaire et rationalité*, Privat, 2002, co-écrit avec Poulain. *Les réponses à ces questions de choix et de procédures sont fournies d'emblée au mangeur par le modèle alimentaire du groupe social où sa naissance l'a placé. Il apprend à aimer les produits qu'on lui offre et qu'il voit mangés et appréciés autour de lui, même si parfois il en préfère certains. Il apprend à manger selon des rituels précis, parfois longs à maîtriser, comme l'usage d'un couteau et d'une fourchette ou d'une paire de baguettes. Ses rythmes physiologiques sont façonnés par les rythmes de sa société.* »

Nous qui mangeons en France plus souvent qu'ailleurs, parce que nous y sommes nés ou que nous y vivons, avons donc appris, entre autres choses, à être Français en mangeant. Nous avons appris des règles de politesse et de préséance, des rythmes et des horaires (trois repas par jour, à heures plus ou moins fixes), des rituels, des manières de table, l'art de la conversation, l'harmonie des vins et des mets, des interdits religieux, des habitudes diététiques, des dégoûts surmontés, des envies maîtrisées, le dessert comme une récompense, les légumes comme une vertu, la viande pour l'énergie et la poire pour la soif. Nous avons appris des traditions familiales (la crème en Normandie, la graisse d'oie dans le sud-ouest, l'aïoli dans le Midi), des mots pour le dire (l'endive au Sud, le chicon au Nord), des gens pour nous raconter

des histoires ou chanter des chansons en fin de repas et d'autres pour nous dire leurs nostalgies. Ainsi, le regretté Jean-François Revel, philosophe, journaliste et fin gourmet, déplorait, dans un livre charmant (*Un festin en paroles : histoire littéraire de la sensibilité gastronomique de l'Antiquité à nos jours*, Plon, 1995, et Tallandier, 2007), la disparition des hors-d'œuvre, des légumes et des potages, « *trois continents gastronomiques, écrivait-il, qui se sont effondrés sous nos yeux, engloutis comme l'Atlantide dans les abysses de l'oubli* ».



## La gastronomie pour héritage

« Sous les pavés, l'assiette. »

*Le Monde*, 22 mai 2008.

Évoquer Revel, gourmet érudit et aimable gourmand, nous conduit à préciser qu'il existe bien dans notre « identité alimentaire » française un long et glorieux passé gastronomique qui a fasciné cet auteur, et nous avec lui. Il s'agit d'un passé épicé et épicurien où se mêlent traditions populaires et créations savantes. En France plus qu'ailleurs en Europe peut-être, depuis le Moyen Âge jusqu'à nos jours, la gastronomie a été traitée comme un art. Plus d'un siècle avant l'invention de l'imprimerie, elle est déjà codifiée dans un ouvrage, le *Viandier* de Taillevent (la viande, alors, ne désigne pas seulement les nourritures carnées). Il est écrit dans le dernier quart du XIV<sup>e</sup> siècle et restera la référence des cuisiniers français jusqu'à la Renaissance, et parfois au-delà. « *Guillaume Tirel, dit Taillevent, né vers 1320, est la première vedette chrétienne de la gastronomie*, écrit Revel dans son *Festin en paroles*. Il préfigure la longue série des chefs qui, jusqu'à Carême, à Bocuse, à Guérard, à Robuchon, sauront associer la théorie à la pratique, imprimer leur marque sur la cuisine de leur temps et

*se transformer en personnages semi légendaires et en maîtres à penser.* » La cuisine savante du Moyen Âge, très carnée et regorgeant de sucres et d'épices, cède bientôt le pas à une première « nouvelle cuisine », plus légère et respectueuse des saveurs naturelles, qui est l'enfant des Lumières, de l'imprimerie et de la libre circulation des idées, des mangeurs et donc de leurs recettes. Elle est notamment codifiée dans *Le Cuisinier françois* (1651), de François de la Varenne. Bientôt viendra Marie Antoine Carême (1783-1833), qui se prénomma lui-même Antonin, père de « l'autre cuisine », qui travailla longtemps pour le baron et la baronne de Rothschild. Né dans la misère, il devint un créateur de génie et un écrivain élégant. « *Nous avons du mal à nous rendre compte aujourd'hui, malgré la belle collection de cuisiniers mégalomanes dont l'époque nous a gratifiés, de l'espèce d'aura qui a entouré, de son vivant, Marie Antoine Carême* », écrivait Revel. Après Carême, viendra Escoffier et son *Guide Culinaire* (1902). Puis la France aimant décidément les révolutions, y compris en cuisine, nous aurons celle de la « nouvelle cuisine », « *née vers 1965 sous l'autorité doctrinale de Gault et Millau* », ajoute Revel. Dans un article intitulé *Sous les pavés, l'assiette*, le chroniqueur gastronomique du *Monde*, Jean-Claude Ribaut, relie cette nouvelle cuisine à Mai 1968, quand « *une génération de jeunes cuisiniers s'est appropriée la dimension hédoniste et libertaire de Mai* » (*Le Monde* en date du 22 mai 2008).

C'est une longue histoire, donc, que celle de la cuisine – qu'explorent et fouillent les gourmets érudits comme Revel. Si longue qu'on en perd les origines et, faute d'éléments de preuve, le chercheur se repose alors sur son imagination. Ainsi Anthony Rowley, dans son livre très savant, *Une histoire mondiale de la table*, paru chez Odile Jacob en 2006, nous invite à rejoindre la préhis-

torienne Catherine Perlès dans le plaisir de la « *reconstruction gastronomique* » afin d’imaginer ce que mangeaient nos lointains ancêtres vers la fin du néolithique. Vous verrez, si l’intuition des auteurs est juste, que la table de la caverne était bien garnie : « *Des sardines grillées aux herbes parfumées, sur un grand plat d’écorce couvert de feuilles ; une soupe d’amandes grillées avec de l’ail, glacée, comme il se doit, dans la source d’eau fraîche ; un cuissot de cerf et un cuissot de sanglier aux herbes, rôtis à la broche, que l’on consommait avec des galettes d’avoine grillées ; lentilles et vesces aux baies de genièvre.* »

Une longue histoire, mais aussi une belle histoire : celle de la gastronomie française – fougueuse, et créative, et originale, et querelleuse... Et nous y sommes sentimentalement si attachés – sans parfois même en être conscients – qu’elle est aujourd’hui considérée comme partie intégrante de la culture française. Annoncée le 23 février 2008 par le Président de la République, Nicolas Sarkozy, la France est candidate auprès de l’Unesco pour que sa gastronomie soit inscrite au patrimoine de l’humanité. Une Mission française du patrimoine et des cultures alimentaires, que préside le géographe Jean-Robert Pitte, travaille à cette candidature, avec le soutien de l’Iehca (Institut européen d’histoire des cultures de l’alimentation) associé à l’université de Tours. Il s’est entouré d’anthropologues, d’historiens et de géographes, de professionnels du secteur de la restauration et du monde agricole, et jouit du parrainage d’éminents cuisiniers comme Paul Bocuse, Michel Guérard, Alain Ducasse, Joël Robuchon, Guy Savoy. L’Unesco, qui recensait déjà architectures et paysages, a élargi en 2003 aux éléments immatériels de la culture (le chant, les danses, l’artisanat, les spectacles, les rituels...) ce recensement de l’universel. La gastronomie s’inscrit dans cette logique de patrimoine immatériel. Jean-Robert Pitte, quand nous l’avons

interrogé en mai 2008, regrettait un peu les lenteurs du processus mais il s'enthousiasmait toujours pour la gastronomie française qui reste, selon lui, « *une tradition vivante* » dans un pays où la cuisine est « *un bien commun* ». Le chef Guy Savoy, qui tient non seulement le restaurant à son nom, rue Troyon à Paris, mais qui a également formé de jeunes cuisiniers travaillant dans plusieurs bistrotis parisiens sous son égide, s'enflamme lui aussi en évoquant la gastronomie française, toujours vivante « *dans un pays où dîner ou déjeuner autour d'une table est toujours un plaisir, et dans lequel il n'existe pas une seule région, une seule ville même, qui n'a pas sa spécialité culinaire* ».

On peut toujours chercher la petite bête, voire dire la vérité toute nue, à savoir que la gastronomie chinoise est la plus ancienne de toutes, que la japonaise a bien des vertus, que l'italienne devient universelle, que la libanaise, la syrienne ou l'égyptienne sont les trésors du Proche-Orient, et que, tous autant que nous sommes en Occident, nous ne mangerions pas grand-chose sans l'inventivité culinaire des Aztèques (ni tomate, ni maïs, ni patate, ni haricot, ni dinde, ni chocolat). Tout cela est vrai. Il n'empêche, la gastronomie française est un univers en soi. Elle concerne tous les Français car leur cuisine de tous les jours est son enfant. Citons une dernière fois Revel qui affirme que « *la cuisine procède de deux sources : une source populaire et une source savante, celle-ci nécessairement située dans les classes riches de toutes les époques. Il existe au fil de l'histoire une cuisine paysanne (ou marinière) et une cuisine de cour ; une cuisine plébéienne, familiale, exécutée par la mère de famille – ou l'humble cuisinière domestique – et une cuisine de professionnels que seuls des chefs fanatisés, entièrement voués à la recherche, ont le temps et la science d'exécuter [...] Signalons qu'avec la formation des classes moyennes urbaines, au XVIII<sup>e</sup> et surtout au*

*XIX<sup>e</sup> siècle, on a vu apparaître des mariages entre les deux cuisines, la populaire et la savante, l'inconsciente et la volontaire : ce fut ce qu'on appelle la cuisine « bourgeoise », qui a été codifiée en de nombreux traités, et qui retient la solidité et les arômes de la cuisine paysanne tout en y introduisant la nervosité et la « race » de la haute gastronomie, par exemple dans les sauces [...] L'histoire de la gastronomie est une suite d'échanges, de conflits, de brouilles et de réconciliations entre cuisine courante et art de la cuisine [...] La cuisine est un perfectionnement de l'alimentation. La gastronomie est un perfectionnement de la cuisine elle-même. »*

Toute cette longue histoire, ces révolutions et ces mariages, ces alliances inattendues entre mets d'aristocrates et potées paysannes, nous les portons en nous avec quelque fierté. Nous pensons qu'il est sorti du chaudron de l'histoire quelque chose qui ressemble à un modèle français, et nous respectons cet héritage en révéant des rythmes et des rituels, des repas bien construits et bien équilibrés, des tables bien mises, des parents et des amis, une idée, un idéal même, de la cuisine française.

Et puis, bien sûr, il y a la réalité.



## Le modèle et ses dérives

« Vivre seul, c'est prendre plaisir  
à manger du céleri rémoulade dans  
son papier d'emballage. »

JEAN YANNE

Ce que nous considérons généralement comme un « modèle français » est une image relativement récente et déjà fragilisée. Nous pensons ainsi qu'il faut manger trois fois par jour, et qu'un « vrai » repas est un quadrige de hors-d'œuvre, plat garni, puis fromage et dessert. Or il s'agit d'une manière de manger non seulement récente mais déjà, nous l'avons vu, menacée. Dans les années 1950, un quart de la population vit de l'agriculture en France et le paysan, en été, ne fait pas trois, mais cinq repas par jour, car ses journées sont longues. Dans cette même après-guerre, l'artisan ne part pas à l'atelier sans son casse-croûte et l'ouvrier ne va pas à l'usine sans sa gamelle, l'une et l'autre ne constituant pas vraiment ce que l'on considère alors comme un « vrai » repas. C'est un peu plus tard, avec l'émergence de la classe moyenne, que nous sommes entrés dans une époque aux normes alimentaires plus réglées. Une époque où l'on ne gagne plus son pain, mais son « bifteck ». Et la frite, écrit le distingué

Roland Barthes dans son livre *Mythologies* (Seuil, 1957), transmet au dit bifteck « *son lustre national* » (cinquante ans plus tard, « *le bifteck français n'a plus la frite* », ironise le sociologue Jean-Pierre Corbeau. Il remarque que la modernisation va de pair avec l'aseptisation, et dès lors les odeurs de graillon ne sont plus bienvenues dans nos foyers). C'est la « journée de 8 heures » du fonctionnaire ou du « cadre » des « Trente Glorieuses » qui permet d'instituer durablement la norme des trois repas. Un rythme nouveau s'impose, né de l'urbanisation, de l'expansion des banlieues et de la vie de bureau. Il est celui de la « journée continue ». On part de chez soi le matin, on rentre le soir, théoriquement un peu plus tôt, et entre-temps, on déjeune sur son lieu de travail. La cantine (plus tard, on parlera de « restaurant d'entreprise ») sera une revendication sociale importante dans ces années-là, à laquelle le patronat répond favorablement parce qu'il est important alors, dans un marché du travail assez tendu, de contenter ses employés. La cantine permet de manger à midi un « vrai » repas, avec souvent le choix entre plusieurs entrées, plats et desserts. Elle préserve et sans doute renforce ce « modèle » que nous évoquions plus haut. Pour les enfants, la cantine scolaire joue le même rôle. Il semble cependant que ce schéma se soit brouillé récemment. Les femmes, dans un premier temps, puis Internet, bien plus tard, ont battu en brèche le rituel du repas de midi. Les premières vont être de plus en plus nombreuses à travailler tout en gardant des contraintes d'ordre domestique, notamment les heures auxquelles elles conduisent puis reprennent les enfants, à l'école ou à la garderie. Elles sont légion, dès lors, à préférer apporter avec elle de quoi manger rapidement à midi, sans quitter leur bureau. Elles disent le faire non pour des raisons économiques ou de régime, mais tout sim-

plement pour « gagner du temps ». Elles sont ainsi capables de terminer plus tôt leurs tâches professionnelles et aller chercher en temps et en heure leurs enfants. Les hommes sont, moins que les femmes, soumis à ce type de contraintes mais eux aussi, de plus en plus souvent, choisissent de déjeuner à leur bureau plutôt que de sortir déjeuner dehors ou d'aller à la cantine. Eux aussi évoquent parfois le gain de temps ou la convivialité, quand plusieurs collègues mangent ensemble dans le même bureau. Il est probable, cependant, que cette pratique ait une finalité plus individualiste que conviviale. Elle offre en effet un peu de temps pour soi, notamment pour surfer sur Internet à l'heure du déjeuner. Il convient de garder à l'esprit, néanmoins, que la plupart des adultes et des enfants déjeunent toujours chez eux le midi (74 % des adultes et 71 % des enfants, selon une étude du Credoc datant de 2004). Cette tension entre « modèle » et adaptation aux temps présents est en elle-même significative.



## Le rêve et la réalité

« Dieu a fait l'aliment ; le diable  
l'assaisonnement. »

JAMES JOYCE

*Ulysse*

Comme en toutes les choses de la vie, il existe un décalage entre l'idéal et la réalité, et l'alimentation n'échappe pas à cette règle universelle. Jean-Pierre Poulain s'est intéressé à ce décalage dans une étude réalisée pour la Direction générale de l'alimentation, le Cniel et l'Ocha, et il en analyse les résultats dans un livre intitulé *Manger aujourd'hui : attitudes, normes et pratiques*, publié en 2001, puis en 2008 pour une édition révisée aux éditions Privat. Le sociologue a demandé à un échantillon représentatif de la population française quelle était la composition d'un « vrai » petit déjeuner, d'un « vrai » repas de midi et d'un « vrai » dîner. Une fois ces normes idéales posées, Poulain a demandé aux personnes interrogées ce qu'elles avaient consommé, la veille de l'interview, au petit-déjeuner, au déjeuner et au dîner. On découvre alors des différences notables entre l'idéalité du « vrai » repas et celui « vraiment » ingéré. Ainsi, pour le déjeuner – le repas sans doute le plus affecté par le mode de vie,

celui qui est plus souvent que les autres consommé hors de chez soi – la norme reste pour la majorité des gens (62 %) un « vrai » repas complet, avec entrée, plat garni, puis fromage ou dessert. Dans la pratique, c'est tout autre chose. La même majorité de l'échantillon, à un point près (63 %), a en réalité consommé un repas simplifié (un plat et un dessert, pour 33 %), parfois même extrêmement simplifié. Mais derrière cette simplification extrême se dessine le modèle de la norme enfreinte. Ainsi Estelle Masson, co-auteure avec Fischler du livre *Manger* dont nous parlions plus haut, et elle aussi sociologue de l'alimentation, cite une jeune femme française qui déclare s'être « *acheté un truc* » dans une boulangerie à midi, faute de temps. Cette jeune femme précise alors que, donc, « *elle n'a pas mangé à midi* ». C'est faux, puisqu'elle a mangé son « truc ». Et vrai, parce que ce « truc », quel qu'il soit, ne correspond pas à l'idée que cette jeune femme se fait d'un « vrai » déjeuner. On note, jusque dans cet exemple, que les plages horaires des repas restent généralement stables, et là aussi pointe le respect d'une norme idéale qu'on enfreint souvent sous la pression de la réalité, certes, mais que l'on n'oublie pas pour autant.

Le dîner connaît un sort assez différent et paradoxal, puisqu'il est à la fois simplifié dans sa structure et magnifié dans sa pratique. Dans l'étude de Jean-Pierre Poulain, seulement 35 % des personnes interrogées considèrent qu'un « vrai » repas du soir est un repas complet à trois composantes. Pour beaucoup d'entre nous, donc, le dîner est une collation plus simple que le déjeuner, mais il reste le repas fondamental de la vie familiale, comme le démontrent plusieurs données de l'Insee, de l'Inpes, de l'Ocha et du Credoc. « *Le dîner reste sacré et ritualisé en France*, note Thibaut de Saint Pol, de l'Insee, *alors qu'il est en voie de*

*disparition dans les autres pays européens, sauf chez les Hollandais et les Flamands. »*

Manger est le révélateur de ce que nous sommes. Nos priorités en disent long sur nous, et en matière d'alimentation, celles-ci s'avèrent assez remarquables. Quand on demande aux Français « quel genre de cuisine mange-t-on chez vous ? », nous découvrons qu'ils répondent d'abord en termes identitaires : « de la cuisine régionale », « de chez moi », « provençale », etc. Dans *Manger aujourd'hui*, de Poulain, nous découvrons que 39 % des Français âgés de 15 à 65 ans répondent ainsi. Les définitions d'ordre culinaire – « de bons petits plats », « de la cuisine bourgeoise », etc. – arrivent en deuxième position (31 %) et celles exprimées en termes nutritionnels – « de la cuisine légère », « pas trop de sel », « pas trop de sucre » ou « pas trop de gras » – n'occupent que la troisième place, avec 14 % des réponses. Viennent ensuite des descriptions de la nourriture en termes de produits (« des légumes du jardin », « des conserves », « des surgelés »... – et enfin les évocations de contraintes liées aux manques de temps ou d'argent (« de la cuisine vite faite », « de la cuisine pas trop chère », etc.).

D'une façon générale, la plupart des Français jugent avoir de bonnes habitudes alimentaires. Ainsi, en 2003, l'Insee a publié une étude consacrée aux Franciliens et comparant ceux-ci aux provinciaux. Il apparaît que presque tout le monde, quand on évoque l'alimentation, se déclare bon élève. 82 % des habitants de la Région parisienne estiment ainsi avoir une alimentation équilibrée, et 84 % des provinciaux. Ces déclarations sont confirmées par les résultats de plusieurs autres enquêtes portant sur la consommation alimentaire. Toutes précisent quelques vérités dont on avait l'intuition : les femmes sont plus attentives

à leur alimentation que les hommes, mais elles pratiquent moins de sports qu'eux ; on avance en âge, mais aussi en sagesse (7 Franciliens sur 10 jusqu'à 25 ans disent avoir une alimentation équilibrée, contre 9 sur 10 après 65 ans). Et on a intérêt, d'ailleurs, à être sage en vieillissant, car on est moins sportif alors, et plus gros. « *La surcharge pondérale croît avec l'âge*, nous dit l'Insee. *Elle touche un Francilien sur dix avant 25 ans et un sur deux à partir de 65 ans.* » Autre donnée confirmée par ces enquêtes : plus la catégorie sociale dans laquelle on se situe est élevée, plus la vie que l'on mène est saine. Ainsi 86 % des cadres contre 81 % des ouvriers pensent manger équilibré ; de même, 49 % des cadres contre seulement 29 % des ouvriers déclarent pratiquer un sport régulièrement. Un paradoxe intéressant à noter : en province, les bonnes habitudes alimentaires et la pratique d'un sport sont plus répandues qu'en Ile-de-France, et pourtant les Franciliens sont moins concernés que les provinciaux par la surcharge pondérale. 36 % des habitants de la Région parisienne sont en surpoids ou obèses (selon le calcul de l'indice de masse corporelle, IMC), contre 42 % en province. On remarque, enfin, dans cette étude datant de 2003, que les personnes obèses représentent à peu près un dixième de la population française (9,1 % en Ile-de-France, 11,5 % en province). Elles sont les moins attentives à leur alimentation et les moins sportives. Néanmoins, 76 % d'entre elles déclarent avoir une alimentation équilibrée...

## Le corps et sa mise en scène

« Les jours de fête chez les Coupeau, on mettait les petits plats dans les grands ; c'était des noces dont on sortait ronds comme des balles, le ventre plein pour la semaine. »

ÉMILE ZOLA  
*L'Assommoir*

La prise de poids et l'obésité sont devenues des problèmes mondiaux. Selon les chiffres récents de la FAO et de l'OMS (deux organisations du système de l'ONU, la première dédiée à l'alimentation et à l'agriculture, la seconde à la santé), la population mondiale se diviserait en 854 millions d'affamés, 1,6 milliard de personnes en surpoids et 400 millions d'obèses (lesquels ont connu une progression de 33 % en une décennie). 45 % de la population européenne était, en 2005, obèse ou en surpoids. Ce chiffre est de 66,3 % aux États-Unis (en 2003-2004). La France, même si elle est, avec l'Italie, l'un des pays d'Europe les moins touchés par ce phénomène, compte parmi ses habitants un nombre de plus en plus important de personnes en surpoids ou souffrant d'obésité, et le débat reste ouvert de savoir

si nous accusons simplement un retard à l'égard d'autres pays, notamment les États-Unis (le gouvernement français parle de « 20 ans de retard »), ou si, chez nous, la courbe, ou la pente, comme on veut, est un peu moins raide.

Lancée pour la première fois en 1997 par le laboratoire Roche, l'Inserm et l'hôpital de l'hôtel-Dieu à Paris, une enquête baptisée ObEpi (épidémiologie de l'obésité), renouvelée tous les trois ans, avertit en 2006 que la proportion des obèses ne cesse d'augmenter en France. En 1997, l'obésité concernait 8,2 % de la population adulte. En 2006, ce chiffre saute à 12,4 % (11,8 % des hommes et 13 % des femmes) soit 5,9 millions de personnes. Le surpoids, quant à lui, concerne 29,2 % des personnes, soit 14 millions d'individus. Ces chiffres, déjà inquiétants, pourraient pourtant ne constituer qu'une « *sous-estimation* » de l'obésité, selon Philippe Amouyel, le directeur de l'institut Pasteur de Lille, cité par l'Agence France-Presse dans une dépêche du 11 juin 2008. Cette déclaration a été faite à l'occasion de la publication d'une autre enquête baptisée Mona Lisa (pour MONitoring NATional du rISque Artériel) menée de 2005 à 2007 dans les départements du Bas-Rhin, de la Haute-Garonne, et dans la Communauté urbaine de Lille. Elle inclut 4 800 sujets âgés de 35 à 74 ans et relève que 67 % des hommes et 50 % des femmes de cette tranche d'âge, dans ces trois régions, étaient trop gros, soit en surpoids, soit obèses pour 20,6 % des hommes et 20,8 % des femmes. Ces données, cependant, sont à interpréter avec prudence. Elles ne concernent que trois zones du territoire français, dont deux ont les prévalences de surpoids ou d'obésité les plus élevées du pays. De plus, elles ne portent que sur les adultes de plus de 35 ans alors que, on le sait, ces prévalences augmentent avec l'âge.

L'enquête ObEpi qui, elle, est nationale, confirme des disparités géographiques déjà observées auparavant. Le Nord reste ainsi la région la plus touchée par l'obésité (18,1 % de sa population en 2006), suivi par l'Est et l'Île-de-France (hors Région parisienne). Cette enquête, qui permettait dans sa dernière édition de 2006 d'avoir un recul de neuf ans par rapport à la première de 1997, indique par ailleurs « un effet générationnel » du surpoids : à un âge donné, les jeunes générations de 2006 ont un indice de masse corporelle supérieur de 5 à 10 % à celui de leurs aînés qui avaient leur âge, donc, en 1997. Cela suggère que l'obésité arrive plus tôt dans la vie. Le premier « Programme national Nutrition Santé » (PNNS) 2001-2005, lancé par le gouvernement français établissait déjà que la prévalence de l'obésité des enfants de 5 à 12 ans augmentait « *de façon dramatique depuis quelques années* ». L'enquête ObEpi ne concerne que les personnes âgées de 15 ans et plus mais nous aurons sans doute bientôt davantage de données précises sur l'obésité chez l'enfant puisque dans le cadre du deuxième « Programme National Nutrition Santé » 2006-2010, le gouvernement prévoit, entre autres mesures, le dépistage systématique du surpoids et de l'obésité en milieu scolaire. En introduction à ce deuxième programme, le ministère de la Santé donne cependant des chiffres récents (2006) et indique ainsi que « *la prévalence du surpoids et de l'obésité [...] apparaît de plus en plus jeune (16 % des enfants sont en surpoids contre 5 % en 1980) et frappe plus nettement les populations défavorisées (25 % des enfants défavorisés)* ».

Sur ce dernier point concernant le clivage social, l'étude ObEpi confirme que la fréquence de l'obésité est inversement proportionnelle aux revenus : 19 % des personnes obèses vivent avec moins de 900 euros par mois, tandis que 5 % d'entre elles

gagnent plus de 5 301 euros. « *La fracture sociale est dans l'assiette* », titrait récemment le quotidien *Libération*. Le journal notait que, depuis quarante ans, la consommation de fruits et légumes frais ne cessait de baisser. « *Entre 1997 et 2005, les achats de fruits frais ont fléchi de 12 % et ceux des légumes de 14 %. Aujourd'hui, les ménages français consacrent en moyenne 1,5 % de leur budget total à l'achat de fruits et légumes (9 % de leur budget alimentaire) : deux fois moins qu'en 1960, selon l'Insee.* » Pour le quotidien, on peut toujours, en guise d'explication, évoquer la propension des Français à consommer davantage de produits alimentaires manufacturés aux dépens des produits non transformés, mais la raison majeure de cette baisse de la consommation de fruits et légumes serait ailleurs : dans le prix. Entre juin 2007 et juin 2008, les fruits ont augmenté de 7,6 % et les légumes de 1,9 %. « *Globalement, ajoute Libération en citant le Credoc, le contexte économique actuel conduit les Français à arbitrer leurs dépenses en défaveur de l'alimentation.* »

Quand on aborde avec le nutritionniste Patrick Serog la question de l'obésité, il brandit son téléphone portable et dit : « *le coupable, c'est lui* ». Le monde grossit, explique-t-il, car la société change. Désormais les ménages jugent indispensables un certain nombre d'équipements et de dépenses (téléphonie mobile, informatique, appareils numériques, télévisions payantes ou lecteurs de DVD, etc.) qui sont à la fois élevées et jugées apparemment incompressibles. Pour les plus modestes d'entre eux, l'arbitrage s'impose dès lors entre ces dépenses nouvelles et d'autres postes plus faciles à réduire. L'un d'eux, hélas, est l'alimentation. Pierre Combris, qui est économiste, souligne quant à lui le caractère simultané de la baisse du coût de la calorie alimentaire et la hausse du coût de la dépense physique. Et c'est vrai qu'un sachet de pommes chips n'est pas très cher alors que faire du sport

demande du temps, des équipements et des loisirs. Pierre Combris voit dans cet écart « *l'une des causes majeures du déséquilibre de la balance énergétique du corps humain.* »

L'alimentation n'est peut-être pas la cause unique de l'obésité, qui est une pathologie plurifactorielle. « *Je soutiens que c'est manger seul et diététiser qui conduit à l'obésité et à la maladie* », remarquait Gérard Apfeldorfer dans une récente interview. Interrogé en juin 2008 par le journal *Le Monde*, Xavier Lerverve, médecin, spécialiste de nutrition humaine et directeur scientifique à l'Inra, affirme que l'abondance alimentaire dans laquelle nous vivons actuellement, dans les pays développés, n'explique pas tout du phénomène de l'obésité. « *Les changements globaux de nos modes de vie ont, eux aussi, un impact sur le surpoids comme ils en ont sur d'autres affections dégénératives (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers) liées pour partie à notre environnement* », dit-il. Il n'en reste pas moins vrai que, parmi les multiples facteurs déclenchant l'obésité, la manière de manger – avec ou sans plaisir, seul ou à plusieurs, avec anxiété ou non, de façon fractionnée ou plus réglée – et la nature même des aliments jouent un rôle notable dans le tour de taille du mangeur. « *Le corps, nous dit Jean-Pierre Poulain, était jadis une mise en scène sociale de soi-même. Il devient, avec la modernité, une mise en scène morale* », d'où découle la stigmatisation des obèses. Souvent pauvres, accusés de glotonnerie, jugés irresponsables, leur pathologie tend à les mettre en marge d'une société où l'image de soi est un instrument de différenciation sociale et de valorisation morale. L'obèse est aussi, pour celui ou celle qui ne l'est pas (ou du moins, pas encore ?), une sorte de miroir répulsif, une image de ce que l'on pourrait être demain, et c'est ainsi que l'alimentation devient un enjeu essentiel de la santé vécue comme une sorte d'obligation intime. La nutrition, souvent,

et parfois aussi la quasi-médicalisation de la nourriture (on parle aujourd'hui « d'aliments » – fâcheux néologisme – pour évoquer ces aliments qui prétendent non seulement nous nourrir mais aussi nous soigner), est une conséquence directe de cette mise en scène du corps dans le champ de la morale et dans celui du social.

Les nutritionnistes les plus influents, cependant, prônent « *le plaisir, le partage et la transmission des savoir-faire* », comme Serog, ou le merveilleux « *peace and love* » avec soi-même que prêche Gérard Apfeldorfer, psychiatre spécialisé dans le traitement des troubles alimentaires et co-fondateur du Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids (Gros). Il est l'auteur de *Mangez en paix !*, publié en 2008 chez Odile Jacob, dans lequel il nous démontre, avec allant et conviction, que manger, c'est « *une histoire d'amour* », l'amour de soi et l'amour des aliments. Jean-Paul Laplace, président de l'Institut français pour la nutrition, juge que « *la responsabilité du mangeur n'est pas du côté de la raison mais du côté de l'insouciance attentive à ses propres sensations* ». Selon lui, le mangeur insouciant est un mangeur heureux tandis que le mangeur raisonnable est un mangeur inquiet. En d'autres termes, tous nous incitent à écouter notre corps plutôt que les donneurs de conseils, à manger avec plaisir et amour plutôt qu'avec crainte et préoccupation. L'ennui, c'est que nous ne les entendons pas.

# Le plaisir ou la santé ? Et pourquoi pas les deux à la fois ?

« Le sexe sans péché, c'est comme  
un œuf sans sel. »

CARLOS FUENTES

*Diane ou la Chasseresse solitaire*

Car, au fond, nous sommes devenus assez maniaques avec ce que nous mangeons. Nous voulons être beaux, c'est-à-dire plutôt minces. Nous aimerions vivre vieux et en bonne santé, et nous nous doutons bien, malgré les couplets lyriques sur le plaisir et le partage, la convivialité et l'insouciance, que ce que nous mangeons n'est pas sans rapport direct avec notre santé. Pour préserver celle-ci, il faut une alimentation saine et équilibrée, estiment 73 % des Français, selon une récente étude TNS-Sofres.

L'industrie alimentaire s'est souciée de cette préoccupation, bien sûr, et de la volonté de manger sainement. D'abord garante de la sécurité des aliments, elle s'est ensuite préoccupée d'améliorer leurs qualités en matière d'équilibre et de nutrition, réduisant notamment les teneurs en sucres et en graisses, vantant des produits allégés, light, vitaminés, riches en ceci ou pauvres en cela, sans sucre ajouté ou encore sources de fibres. Ainsi, nous mangeons de plus en plus de choses qui nous sont vendues par

les grandes marques alimentaires comme étant « bonnes » pour nous. L'industrie utilise pour cela ce que la profession appelle une « allégation » – le plus souvent nutritionnelle et généralement apposée sur l'emballage – qui affirme que tel ou tel ingrédient de l'aliment est bon pour nous, nos artères, notre cœur ou notre cerveau, notre tonus, notre équilibre, bref, notre santé. Les industriels parlent d'aliments « fonctionnels » pour décrire cette nouvelle famille de produits proposés dans un dessein particulier, qui va de l'amélioration de notre transit intestinal à la stimulation de notre cerveau, en passant par la pérennité de nos performances sexuelles ou l'espoir de conserver une mémoire infailible. Il s'agit d'un marché dont la réglementation est encore en suspens à Bruxelles mais dont le chiffre d'affaires, en Europe, a déjà dépassé 5 milliards d'euros. Selon les experts, il devrait croître de 4 à 5 % d'ici 2012. Mille sept cent trente-quatre produits nouveaux porteurs d'une « allégation » de santé ont ainsi été lancés en France dans la seule année 2007. Et nous, consommateurs, sommes de plus en plus nombreux à être satisfaits de cette offre nouvelle, d'autant qu'en vérité, nous sommes toujours assez ignorants : il semblerait que 39 % d'entre nous ne savent toujours pas ce que veut dire le mot *lipide* (il désigne les corps gras contenus dans les aliments). En revanche, le mot *calcium* plaît beaucoup. Il est associé aux laitages, qui ont une bonne image, et il fait du bien à nos os, sur lesquels nous comptons beaucoup, surtout lorsque l'on approche de l'âge où « *les bougies coûtent plus cher que le gâteau* », comme l'avait remarqué l'humoriste américain Bob Hope le jour de son quatre-vingtième anniversaire. Apposez le mot *calcium* sur l'emballage d'un fromage ou sur un pot de yaourt et nous l'achetons aussitôt. *Omega 3* n'est pas mal non plus. Il paraît qu'il nous en faut, pour lutter contre le cancer, les accidents cardio ou cérébro-

vasculaires, la mémoire qui flanche – et notre corps n'en fabrique pas. Dès lors, nous en raffolons, de même que des *polyphénols*, du *beta carotène* et du *thé vert*, sans parler du jus de *canneberge*, des *fruits du dragon* et autres *camu camu* du Pérou, un fruit qui contiendrait 30 à 60 fois plus de vitamine C qu'une orange. Interrogée récemment par la presse, Sophie Paré, directrice du cabinet de conseil Nutrimarketing, voyait ce marché de la nourriture fonctionnelle prêt à s'imposer. « *Nous sommes à un tournant, déclarait-elle, avec la convergence du plaisir et de la santé. Les gens ne veulent plus choisir entre l'un ou l'autre.* »

Certains découvrent cette convergence entre plaisir et santé non pas auprès des grandes marques mais dans les aliments « bio ». Des chaînes de magasins, de plus en plus nombreuses dans les grandes villes, quelques marchés chics à Paris, des rayons « bio » dans certaines grandes surfaces, et voici qu'apparaissent ceux qu'un magazine qualifiait plaisamment de « *biotifood people* » : une minorité généralement urbaine et plutôt fortunée prête à payer un prix assez élevé pour manger des produits issus de l'agriculture biologique. « *C'est un truc pour bobo* », dit en riant le nutritionniste Patrick Serog, ces « bourgeois bohèmes » devenus adeptes d'une agriculture sans chimie – qui n'est pas prête encore à nourrir la planète. En France, les agriculteurs bio ne cultivent que 2 % des surfaces agricoles et une part non négligeable de leurs récoltes n'est pas consommable, pour avoir été endommagée par les insectes et les parasites, faute de protection chimique. D'où le prix élevé d'aliments que consommeraient cependant, au moins une fois par mois selon le magazine *Maxi*, 4 Français sur 10.

Cette tendance à lier santé et nourriture est très ancienne, en France comme dans toutes les cultures, Claude Lévi-Strauss

nous le rappelle. Mais notre engouement pour trouver la santé dans ce que nous mangeons se combine aujourd'hui avec une autre donnée universelle, qui est l'individualisation croissante des décisions alimentaires. Ce qui fait craindre à beaucoup d'experts une « médicalisation » excessive de l'alimentation quotidienne. Cette médicalisation ne relève pas de l'irrationnel et n'est en soi ni nouvelle et moins encore fâcheuse, nous dit Jean-Pierre Poulain dans *Manger aujourd'hui*, à condition que « *le nutritionnel ne devienne pas dominant et n'éclipse pas les autres univers alimentaires* », tels le goût, l'identité et la sociabilité. Nous n'en sommes pas là. L'enquête de Poulain rappelle que les Français, quand on les interroge sur « le genre de cuisine que l'on mange chez vous », répondent, nous l'avons vu, plus en termes d'identité ou en termes culinaires qu'en termes nutritionnels. « *L'interprétation sociologique de ce qu'il est convenu désormais d'appeler le "french paradox" pourrait être de voir dans la vivacité des dimensions culturelles et surtout hédonistes de l'alimentation française une des causes de certains liens étonnamment bas entre consommation alimentaire et morbidité* », ajoute Poulain. Si le modèle français privilégie bien les dimensions de plaisir, de partage, de convivialité, de goût, si cette conjonction de petits bonheurs explique en partie le peu de relation directe entre maladie et alimentation, « *une médicalisation de l'alimentation quotidienne exacerbant la dimension santé au détriment des deux autres (dimension plaisir et dimension culture/identité) pourrait mettre à mal le modèle traditionnel français peut-être plus sûrement que la transformation des pratiques alimentaires elles-mêmes* ». Jean-Pierre Poulain nous rappelle que le modèle traditionnel évolue effectivement, mais que sa modernisation se traduit par une simplification des repas qui restent, cependant, fortement socialisés. Dès lors, le sociologue suggère, face aux

souhaitables engagements de programmes d'éducation nutritionnelle, de « démedicaliser » les messages de prévention afin de ne pas faire référence à la maladie mais plutôt au bien être. « *Faire fi de la diversité des dimensions culturelles de l'alimentation n'est pas seulement une erreur stratégique, c'est perdre de vue que, dans l'alimentation, s'expriment les désirs et le sens de la vie d'une communauté humaine* ».

La Fondation d'Entreprise Nestlé France, dont il va être question dans la seconde partie de ce livre, s'intègre dans ces problématiques alimentaires que nous venons de parcourir. Elle se veut partie prenante de cette « *communauté humaine* » dont parle Poulain. Elle s'est donnée pour mission de la mieux comprendre, et d'agir pour elle, avec elle. Elle veut aider les familles à adopter, de manière durable, des comportements alimentaires bénéfiques pour la santé, fondés sur une meilleure compréhension des modes de vie contemporains.

On sait aujourd'hui beaucoup de choses sur l'alimentation et la nutrition, et les scientifiques se penchent sur ces questions avec de plus en plus d'attention. Mais le débat reste ouvert sur les liens de cause à effet entre alimentation et santé. Ce que nous mangeons, pourquoi nous le mangeons, comment nous le mangeons sont des données plus ou moins rigoureusement mesurables en raison de réponses parfois insincères, fut-ce inconsciemment, à des questions posées, que dévoient parfois la dissimulation, la pudeur ou la subjectivité. Avec la nourriture, nous sommes dans l'ordre de l'intime, souvent du non-dit, de la conscience coupable ou du secret de famille. À causes indécises, effets imprécis. Or ces « causes » sont multiples. Sans doute se combinent-elles, interagissent-elles et leurs effets sont multi-formes. Ils dépendent de notre métabolisme, de notre biologie

et de notre héritage génétique, de notre environnement, de notre propre histoire – notamment celle de notre nutrition dans les premiers mois de notre vie. Tous ces facteurs jouent, sans aucun doute, un rôle dans notre santé, et il importe de savoir lequel. La Fondation Nestlé souhaite s'investir dans la recherche de réponses scientifiques à ces questions, par l'étude de nos comportements à l'égard de l'alimentation.

En effet, nos comportements alimentaires sont, sans doute, l'une des clés des relations complexes qui existent entre notre nourriture et notre santé. Ainsi, nous ne connaissons pas encore, de manière scientifiquement établie, les causes et les raisons de la nature souvent paradoxale de nos comportements à l'égard de la nourriture. Ainsi sommes-nous, aujourd'hui, bien informés des bienfaits d'un bon équilibre alimentaire. Et pourtant, trop souvent, nous faisons comme si nous n'en savions rien. Pourquoi ?

Une grande partie de la réponse se trouve sans doute dans les familles. C'est chez elles que vit ou survit la mémoire des repas ritualisés. Chez elles aussi que se perpétuent savoirs et traditions, que se rencontrent amour et vieilles querelles, s'éprouvent le plaisir d'être ensemble ou l'envie d'être ailleurs, s'affrontent l'autorité déclinante des anciens et la rébellion des plus jeunes. Ilots de tendresse ou champ de batailles, les familles restent la référence de nos actions, le repère de nos mémoires, le lieu où s'enracinent nos joies de vivre ou nos mélancolies.

C'est donc vers elles que va se tourner la Fondation pour comprendre comment mangent aujourd'hui les Français. Car c'est en leur sein que s'opèrent la plupart des changements que nous observons. Il faut, dès lors, entendre comment ces familles fonctionnent, évaluer l'ampleur des bouleversements qui les affectent, étudier la manière dont elles se sont souvent recom-

posées, comment a évolué le rôle des femmes, celui des hommes, celui des parents et des grands-parents, comment enfin les enfants s'émancipent de traditions qu'ils vivent parfois non pas comme un héritage mais comme un carcan. C'est dans le cercle familial que se prennent – ou se perdent – les bonnes habitudes, les bons comportements. Là que se transmettent – ou non – des recettes et des tours de mains, mais aussi des règles, des usages. La Fondation veut savoir comment les évolutions de notre société, et donc tout ce qui a secoué, en quelques décennies, les familles françaises, ont conduit à de nouveaux modes d'alimentation. Elle veut contribuer à une meilleure intelligence de la nature du lien qui unit ces évolutions et la montée de l'obésité et d'autres pathologies de la modernité. Ce lien est sans doute complexe et multiforme, mais comprendre cette complexité permettra de mieux agir.

Comprendre, puis agir, donc. Les deux moments sont intimement liés. Ils sont les deux axes de travail de la Fondation. Ses recherches, fondées prioritairement sur la famille, permettront de concevoir des actions qui auront à leur tour, elles aussi, la famille pour finalité. Elles permettront d'élaborer des outils, des procédures, une pédagogie qui nous aideront à lutter plus efficacement contre certains dangers. Qui nous inciteront aussi à renouer, de manière durable, avec des comportements alimentaires bénéfiques.

Cet enjeu est d'autant plus important que nous sommes, en France, en terrain favorable. Nous avons, dans notre patrimoine commun, une « culture alimentaire » particulière, des traditions et des gestes reçus en héritage, et nous y sommes attachés. Le « goût », quand nous parlons de cuisine, n'est pas pour nous un concept flou, un élément marginal d'un repas. Il en est l'essen-

tiel. Il nous fait plaisir, et ce plaisir, nous aimons le partager car ainsi nous le décuplons. Nous ne mangeons pas, en France, seulement pour nous nourrir. Plaisir et convivialité sont au cœur du « modèle français » même si, parfois, nous semblons l'oublier. Nous avons tout intérêt à chérir ce « modèle » car il nous a préservés, mieux que certains de nos voisins, des dérives de la « malbouffe » et de leurs conséquences. Comprendre les mécanismes de ce modèle, donc, et ensuite agir pour le valoriser, telles sont les ambitions et la responsabilité citoyenne de la Fondation d'Entreprise Nestlé France. Elles sont aussi sa raison d'être et son originalité.

DEUXIÈME PARTIE

LA FONDATION D'ENTREPRISE  
NESTLÉ FRANCE

Les fondations de la Fondation

Comprendre

*Le comité d'experts*

*Les Bourses de Recherche*

Agir

*L'éducation*

*La transmission*

*La solidarité*

*Les Nids d'Or*



# Les fondations de la Fondation

« La seule vraie science est la connaissance  
des faits. »

GEORGES LOUIS BUFFON  
*Histoire naturelle*

La Fondation d'Entreprise Nestlé France vient de naître, portée sur les fonts baptismaux du *Journal officiel*, le 8 mars 2008. Elle arrive dans une grande famille, celle de Nestlé en France, société présente dans notre pays depuis 1868, quand s'ouvre, à Paris, l'agence de vente de farines lactées destinées aux nouveaux-nés dont les mères ne pouvaient allaiter et qu'avait inventées, deux ans plus tôt, le chimiste suisse Henri Nestlé.

C'est aujourd'hui une entreprise de produits alimentaires et de boissons qui a réalisé un chiffre d'affaires supérieur à 5 milliards d'euros en 2007. Nestlé emploie, en France, 16 000 collaborateurs répartis entre 30 sites industriels, 5 centres de recherches et son siège social de Noisel, en Seine-et-Marne. Nestlé en France est, par ailleurs, l'une des planètes de la galaxie de la maison mère, le groupe Nestlé, un univers en soi, une société de droit suisse devenue la première entreprise mondiale dans les

secteurs de l'alimentation et des boissons. En 2007, son chiffre d'affaires s'est établi à 65,4 milliards d'euros. Nous parlions d'univers, et quelques chiffres justifient cette appellation : le groupe Nestlé emploie 265 000 collaborateurs, commercialise ses produits dans 130 pays, fabrique environ 10 000 produits différents, en vend plus d'un milliard par jour par l'intermédiaire d'un réseau qui va du marchand ambulant jusqu'à l'hypermarché, en passant par l'épicerie de village.

Depuis ses origines, le groupe Nestlé est aussi un acteur majeur de la recherche et du développement dans le domaine de la nutrition. Ainsi, 5 000 personnes originaires de plus de 70 pays différents collaborent à travers le monde au service Recherche et Développement de l'entreprise. Ce service constitue un réseau mondial dont le pôle principal est situé à Lausanne, en Suisse. Il englobe 23 centres de recherche, de développement et de tests de produits, il est un vivier permanent de nouvelles idées et de découvertes scientifiques. Il couvre plus de 100 spécialités différentes dont la science nutritionnelle, les sciences de la vie, les matières premières, les ingrédients et les processus de production. Par ailleurs, une collaboration régulière avec quelque 300 organes de recherches externes permet à Nestlé de travailler avec des scientifiques et des technologues d'universités, d'instituts de recherche et de l'industrie privée du monde entier. Le groupe investit chaque année plus d'un milliard d'euros (1,2 milliard en 2007) dans la recherche et le développement : un montant considérable, fruit d'une stratégie industrielle visant à associer équilibre nutritionnel et qualité des produits, qu'aucun autre groupe agroalimentaire dans le monde n'égalé aujourd'hui, tant en pourcentage du chiffre d'affaires qu'en termes absolus.

Cet effort particulier sur la recherche s'explique aussi par l'origine même de Nestlé, créée par un chimiste, on l'a dit, et dont le premier produit fut nutritionnel. De surcroît, ce chimiste était suisse et, dès lors, l'ensemble du groupe reçut en héritage un certain nombre de qualités associées, dans l'imaginaire français mais aussi dans la réalité, à la Suisse : le sérieux et l'éthique du travail, le goût de l'efficacité, la fiabilité, le pragmatisme, une certaine idée du civisme et de la responsabilité sociale, le souci des hommes et de l'environnement. Le groupe Nestlé et toutes ses entreprises locales ont reçu le legs de ces qualités helvétiques et Nestlé en France, bien sûr, n'échappe pas à la règle.

Il faut savoir d'abord que la France, dans l'univers Nestlé que nous venons d'évoquer, est une très grosse planète : elle constitue le premier marché européen et le deuxième marché mondial du groupe et représentait 8 % de son chiffre d'affaires global en 2007. Nestlé en France, comme sa maison mère, s'inscrit elle aussi dans une longue tradition de soutien de la recherche et du mécénat social. Jusqu'à la création de la Fondation, par exemple, elle décernait tous les deux ans le prix Nestlé « L'Homme et sa Nutrition », doté de 80 000 euros, à une équipe de chercheurs travaillant sur ces questions. Tous les ans, elle offrait également quatre bourses d'aide à la formation scientifique, dotées de 15 000 euros chacune, à de jeunes chercheurs membres de laboratoires français. L'entreprise a soutenu également un grand nombre d'actions de terrain avec de nombreuses associations. Elle a noué notamment des partenariats à long terme dans les domaines de la lutte contre l'obésité, l'aide alimentaire, le « mécénat nutritionnel », avec des intervenants comme la Croix Rouge, la Fédération française des banques

alimentaires, l'association Fleurbaix-Laventie Ville Santé qui a travaillé à plusieurs études sur la prévention de l'obésité, l'association Aides Ile-de-France, le Samu Social de Paris, et d'autres encore. Ces actions de mécénat vont désormais se retrouver sous l'aile de la Fondation, de même que les prix et les bourses scientifiques jusqu'à présent destinés à la recherche fondamentale et désormais réorientés vers les sciences sociales pour mieux répondre à la mission qu'elle s'est assignée.

Comme chaque entreprise Nestlé, où qu'elle se situe aux quatre coins du monde, Nestlé en France est aussi une « entreprise locale » en vertu de la politique du groupe qui pose ainsi chaque unité au plus près de son marché. Ce marché français, Nestlé en France le connaît depuis plus d'un siècle. L'entreprise a depuis toujours observé et analysé ce qui constitue la structure alimentaire française et ses évolutions. Nestlé en France est convaincue que les enjeux de la nutrition, notamment en termes de santé, ne reposent pas uniquement sur la qualité nutritionnelle des produits, même si celle-ci est essentielle. Ils reposent également sur nos comportements alimentaires qui jouent un rôle prépondérant quand on observe le lien entre l'alimentation et la santé. Ils sont, par ailleurs, en rapide évolution car soumis aux pressions nouvelles de ce que nous appellerons, pour faire simple, « la modernité ». Nos modes de vie, nous l'avons vu, ont changé. Nos manières de travailler, de nous déplacer, et dès lors de manger, ont également été bouleversées.

Cette observation, longtemps menée au sein de Nestlé France par Simone Prigent et son équipe, en charge des questions de nutrition et en interaction constante avec les chercheurs et les acteurs de la santé publique, a conduit l'entreprise et son président-directeur général, Eugenio Minvielle, à créer la

Fondation que nous vous présentons aujourd'hui. Elle aura pour volonté d'être au service du bien public, de la prévention et de la santé. Elle mènera ses actions en totale indépendance par rapport aux objectifs commerciaux de Nestlé et elle sera, enfin, ambitieuse dans ses projets. Elle a en effet pour objet d'observer et de comprendre ces phénomènes sociaux en évolution rapide qui transforment nos habitudes et notre manière de nous alimenter. Elle est convaincue qu'il convient, pour cela, de s'approcher des familles car c'est en leur sein, la plupart du temps, que tout se joue, tout se fait ou se défait, en matière de comportements alimentaires.

La Fondation ne limite pas son travail à la seule étude des phénomènes mais aussi à l'action. Elle a décidé de s'engager vers une meilleure compréhension de l'évolution de nos modes de vie afin d'aider les familles à adopter, de manière durable, des comportements bénéfiques pour leur santé. Telle est, en quelques mots, la mission qu'elle s'est assignée.



# Comprendre

« On se lasse de tout, sauf de comprendre »

Attribué à VIRGILE

Pour mener à bien cette mission, la Fondation fonde son action sur deux piliers : comprendre et agir.

L'alimentation, nous l'avons vu, est un phénomène très complexe qui touche à notre histoire, à notre culture, à nos habitudes, à l'image que nous avons de nous-mêmes. Elle nourrit notre corps mais occupe aussi, souvent, notre esprit. Nous pouvons éprouver à l'égard de la nourriture du plaisir, mais aussi, parfois, du dégoût. Nous pouvons manger trop, ou pas assez, au point d'affecter gravement notre santé. Nous pouvons aussi choisir ce que nous mangeons en fonction de critères très divers qui relèvent du désir, mais également de la volonté et de contraintes, qu'elles soient d'ordre religieux, social ou économique.

Nous savons beaucoup de choses, aujourd'hui, sur ce que nous mangeons. Nous connaissons de mieux en mieux – mais pas encore exhaustivement – le rôle de l'alimentation sur la

santé. Nous maîtrisons ainsi mieux qu'autrefois les éléments nutritionnels propices à une croissance harmonieuse chez les enfants et les adolescents, et ceux qui nous permettent de vieillir tout en restant en bonne santé le plus longtemps possible. Les études sur la prévention des pathologies telles qu'obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, dénutrition (notamment chez les personnes âgées), cancers, sont nombreuses et démontrent toujours un lien, au moins indirect, entre ces maladies et nos modes d'alimentation. Nous savons beaucoup de choses, donc, sur les aliments que nous absorbons. Mais savoir pourquoi nous mangeons ce que nous mangeons, comment, dans quel état d'esprit et dans quelles circonstances, reste un champ à explorer, même si de nombreux experts s'en préoccupent déjà. Et c'est, dès lors, la priorité et aussi l'originalité de la Fondation d'Entreprise Nestlé France que de faire de l'étude de nos comportements alimentaires l'axe fondamental de sa recherche.

Elle a, comme on dit, du pain sur la planche, tant ont été profonds, au cours du dernier demi-siècle, les changements sociaux qui ont influencé nos manières de nous alimenter. Les familles recomposées, les femmes au travail, les familles monoparentales, les influences hors du cercle familial – depuis la publicité et la télévision, le cinéma et les magazines jusqu'à la bande d'amis des collégiens – le voisinage, l'urbanisation, l'extension des banlieues, l'allongement des durées de transports entre maison et lieu de travail, le vieillissement de la population, le fossé entre les générations, le délitement général d'une relation jadis souvent quotidienne entre grands parents et petits enfants, l'immigration, les tentations communautaristes, la mondialisation... Tous ces éléments sont entrés dans nos vies

comme une bourrasque qui a balayé sur son passage vieilles habitudes et traditions ancestrales, transmises jusqu'alors, avec lenteur et tendresse, de génération en génération. Aujourd'hui, le temps presse et ces traditions se perdent ou s'acquièrent de manière plus fugace, plus velléitaire, moins durable, sous l'influence de contingences inopinées ou de la volonté d'apprendre : quelques clics, alors, sur le clavier d'un ordinateur, semblent devoir suffire. Comment cette « modernité » dans laquelle nous baignons a-t-elle affecté notre alimentation ? A-t-elle favorisé la déstructuration des repas, incité au grignotage, conduit à nous faire adopter des habitudes néfastes, des addictions, des troubles psychologiques liés à l'alimentation, telles l'anorexie et la boulimie ? Quels sont les risques de ces nouvelles habitudes alimentaires sur notre santé ? Comment certaines de ces habitudes sont-elles reliées à la montée de l'obésité que l'on observe un peu partout, en France et dans le monde ?

Si, à la Fondation, la famille semble le lieu le plus propice à l'observation de ces changements, elle est aussi, souvent, le dernier lieu où l'on peut encore comprendre la nature de ce que certains appellent « l'exception culturelle française », en l'occurrence une exception du comportement alimentaire qui ferait que, malgré tout, nous résistons mieux que d'autres aux agressions des temps nouveaux. Cette exception, d'une façon ou d'une autre, semble encore nous offrir, pour le moment du moins, une certaine protection, notamment face à l'obésité. Celle-ci affecte en moyenne, nous l'avons vu, environ 20 % des Européens. En France, elle progresse aussi, mais elle ne touche qu'un peu plus de 12 % de notre population. Il est très probable que le « modèle alimentaire » français joue un rôle dans ce fait,

mais nous ne savons pas encore très précisément lequel, et comment il le joue. Les Français, quelles que soient les réalités de leurs pratiques alimentaires (lesquelles, nous l'avons vu avec Jean-Pierre Poulain, s'écartent du « modèle » idéal), restent sentimentalement attachés au patrimoine culinaire de notre pays, établi depuis longtemps, enraciné dans nos régions et dans notre histoire. Ce patrimoine est toujours vivant, et pas seulement au travers de quelques grands chefs et leur cuisine savante, mais aussi au travers l'autre cuisine, celle que Jean-François Revel appelait « la cuisine spontanée », c'est-à-dire une cuisine familiale, « bourgeoise », qui se pratique encore, de temps en temps, le dimanche ou les jours de fêtes, parce que la cuisine reste, quoi que l'on dise, une passion française : nous vivons dans un pays où se publient chaque année quelque mille cinq cents livres de cuisine.

## Le comité d'experts

« Le plus simple écolier sait maintenant des vérités  
pour lesquelles Archimède eût sacrifié sa vie. »

ERNEST RENAN, *Souvenirs d'enfance et de jeunesse*

Pour comprendre, donc, la Fondation s'est dotée d'un comité d'experts, pluridisciplinaire, et dont les membres seront renouvelables tous les trois ans. Il va jouer un rôle prépondérant pour identifier les axes de recherches et les chercheurs que la Fondation décidera de soutenir financièrement.

Ce comité est présidé par le sociologue et anthropologue Jean-Pierre Poulain, professeur à l'université de Toulouse-II, créateur du mastère en sciences sociales appliquées à l'alimen-

tation. Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur la sociologie de l'alimentation. Nous l'avons cité à plusieurs reprises dans la première partie de ce livre. On ajoutera qu'il est aussi un conteur extraordinaire, dont la conversation mêle bonhomie aimable et souriante érudition. Il peut citer Norbert Elias dans une phrase et le sociologue britannique Anthony Giddens dans la suivante, lier l'émergence de la « nouvelle cuisine » à la montée en puissance de la classe moyenne puis faire un détour par Courtine ou La Reynière avant de revenir à Jean-Paul Aron ou à Pierre Bourdieu. Soudain, le voici évoquant les vingt mille courtisans qui constituaient la cour du Roi-Soleil, cour dont Carême, après la Révolution, adaptera la mise en scène des repas au profit des bourgeois gentilshommes de l'époque, lesquels, d'après notre interlocuteur, ont survécu au ridicule de l'imitation. Ou voilà que surgit le XIII<sup>e</sup> siècle avec Grégoire de Tours et Jean-Pierre Poulain énumère alors les cinq conciles qui furent nécessaires pour arbitrer la question de la transsubstantiation dans l'eucharistie. Bref, sous sa présidence, les quatre réunions annuelles ordinaires du comité ne seront jamais ennuyeuses.

Les autres membres du comité d'experts sont les suivants :

Le professeur Jean-Paul Laplace, physiologiste de formation, ancien directeur scientifique adjoint pour la nutrition humaine à l'INRA (Institut national de la recherche agronomique) et président de l'Institut français de la nutrition.

Le professeur Pierre Combris, économiste, directeur de recherche en économie de l'alimentation à l'INRA.

Mme Roseline Lévy-Basse, psychologue et psychanalyste.

Mme Pascale Weeks, auteur de plusieurs livres de recettes et animatrice d'un « blog culinaire » sur Internet intitulé « C'est moi qui l'ai fait ! »

Mme Irène Corthésy représente le Centre de recherche Nestlé de Lausanne dont elle dirige le pôle Nutrition et Santé.

Tous ces experts se disent heureux de travailler avec des collègues venus d'autres disciplines. « *C'est une expérience très riche d'échanger ainsi avec des gens venus d'horizons divers, ayant chacun un point de vue différent* », remarque, par exemple, Roseline Lévy-Basse, qui dit sa satisfaction de voir la famille au cœur de la recherche de la Fondation. « *L'alimentation est de plus en plus problématique au sein des familles, c'est devenu un sujet très sensible* », remarque cette psychologue qui accueille de nombreux patients, souvent jeunes, souffrants de pathologies du comportement alimentaire. Mêmes éloges de la pluridisciplinarité chez l'économiste Pierre Combris. Il se réjouit d'apporter ses connaissances et de s'enrichir de celles des autres. Il remarque ainsi que, si « *les conseils nutritionnels sous estiment généralement les contraintes monétaires* », lui-même n'a pas les outils des sociologues et des nutritionnistes pour bien évaluer, par exemple, les contraintes sociales ou le poids des habitudes alimentaires. Pierre Combris espère que la Fondation va permettre, avec son comité pluridisciplinaire, « *de susciter un état d'esprit favorable à une approche ouverte, sans être pour autant inconsistante, de la recherche* ». Le professeur Jean-Paul Laplace dit lui aussi, assez plaisamment, sa satisfaction de travailler avec des scientifiques venus d'autres disciplines que la sienne : « *Moi qui suis biologiste, je sais tout du tube digestif ou du système nerveux. Mais passer de cet homme biologique à l'animal social, alors là, pour moi, c'est la dernière frontière.* » Jean-Paul Laplace exprime sa gourmandise de se retrouver dans « *une interdisciplinarité où chacun va partager avec les autres sa compréhension d'un phénomène et où chacun va éclairer les erreurs de l'autre* ». Il veut, avec ses collègues, « *discerner ce qui*

*participe à la santé et ce qui s'en éloigne* », et n'entend pas que la Fondation cherche à « *inculquer aux gens des comportements nouveaux, ce qui serait une erreur grossière. Elle va plutôt essayer de susciter une prise de conscience qui ferait que les bonnes pratiques soient petit à petit intériorisées. Dans l'approche du terrain, dit-il, nous entrons dans l'immatérialité du vécu, à la limite du palpable, nous sommes dans l'implicite et, pour un chercheur, c'est excitant.* » Il ajoute enfin que tous les scientifiques sont très attachés à leur indépendance de pensée et dit ne nourrir aucune crainte que cette indépendance soit un jour menacée au sein de la Fondation. « *Pour avoir observé longtemps la société Nestlé, je connais son sens de l'éthique.* » Irène Corthésy, qui se définit comme une « *nutritionniste fonctionnelle* », est elle aussi heureuse de rejoindre des collègues issus d'autres disciplines et juge très novatrice la volonté de la Fondation de s'intéresser aux comportements. « *J'attends deux choses de la Fondation, dit-elle. La première est un état des lieux de la diversité sociale de la France, qui devient elle aussi un pays multinational, chose à laquelle nous, Suisses, sommes plus habitués. Cette diversité n'est pas sans effet sur les comportements alimentaires et la compréhension de ce phénomène est importante. La deuxième chose que j'espère, c'est que la Fondation saura faire ressurgir ce qui s'est perdu en matière de savoirs et d'habitudes culinaires. Manger est une chose très émotionnelle, et la nourriture une consolation immédiate. Élargir au social le champ de nos investigations scientifiques, alors que le social, justement, a été trop longtemps laissé de côté, me semble une très heureuse initiative.* » Pascale Weeks, la seule « profane » du comité d'experts, n'en est pas moins, elle aussi, une experte de la réalité de tous ceux et celles qui, comme elle, font vraiment la cuisine, debout devant leurs fourneaux, avec leurs casseroles et leurs poêles, leurs cuillers en bois

et leurs grands couteaux. Cette jeune femme, qui se présente comme une « *Madame Tout-le-Monde aimant bien cuisiner* », chante sur son blog les charmes de « *la cuisine moderne* » avec un enthousiasme contagieux. Enfant d'une famille lorraine et alsacienne, elle a épousé un Anglais et a passé beaucoup de temps outre-Manche, où règnent non seulement sa Gracieuse Majesté mais aussi, maintenant, une cuisine moderne, fort éloignée des clichés français sur le triste sort – généralement bouilli avec une sauce à la menthe – infligé à la nourriture anglaise. Car la cuisine britannique, elle aussi, a connu sa révolution et s'est ouverte aux influences du monde et de la modernité. Elle est inventive, intuitive, simple, goûteuse et à la portée de tout amateur un tant soit peu inspiré. Ainsi Pascale Weeks évoque-t-elle l'un de ses chefs de file, le cuisinier le plus sexy du monde occidental sans doute, Jamie Oliver, un jeune homme « cool » devenu une star des fourneaux britanniques. Elle nous parle également d'un livre qui a connu un immense succès aux États-Unis, un bouquin aussi drôle que pertinent intitulé *French Women don't get Fat : the Secret of Eating for Pleasure* (« Les femmes françaises ne grossissent pas : le secret de manger pour le plaisir »), écrit par une Française devenue Américaine, Mireille Guiliano, et publié en 2005 à New York par Alfred A. Knopf. Voici donc Pascale Weeks assise, bienheureuse, entre deux mondes, ou plutôt à deux tables, la française et l'anglo-saxonne. Elle en touille dans ses casseroles une synthèse appétissante. Et si faire partie de cet aréopage d'experts qu'est le comité de la Fondation lui fait plaisir, c'est justement à cause du plaisir, raconte-t-elle, ce plaisir qui est à la fois l'enjeu de la pratique quotidienne de notre « blogueuse » et celle des comportements alimentaires bénéfiques que veut promouvoir la Fondation. « *Les gens se font tout un monde de couper un légume,*

dit-elle en riant. *Faire la cuisine, c'est beaucoup plus facile qu'on ne l'imagine. Il faut revenir aux bases, aux choses simples, au bonheur de ciseler un oignon, à la senteur des produits frais, redécouvrir l'aliment brut... »*

Marie-Françoise Tauc, de formation scientifique et spécialiste d'études de consommation chez Nestlé en France sera la déléguée générale de la Fondation, à la tête de son comité opérationnel. En d'autres termes, c'est elle qui fera « tourner la boutique » sous le contrôle du conseil d'administration de la Fondation, que présidera le PDG de Nestlé France, Eugenio Minvielle et qui réunira des cadres de l'entreprise, un représentant de son personnel et des administrateurs extérieurs. C'est ce conseil d'administration qui donnera son accord final pour le financement des recherches et des actions soutenues par la Fondation.

Le comité d'experts, nous dit Marie-Françoise Tauc, va articuler son travail autour de quatre actions. La première sera d'identifier de jeunes chercheurs travaillant sur des thématiques intéressant la Fondation. Celle-ci financera alors directement leurs recherches. La deuxième action consiste à identifier les travaux pertinents au regard des missions de la Fondation. Celle-ci pourra alors proposer, pour les mener à bien, un soutien financier qui, la plupart du temps, prendra sans doute la forme d'un cofinancement avec d'autres institutions. La troisième action consistera à identifier et aider des équipes de chercheurs dans le travail de préparation, souvent long, donc coûteux, que demandent aux candidats les appel d'offres publics des grands programmes de recherche, qu'ils soient régionaux, nationaux ou européens. Ces travaux devront traiter de l'exploration des comportements alimentaires. La quatrième action, enfin, sera l'octroi de trois bourses annuelles de recherche scientifique.

## Les Bourses de Recherche

« *Le plaisir du chercheur : retrousser les jupes de la nature* »

JEAN ROSTAND, *Carnet d'un biologiste*

Chacune de ces trois bourses annuelles de recherche scientifique sera dotée de 20 000 euros. Elles seront l'objet d'un appel à projet publié chaque année à la fin du mois de mai. À chaque édition, la thématique changera et des experts extérieurs à la Fondation viendront rejoindre le comité d'experts pour former avec lui le jury de ces bourses. Les premières d'entre elles seront offertes au printemps 2009. Le thème retenu cette année : « L'alimentation dans ses dimensions biologiques, sociales et humaines ».

Enfin, un site Internet – [www.fondation.nestle.fr](http://www.fondation.nestle.fr) – informera le public de l'activité de la Fondation et mettra à la disposition de la communauté scientifique l'ensemble des données et des travaux publiés.

# Agir

« Vivre consiste à agir. »

HENRI BERGSON

*Essai sur la signification du comique*

Comprendre et agir, les deux piliers de la Fondation, seront, au fil du temps, de plus en plus en interaction. Les conclusions des travaux de recherche permettront de formuler des recommandations pertinentes pour mener des actions sur le terrain. Et ces actions, à leur tour, iront nourrir la curiosité des chercheurs et leur ouvrir de nouveaux champs d'exploration. D'ores et déjà, la Fondation Nestlé France prend le relais de l'entreprise Nestlé pour le parrainage de programmes déjà en cours et dont la société était un partenaire historique. Elle compte par ailleurs mettre bientôt en œuvre de nouvelles actions en rapport direct avec sa mission. Elle a identifié trois domaines dans lesquels elle veut agir : l'éducation, la transmission et la solidarité.

## L'éducation

« Si vous trouvez que l'éducation coûte cher, essayez l'ignorance. »

ABRAHAM LINCOLN

En 1992, Nestlé en France est un partenaire de la première heure d'une étude intitulée *Fleurbaix-Laventie Ville Santé*. Celle-ci a été imaginée et initiée par un médecin endocrinologue, le docteur Jean-Michel Borys, en collaboration avec les maires et les professionnels de la santé de ces deux communes, Fleurbaix et Laventie, situées dans le Nord-Pas-de-Calais. Il s'agit d'une région dont la population, nous l'avons vu, est particulièrement affectée, en France, par le surpoids et l'obésité. Les habitants de ces deux villes ont, de 1992 à 2007, activement participé à un programme de recherche sur la relation entre alimentation, mode de vie et santé. Trois études successives ont été menées dans le cadre de ce programme placé sous le parrainage des ministères de l'Éducation, de la Santé, de l'Agriculture, des Sports et du ministère délégué à la Famille. La première, menée de 1992 à 1997, s'est intéressée à l'impact qu'avait l'éducation nutritionnelle des enfants sur le comportement alimentaire des familles. La deuxième, de 1997 à 2002, a permis de mieux comprendre les déterminants de la prise de poids : alimentation, activité physique, hormones, facteurs biologiques ou génétiques, stress et psychologie. La troisième, enfin, de 2002 à 2007, a eu pour objectif de donner à chacun la possibilité de devenir acteur de sa propre santé en offrant aux habitants un programme de « coaching santé ». Cette série d'études a montré l'intérêt d'une information des enfants en milieu scolaire, et de l'implication des acteurs locaux pour modifier les habitudes alimentaires des familles. On s'est aperçu que la prévalence de l'obésité infantile n'avait pas augmenté de manière significative dans ces deux villes alors

qu'elle a continué à augmenter dans la région durant la même période. Les parents, eux aussi, ont plutôt mieux contrôlé leurs poids que dans les autres communes de la région.

Les leçons tirées de cette expérience ont incité l'association *Fleurbaix-Laventie Ville Santé* à prolonger celle-ci au travers de nouvelles modalités. Elle a confié à la société Protéines, une agence de communication dans les domaines de la santé et de la nutrition, la charge de créer un concept et une méthodologie susceptibles de mobiliser des municipalités en faveur de la prévention du surpoids et de l'obésité. C'est ainsi qu'a été initié un programme baptisé Epode, pour « Ensemble, Prévenons l'Obésité des Enfants », dont Nestlé est naturellement devenu partenaire dès l'origine, aux côtés des APS, de l'Association des assureurs santé et de nombreux autres acteurs institutionnels. Epode a été lancé en 2004 avec la participation active de dix villes pilotes en France (Asnières, Beauvais, Béziers, Évreux, Meyzieu, Roubaix, Royan, Saint-Jean, Thiers et Vitré). Son objectif est la prévention et son principe l'action locale, en collaboration étroite avec les maires et leurs équipes municipales, les écoles et les associations. Il s'agit d'enrayer la progression de l'obésité des enfants de 5 à 12 ans et, plus généralement, celle des maladies que l'on appelle parfois « sociétales » car souvent associées aux aléas de nos modes de vies, telles le diabète, les maladies cardio-vasculaires, certains cancers, etc. Un plan d'intervention sur cinq ans a été élaboré, fondé sur des actions de prévention et de sensibilisation menées, donc, au cœur des villes, au plus près de la vie des populations. Ce programme, censé mobiliser l'ensemble de la communauté, n'est pas axé sur une éducation nutritionnelle théorique mais au contraire très pratique, ludique même, en y intégrant des jeux, du plaisir, de

la convivialité, en adéquation avec les modes de vie actuels. Il s'appuie sur des techniques de dynamique de groupe et fédère un maximum d'intervenants locaux de la vie quotidienne des familles – enseignants, professionnels de santé, professionnels de la petite enfance, commerçants, éducateurs sociaux, milieu associatif.

Ces intervenants doivent relayer auprès des enfants et de leurs familles des messages positifs, et leur proposer des solutions les aidant à mettre en pratique des recommandations de santé publique. Les notions de nutrition et de diversité alimentaires sont ainsi développées pour familiariser les enfants avec les fruits et les légumes dès l'école maternelle, pour favoriser la découverte pratique des aliments et leur appréciation gustative. Des jeux actifs, des manifestations-événements autour du « goût des saisons » et des activités physiques ne relevant pas nécessairement d'une pratique sportive sont également promus. Epoque vise une prise de conscience en douceur, à la fois collective et individuelle, de la lutte contre l'obésité en se gardant de toute stigmatisation des personnes concernées par cette pathologie.

Ce programme fait désormais figure de modèle, non seulement en France mais aussi en Europe. Dans notre pays, 157 villes sont venues rejoindre les 10 villes pionnières de ce programme. Ce sont donc maintenant 167 villes qui organisent ces actions de prévention auprès de leurs habitants, soit au total quelque 1,2 million de personnes. D'autres pays européens ont manifesté leur intérêt pour Epoque : un programme belge, intitulé Viasano, et un programme espagnol, THAO Salud Infantil, ont été mis sur pieds. Ils appliquent la méthodologie d'Epoque tout en y intégrant leurs spécificités nationales. Depuis 2008, enfin, un

Epode European Network a été créé, avec le soutien de la Commission européenne et de partenaires privés, afin d'élargir et d'enrichir les programmes de prévention dans l'ensemble de l'Union.

Enfin, la Fondation reprend sous son aile des opérations éducatives menées en partenariat par la Croix Rouge française et l'entreprise Nestlé, dans le cadre de ses actions de mécénat social. Intitulées « Mieux manger pour mieux vivre », elles ont été lancées en 2005 avec pour objectif de lutter contre l'obésité et le surpoids des adolescents. La Fondation offre des outils pédagogiques aux bénévoles de la Croix Rouge pour leur permettre d'animer, dans cette perspective, des classes de collèges. Elle organise également des sessions de formation pour ces bénévoles. Principes de la nutrition, équilibre alimentaire, importance de l'activité physique et plaisir de bien manger en sont les quatre piliers. D'ores et déjà, 250 d'entre eux ont été formés dans 50 départements. Ce programme a eu l'aval du ministère de l'Éducation nationale et a permis, depuis la rentrée 2005, de sensibiliser plus de 10 000 jeunes à ces questions essentielles pour leur santé et leur bien être.

## Transmission

« Les hommes se transmettent la vie comme les coureurs se passent le flambeau. »

LUCRÈCE

Transmission du savoir, transmission des tours de main, des gestes justes, des bonnes habitudes : la Fondation a pour ce vaste chantier un projet qui devrait allier simplicité et efficacité.

Il s'agira de créer des ateliers destinés aux organismes et aux travailleurs sociaux en contact direct avec les familles. La Fondation se donnera ainsi le moyen d'enseigner à ces personnes les principes de base de l'équilibre alimentaire tels qu'ils sont recommandés par le gouvernement dans son Programme national Nutrition Santé (PNNS). La Fondation offrira aussi des conseils d'organisation pour mettre ces principes en pratique. Une fois formées, ces personnes pourront à leur tour transmettre leur savoir aux familles et, ainsi, mieux les aider à améliorer leurs habitudes alimentaires.

## La solidarité

« Il n'est de progrès réel  
que si la science, le savoir, l'ingéniosité  
s'accompagnent d'un recul de la haine  
et d'une progression des facteurs  
de justice et de solidarité. »

RENÉ-VICTOR PILHES, *La Bête*

Les vertus de la nutrition sont bonnes pour tout le monde. Les milieux les plus défavorisés, cependant, accèdent plus difficilement que d'autres à la connaissance de ses bienfaits et à leur mise en pratique. Ils ont besoin d'un soutien particulier, et c'est pourquoi la Fondation d'Entreprise Nestlé France reprend à son compte les partenariats déjà noués par Nestlé dans ses actions de mécénat social avec le Plan Alimentation et Insertion, le Samu Social de Paris et la Croix Rouge française.

Le Plan Alimentation et Insertion (PAI) a été initié par les pouvoirs publics dans le cadre du Programme national Nutrition Santé (PNNS). Il a pour objectif d'améliorer l'équilibre nutri-

tionnel des populations les plus défavorisées qui ont recours à l'aide alimentaire. Ce plan met à la disposition des associations caritatives des outils pédagogiques de sensibilisation aux bonnes pratiques alimentaires. La Fondation, qui prend le relais de l'entreprise Nestlé dans cette action, a signé la *Charte Alimentation et Insertion* dont le préambule souligne que « *l'exclusion se caractérise par la perte des liens sociaux, affectifs et culturels, liés à l'affaiblissement des valeurs symboliques de solidarité, fondements du consensus social* ».

La Fondation s'engage notamment, par cette charte, à « *promouvoir, développer et soutenir toute action qui replace l'alimentation dans un environnement créateur de lien social* » et à « *conforter et améliorer l'équilibre nutritionnel* » des personnes en situation de précarité.

La Fondation offre au PAI son expertise nutritionnelle et une aide financière. Celle-ci a permis, en 2008, de diffuser auprès des populations concernées un certain nombre d'outils pédagogiques, par exemple un calendrier donnant des conseils de nutrition et d'économie ménagère, et des affiches autour des thèmes : « Manger ensemble », « Des fruits et légumes chaque jour », « Bouger » et « Boire de l'eau ». 350 000 calendriers et 50 000 posters ont ainsi été, partout en France, mis par la Fondation à la disposition des associations caritatives concernées par la mise en action de ce plan.

Parmi les personnes vivant dans une extrême précarité, la situation des mères seules avec leur bébé est particulièrement difficile. Ces mères isolées sont de plus en plus nombreuses et ne peuvent pas assumer sans soutien les besoins nutritionnels de leur enfant. C'est dans ce contexte que la Fondation, ici encore en prenant le relais de l'entreprise Nestlé, parraine le « Programme

Bébés » du Samu Social de Paris. Elle y intervient au travers de trois actions : elle forme les équipes du Samu Social à la nutrition et à l'hygiène infantile ; elle répond aux sollicitations de cette organisation en lui fournissant des produits de nutrition nécessaires à la prise en charge alimentaire des bébés, depuis leur naissance jusqu'à l'âge de 18 mois ; elle lui apporte, enfin, une aide financière pour l'achat d'articles de puériculture remis aux mamans.

Sur cette même question des mères en situation précaire, la Fondation interviendra dans l'action qu'avait initiée Nestlé en France avec la Croix Rouge française en créant des « Espaces Bébé Maman ». Il s'agit d'un nouveau modèle de centre d'accueil qui offre aux mères un ensemble complet d'aides destinées à leur permettre d'élever leur bébé. Ces espaces comportent un lieu qui favorise les échanges entre mamans, une aire de jeux pour bébés et une boutique « solidaire bébé » proposant vêtements, articles de puériculture et jouets. La Fondation offre aux bénévoles de la Croix Rouge en charge de ces espaces des formations en matière de nutrition et d'hygiène infantile. Celles-ci leur permettent ensuite de mieux accompagner et sensibiliser les mères. La Fondation met également en place des « ateliers cuisine » afin d'aider les mamans à préparer des repas équilibrés et à bien gérer leur budget.

Le premier « Espace Bébé Maman » a été créé à Amiens en octobre 2007. Trois autres espaces seront ouverts courant 2008 : Bordeaux et Boulogne-Billancourt l'ont été en juin, et Autun sera inauguré cet automne.

Cette relation forte et ancienne de Nestlé avec les acteurs de terrain a conduit les responsables de la Fondation à souhaiter récompenser chaque année les initiatives prises en France, le

plus souvent par des associations et leurs bénévoles, en faveur de la promotion de comportements bénéfiques pour la santé. De même qu'elle récompense tous les ans par des bourses scientifiques, nous l'avons vu, les chercheurs qui l'aident à comprendre nos comportements alimentaires et sociaux, de même, la Fondation d'Entreprise Nestlé France, chaque année, offrira quatre prix, les « Nids d'Or » (nommés ainsi en référence au logo historique de Nestlé représentant un oiseau qui nourrit ses petits dans un nid), aux acteurs qui l'aideront à agir sur le terrain.

## Les Nids d'or

À l'oiseau le nid ;  
À l'araignée la toile ;  
À l'homme l'amitié.

WILLIAM BLAKE, *Le Mariage du Ciel et de l'Enfer*

Les « Nids d'Or » répondent à une double ambition : récompenser le travail accompli ; encourager la recherche d'initiatives nouvelles. Ces prix mettront en lumière des gens souvent discrets, toujours généreux, qui donnent beaucoup de leur temps et beaucoup d'eux-mêmes pour aider les autres. Cette fraternité humaine, cet esprit de solidarité qui est le ciment même d'une humanité heureuse, s'expriment souvent dans l'ombre, sans ostentation. Des êtres altruistes accomplissent chaque jour des gestes de solidarité envers d'autres personnes dans la misère ou le désarroi. Sans nom et sans grade, les bénévoles des associations qui vont au-devant des autres, les soutiennent, les soignent, les réconfortent ou les consolent, sont souvent si

modestes qu'ils déclarent agir au service d'autrui pour leur propre plaisir, pour l'intime satisfaction d'être utile et d'avoir, au cours de leur vie, accompli des actions et prononcé des paroles qui auront, même un court instant, touché le cœur de quelqu'un.

Chaque année, en septembre, un jury composé de personnalités prestigieuses (issues du monde du sport, de la gastronomie...) mettra en pleine lumière ces travailleurs si discrets de la solidarité humaine.

Quatre catégories ont été définies par la Fondation, et chacune donnera lieu à la remise d'un Nid d'Or :

Santé et nutrition.

Activité physique et nutrition.

Plaisir, goût et nutrition.

Éducation et nutrition.

La sélection des lauréats se fera en deux temps. Un comité de présélection – présidé cette année par le nutritionniste Jean-Paul Laplace et composé de trois autres personnalités scientifiques et de deux représentants de l'entreprise Nestlé France – donnera au jury un choix de trois dossiers dans chacune des quatre catégories. Le jury des Nids d'Or, cette même année présidé par Maurice Lévy, président-directeur général de Publicis Groupe, choisira ensuite les quatre lauréats. Ces derniers recevront une dotation de 10 000 euros chacun et bénéficieront du soutien et des conseils de la Fondation Nestlé pour poursuivre et approfondir leurs actions d'entraide.

La Fondation compte ainsi encourager les meilleures pra-

tiques et faire partager ces expériences au public, notamment au travers de son site Internet : [www.fondation.nestle.fr](http://www.fondation.nestle.fr).

Toute Fondation est comme l'enfer, pavée de bonnes



## ÉPILOGUE



« L'intelligence, c'est ce qui fait  
qu'on s'abstient de conclure. »

LOUIS PAUWELS  
*Blumroch l'Admirable*

intentions. Pour que ces intentions deviennent réalité, c'est-à-dire que soit garantie la mise en œuvre de la mission de la Fondation d'Entreprise Nestlé France, ses créateurs ont pris trois engagements.

D'abord, donc, comprendre, et pour cela soutenir la recherche. Puis prendre en compte les conclusions de ces recherches pour en dégager les axes d'une action concrète. Enfin, communiquer ces résultats pour faire avancer la connaissance du public en matière de comportements alimentaires.

Ensuite, agir, c'est-à-dire soutenir des projets d'actions en lien avec la mission de la Fondation, les mettre en place sur le terrain, évaluer leurs résultats et les communiquer au grand public afin qu'il puisse mesurer les bénéfices de bonnes pratiques alimentaires pour la santé.

Enfin, garantir. La Fondation entend garantir l'indépen-

dance de ses activités par rapport à celles de l'entreprise Nestlé.

Comme c'est le cas pour toute Fondation d'Entreprise, des membres de Nestlé en France siégeront à son conseil d'administration mais les liens entre la Fondation et Nestlé s'arrêteront là. La Fondation aura son propre siège social. Les recherches et actions promues par elle ne viendront nourrir que ses seules missions. Elle rendra publics elle-même leurs résultats, qui se veulent au service des chercheurs, des enseignants, des travailleurs sociaux.

La Fondation, cependant, espère être le motif d'une légitime fierté des employés de Nestlé. Avec elle, Nestlé confirme sa réputation d'entreprise soucieuse du bien-être et de la santé publique. Et s'il nous faut terminer ici ce livre blanc, que nous avons voulu souvent épicer de citations comme un cuisinier assaisonne son plat, retenons pour la Fondation d'Entreprise Nestlé France, ce conseil que nous adresse à tous, dans ses *Pensées pour moi-même*, le sage Marc-Aurèle – homme admirable qui réussit à être empereur tout en restant stoïcien : « *Développe en toi l'indépendance à tout moment, avec bienveillance, simplicité et modestie.* »

## ANNEXES

I.

Fiche Nestlé

II.

Nestlé et la nutrition, un engagement historique

III.

Présentation des membres du comité d'experts  
de la Fondation d'Entreprise Nestlé France

IV.

Éléments de bibliographie  
sur les comportements alimentaires

V.

Principales études et analyses  
sur les comportements alimentaires

VI.

Principales études  
de consommation alimentaire

VII.

Principales études  
de prévalence de l'obésité adultes/enfants



I.  
FICHE NESTLÉ



## Nestlé dans le Monde

Nestlé est le 1<sup>er</sup> groupe alimentaire mondial, leader en nutrition, dirigé par Paul Bulcke, administrateur délégué Nestlé S.A.

- Chiffre d'affaires 2007 : 65 421 millions d'euros.
- 93 % des ventes réalisées en alimentation et boissons.
- 276 000 collaborateurs.
- 480 sites industriels dans 86 pays.
- 23 centres de recherche.
- 5 000 collaborateurs en recherche et développement.
- 1,2 milliards d'euros consacrés à la recherche et au développement chaque année.

→ *Pour en savoir plus* : [www.nestle.com](http://www.nestle.com)

## Nestlé en France

La France est le 1<sup>er</sup> marché européen, 2<sup>e</sup> marché pour le groupe Nestlé avec près de 8 % du chiffre d'affaires en 2007.

- Chiffre d'affaires 2007 : 5 081 millions d'euros.
- 16 000 collaborateurs.
- 30 sites industriels.
- La France accueille 5 centres de recherche sur les 23 que compte le groupe.
- Dans l'organisation Nestlé, la France relève de la zone Europe dirigée par Luis Cantarell.

→ *Pour en savoir plus* : [www.nestle.fr](http://www.nestle.fr)

Avec ses trois principales filiales, Nestlé France dirigé par Eugenio Minvielle, Nestlé Waters France dirigé par Denis Cans et Nestlé Purina Petcare France dirigé par Sophie Dubois, Nestlé en France est présent sur de nombreux secteurs alimentaires :

- La nutrition infantile et clinique.
- Les boissons instantanées avec Nescafé, Ricoré et Nesquik...
- Les chocolats et confiseries avec Nestlé Dessert, Kit Kat, Crunch...
- Les produits culinaires et les surgelés avec Maggi, Herta et Buitoni.
- Les glaces avec La Laitière et Extrême...
- Les céréales avec Chocapic, Fitness...
- Les eaux avec Perrier, Vittel, Aquarel, Contrex, Hépar, Valvert, San Pelligrino...
- Les produits pour animaux avec Purina One, Purina Pro Plan, Friskies, Gourmet...



II.  
NESTLÉ  
ET LA NUTRITION,  
UN ENGAGEMENT  
HISTORIQUE



## L'exigence nutritionnelle, une ambition fondatrice au cœur du développement de l'entreprise

En tant qu'entreprise agroalimentaire, Nestlé a toujours considéré comme de son premier devoir de prendre en compte le paysage alimentaire pour apporter aux consommateurs – et à leurs nouveaux besoins – des produits qui allient équilibre nutritionnel et plaisir gustatif.

Dès la naissance du premier produit Nestlé – la farine lactée, en 1867 –, la nutrition était au cœur des préoccupations de son concepteur Henri Nestlé. Cent quarante ans plus tard, Nestlé est devenu l'un des leaders en alimentation et nutrition et propose aujourd'hui la gamme de produits la plus diversifiée du marché. L'innovation en nutrition concerne tous les types de produits, tous les âges de la vie et tous les modes de consommation (domicile et hors domicile, alimentation clinique, etc.).

Cet engagement est incarné chez Nestlé de façon globale au sein d'une démarche nutrition, santé, bien-être dont chaque salarié est investi quelle que soit son activité, de la création à la fabrication, de l'innovation à la promotion des produits jusqu'à l'information du consommateur.

Cette démarche nutrition santé bien-être s'inscrit autour de quatre pôles : les produits, la communication, les collaborateurs et la science.

### *Les produits*

Au niveau des produits, Nestlé a mis en place une méthode : le 60/40 + afin de concilier nutrition et plaisir. Il s'agit d'un véritable outil de mesure de la préférence consommateurs et de la qualité nutritionnelle.

Le « 60/40 » pour le goût : l'objectif est qu'au moins 60 % des consommateurs préfèrent le produit Nestlé à celui de son principal concurrent.

Le « + » pour la nutrition : le produit doit présenter un profil nutritionnel répondant aux recommandations de santé publique, sur les critères principaux (lipides, glucides, protides, énergie...) comme sur les critères spécifiques de la catégorie, par exemple : calcium, sodium, acides gras saturés...

Si les résultats ne sont pas conformes aux attentes, la recette est

retravaillée afin d'en améliorer soit la qualité organoleptique, soit la qualité nutritionnelle, soit les deux.

Par ailleurs, depuis 2000, Nestlé s'est engagé dans une rénovation de son portefeuille produits portant en priorité sur la réduction du sucre, du sel et des acides gras trans.

### *La communication*

Mieux informer les consommateurs constitue pour Nestlé une priorité intégrée depuis longtemps.

Dès 2000, l'entreprise a mis en place l'information nutritionnelle pour 100 g et par portion sur tous ses produits.

Depuis 2007, Nestlé et 9 autres entreprises du secteur alimentaire ont décidé d'aller encore plus loin dans la transparence, avec une information plus complète et harmonisée sur le contenu nutritionnel des produits vendus en France figurant sur les emballages de leurs aliments et boissons.

Il s'agit également pour Nestlé d'accompagner le consommateur au quotidien dans sa quête de plaisir et d'équilibre alimentaire.

Pour cela, le magazine papier et le site internet « Croquons la vie » ont pour vocation d'éclairer et d'aider le consommateur dans ses choix alimentaires.

### *Les collaborateurs*

Engagé, Nestlé l'est aussi pour ses salariés. L'entreprise propose tout un dispositif d'actions à ses 16 000 collaborateurs en France pour leur permettre d'améliorer leurs connaissances et leurs habitudes de vie et aider chacun à devenir acteur de sa santé au quotidien.

Nestlé a notamment développé pour eux un programme « Bien-Être » qui se veut un véritable accompagnement des salariés qui désirent passer à l'acte et améliorer leur hygiène de vie : informations sous forme d'affiches, e-mailing, leaflet...

Au siège social à Noisiel, 1 800 collaborateurs bénéficient également de tables rondes nutrition animées par le médecin du travail mais aussi d'une salle de sport ainsi que d'un restaurant d'entreprise avec la possibilité d'un menu quotidien, « Les plaisirs de l'équilibre », qui allie équilibre nutritionnel et plaisir gustatif.

### *La science*

Parce qu'on ne peut imaginer les produits sans la science, Nestlé a toujours fortement investi en recherche.

Implanté près de Lausanne depuis 1987, le Centre de recherche Nestlé spécialisé dans les sciences de la vie et des aliments compte 700 personnes dont plus de 300 scientifiques représentant 50 nationalités différentes. La recherche est axée sur les domaines des bénéfices consommateurs touchant la santé, la qualité et la sécurité alimentaire ainsi que le plaisir.

Dans le monde, Nestlé mobilise financièrement 1,2 milliard d'euros (2007) pour la recherche et le développement de ses produits.

Le réseau Recherche et Développement de Nestlé s'engage pour une innovation dans un esprit d'ouverture, au travers d'opportunités de développement à la fois de produits et de services.

Pour cela, l'entreprise fait appel à 5 000 chercheurs interdisciplinaires dans le monde entier pour apporter des connaissances et les mettre en pratique, dans le souci d'une meilleure santé pour chacun grâce à l'alimentation.

### *Les axes de recherche Nestlé se déclinent en sept thématiques :*

- La protection de soi à l'aide des probiotiques et des pré-biotiques qui régulent la flore intestinale pour renforcer les défenses de l'organisme ;
- La régulation du poids grâce aux travaux sur le rassasiement, la satiété, la manière dont les différents aliments influencent la répartition des graisses dans l'organisme ;
- La santé de la peau avec le centre de recherche en biologie cellulaire de L'Oréal, permettant d'identifier les propriétés des aliments influençant la qualité de la peau ;
- La croissance et le développement du bébé puis de l'enfant et l'importance de l'alimentation pour leur santé mentale et physique ;
- Les performances physiques et mentales : la performance physique signifiant d'avoir assez d'énergie accumulée ou disponible dans les muscles pour produire des efforts physiques tandis que la performance intellectuelle réclame vivacité, sommeil de qualité et stress réduit ;

- Le vieillissement en bonne santé grâce à des solutions nutritionnelles, au moment où l'on devient plus vulnérable aux maladies chroniques ;
- L'amélioration du confort digestif, pour réduire l'inconfort des brûlures d'estomac, de la constipation et des maux de ventre et se sentir bien au quotidien.

Ainsi, l'engagement nutritionnel de Nestlé a toujours été au-delà de la simple commercialisation des produits.

Aujourd'hui, Nestlé France souhaite aller encore plus loin pour faire vivre et élargir encore davantage son engagement. Convaincu que les enjeux nutritionnels ne reposent pas seulement sur les produits mais aussi sur les comportements, Nestlé France créé la Fondation d'Entreprise Nestlé France, qui aura pour mission de s'attacher à la compréhension de ces comportements alimentaires en vue d'aboutir à des actions concrètes, pour aider les familles à adopter des comportements bénéfiques pour leur santé.

III.  
PRÉSENTATION  
DES MEMBRES  
DU COMITÉ D'EXPERTS  
DE LA FONDATION  
D'ENTREPRISE  
NESTLÉ FRANCE



## Jean-Pierre Poulain, président du comité d'experts de la Fondation d'Entreprise Nestlé France

Professeur des universités, Jean-Pierre Poulain est sociologue et anthropologue. Il dirige le département CETIA (Centre d'Études sur le Tourisme et les Industries de l'alimentation) à l'université de Toulouse 2 depuis 1999 et est responsable du pôle « Tourisme, Alimentation, Santé » du CERTOP (Centre d'Études et de Recherche sur le Travail, les Organisations et le Pouvoir), UMR-CNRS 5044. Il fut également Professeur agrégé « chef de travaux » à l'école hôtelière de Toulouse de 1982 à 1993.

Jean-Pierre Poulain développe des recherches sur les dimensions sociales et culturelles de l'alimentation, il s'intéresse à l'évolution des pratiques alimentaires, aux déterminants sociaux de l'obésité et des troubles du comportement alimentaire ainsi qu'à la compréhension et la gestion des crises alimentaires. Au fil de ses publications, il illustre l'apport des sciences sociales à la compréhension des mangeurs humains. Il a obtenu le Prix Jean Trémolières en 2001, et pour l'ensemble de ses travaux, le Grand Prix de la recherche en Nutrition de l'Institut Français de la Nutrition, en 2002.

### *Sélection de publications*

#### LIVRES

- *Sociologies de l'alimentation : les mangeurs et l'espace social alimentaire*, PUF, 2005, 286 pages, traduit en portugais et italien.
- *L'Homme, le mangeur et l'animal*, Actes du colloque OCHA, 2007.
- *Penser l'alimentation : entre imaginaire et rationalité*, en collaboration avec J.-P. Corbeau, Privat, 2002, réédition 2008, 210 pages.
- *Manger aujourd'hui : attitudes, normes et pratiques*, Privat, 2001 réédition 2008. 246 pages.
- *Histoire de la cuisine et des cuisiniers : techniques culinaires et manières de table en France du Moyen Âge à nos jours*, en collaboration avec E. Neirinck, Paris, Lanore, traduit en japonais aux éditions Dohosha, 1993 et 1998, en espagnol aux éditions Colares (2000) et en portugais aux éditions Zendera Zariquiey (2000), réédition augmentée novembre 2004.

## ARTICLES DANS DES REVUES À COMITÉS DE LECTURE

*Sociologie et anthropologie de l'alimentation*

- « S'adapter au monde ou l'adapter ? L'alimentation en mouvement, des grandes migrations au tourisme », *Diasporas*, n° 7, *Cuisines en Partage*, 2005, 11-28.
- « Les pratiques alimentaires de la population mangeant au restaurant d'entreprise », *Consommations et sociétés*, 2002, 2, 97-110.

*Revues du champ médical et de la nutrition*

- L. Tibère, JP. Poulain, R. Proenca et S. Jeanneau, « Adolescents obèses face à la stigmatisation », *Obésités*, 2007, V2, n°2, 173-181.
- JL. Lambert, JP. Poulain, « Les apports des sciences sociales et humaines à la compréhension des comportements alimentaires », *La Santé de l'homme*, revue de l'INPES, 358, 2002.
- « The contemporary diet in France : "de-structuration" or from commensalism to "vagabond feeding" », *Appetite*, 2002, 39, 43-55.
- O. Ziegler, A. Basdevant, M. Bernard d'Harlaut, JP. Poulain, et C. Ricour, « Faut-il démedicaliser la prévention de l'obésité ? », *Annales d'endocrinologie*, 2003, n° 64-5-2, 45-51.

## Pierre Combris

Pierre Combris est économiste, diplômé de l'ESSEC (1974) et de l'Université Paris IX Dauphine (1977). Il est directeur de recherche à l'INRA.

De 1996 à 2005, il a dirigé le Laboratoire de Recherche sur la Consommation, une unité propre de l'INRA regroupant des économistes, des sociologues et des historiens, spécialisés dans le domaine de l'évolution de la consommation et des pratiques alimentaires.

Les recherches personnelles de Pierre Combris ont porté sur l'évolution de la consommation alimentaire en France des années 1950 à nos jours et sur les inflexions des préférences des consommateurs. Il s'intéresse maintenant à l'analyse expérimentale des choix alimentaires, et notamment à l'impact de l'information sur les caractéristiques des produits.

Pierre Combris donne régulièrement des cours ou des conférences sur l'économie de la consommation alimentaire. Il est membre du Conseil National de l'Alimentation et de l'Institut Français de la Nutrition.

### *Sélection de publications*

#### ARTICLES SCIENTIFIQUES

- P. Combris, A. Seabra Pinto, A. Fragata A, E. Giraud-Héraud, « Does taste beat food safety ? Evidence from the “Pêra Rocha” case in Portugal », *Journal of Food Products Marketing* (forthcoming), 2008.
- I. Boutrolle, P. Combris, F. Abiven, D. Arranz, J. Delarue, M. Danzart, « Proposition d'amélioration des protocoles de test de produits alimentaires », *Revue française du marketing*, 2007, n° 215.
- P. Combris, Ch. Lange, S. Issanchou, « Product Information, Hedonic Evaluation, and Purchase Decision : an Experimental Study of Orange Juice », *Journal of Wine Economics*, 2007, vol. 2, 1, 40-54.

#### AUTRES ARTICLES (VULGARISATION, SYNTHÈSE)

- « Croissance économique et alimentation : peut-on maîtriser les évolutions à long terme ? », *Comptes rendus de l'Académie d'agriculture de France*, 2007, vol. 93, 1, 111-113.
- « Le poids des contraintes économiques dans les choix alimentaires », *Cahiers de nutrition et de diététique*, 2006, 41, 5, 279-284.
- P. Combris, B. Ruffieux, « La révélation expérimentale des préférences des consommateurs », *INRA Sciences Sociales*, 2005, 3-4.

## Irène Corthésy-Theulaz

Depuis 2004, Irène Corthésy-Theulaz est la directrice du Département de Nutrition et Santé (110 personnes) au Centre de Recherche Nestlé en Suisse. Formée à la Faculté des Sciences de Lausanne, elle a obtenu son doctorat en biologie moléculaire en 1987. Après trois ans de stage post-doctoral à la Faculté de Médecine de l'Université de Stanford aux Etats Unis, elle est rentrée en Suisse pour diriger le laboratoire de Recherche de la Division de Gastroentérologie de l'Hôpital universitaire de Lausanne. Elle a passé son professorat à la Faculté de Médecine de Lausanne en 1996. Elle a rejoint le Centre de Recherche de Nestlé en 1999. Elle a suivi le programme « European Nutrition Leadership » au Luxembourg en 2000 et Mastering Technology Enterprise à l'IMD à Lausanne en 2002. Ses projets de recherche personnels sont axés autour de la nutrition, la physiologie digestive et l'immunité des muqueuses.

Irène Corthésy-Theulaz a publié plus de 70 publications scientifiques dans des revues internationales et écrit 20 revues ou publications académiques.

### *Sélection de publications*

#### *Barrière intestinale*

- C.L. García-Ródenas, G.E. Bergonzelli, S. Nutten, A. Schumann, C. Cherbut, M. Turini, K. Ornstein, F. Rochat, I. Corthésy-Theulaz. « Nutritional approach to restore impaired intestinal barrier function and growth after neonatal stress in rats », *J Pediatr Gastroenterol Nutr.*, 2006 Jul ; 43 (1), 16-24.

#### *Probiotiques et microflore*

- G.E. Bergonzelli, S. Blum, H. Brussow, I. Corthésy-Theulaz, « Probiotics as a treatment strategy for gastrointestinal diseases ? », *Digestion*, 2005 ; 72 (1), 57-68.
- DM. Mutch, R. Simmering, D. Donnicola, G. Fotopoulos, JA. Holzwarth, G. Williamson, I. Corthésy-Theulaz, « Impact of commensal microbiota on murine gastrointestinal tract gene ontologies » *Physiol Genomics*, 2004 Sep 16 ; 19 (1), 22-31.
- I. Corthésy-Theulaz, B. Corthésy, D. Bachmann, D. Velin,

JP. Kraehenbuhl, « Passive immunity in Helicobacter-challenged neonatal mice conferred by immunized dams lasts until weaning », *Infect Immun*, 2003 Apr ; 71 (4), 2226-9.

*Omics et nutrition*

I. Corthésy-Theulaz, JT. den Dunnen, P. Ferré, JM. Geurts, M. Müller, N. van Belzen, B. van Ommen, « Nutrigenomics : the impact of biomics technology on nutrition research », *Ann Nutr Metab*, 2005 Nov-Dec ; 49 (6), 355-65.

## Jean-Paul Laplace

Originellement Docteur Vétérinaire et Docteur en Physiologie animale, puis Docteur es Sciences en Physiologie de la Nutrition, Jean-Paul Laplace est aujourd'hui Directeur de Recherches honoraire de l'Institut National de la Recherche Agronomique (INRA). Il a effectué dans cet organisme dès 1966 une brillante carrière de recherche, notamment en physiologie digestive et en nutrition ainsi qu'en neurophysiologie, au service de finalités médicales et agronomiques.

Il a parallèlement assuré de très nombreuses fonctions d'intérêt collectif telles que celles de Membre du Comité National de la Recherche Scientifique (1987-1991), de Membre du Conseil Supérieur des Universités (1982-1986) et de Chargé de mission pour la Nutrition au Ministère de la Recherche et de la Technologie (1984-1985), cadre dans lequel il fut l'un des concepteurs du programme Aliment 2000 (premier programme pluriannuel en faveur de l'agroalimentaire).

Auteur à ce jour de plus de 350 publications, il a achevé sa carrière à l'INRA en qualité de directeur scientifique adjoint pour la Nutrition humaine et la Sécurité des Aliments. Plus particulièrement connu aujourd'hui pour son rôle de Président de l'Institut Français pour la Nutrition depuis mars 2000, Jean-Paul Laplace est Membre titulaire de l'Académie Vétérinaire de France, et Membre correspondant de l'Académie Nationale de Médecine.

*Sélection de publications*

■ « L'Homme victime de son cerveau ? », (lecture à l'occasion de la remise du prix Benjamin Delessert, 48<sup>e</sup> JAND, Paris, 25 janvier 2008), *Cahiers Nutr. Diét.*, 2008, 43 (1), 37-44.

■ « Allégations nutritionnelles et de santé pour les produits alimentaires : quel avenir ? », *Bull. Acad. Natle Méd.*, 2006, 190 (8), 1663-1682.

■ « Agriculture et alimentation ; réflexions croisées », *Cahiers Agricultures*, 2006, 15 (4), juillet-août 2006, 375-378.

■ JP. Laplace, A. Aumaitre, A. Rerat. *Reprod. Nutr. Dev.*, 2001, 41 (2), 129-151.

Forty years of achievement in french research on digestive physiology in the pig.

■ CH. Malbert, C. Mathis, JP. Laplace. *Am. J. Physiol.* (gastrointestinal and liver physiology), 1995, 32 (4), G558-G569.

Vagal control of pyloric resistance.

■ JP. Laplace, B. Darcy-Vrillon, JM. Perez, Y. Henry, S. Giger, D. Sauvant. *Brit. J. Nutr.*, 1989, 61 (1), 75-87.

Associative effects between two fibre sources on ileal and overall digestibilities of amino acids, energy and cell-wall components in growing pigs.

**Roseline Lévy-Basse**

Psychologue, Psychanalyste, Thérapeute familial, Roseline Lévy-Basse exerce en cabinet, à l'hôpital et auprès d'associations ; elle est également responsable d'enseignement à l'Université Paris - Dauphine.

Après avoir obtenu divers diplômes de psychologie clinique à l'Université de Toulouse et de Paris V, elle s'est consacrée à la recherche dans le service de neuropsychologie à l'hôpital de la Salpêtrière puis à la psychothérapie dans des services de psychiatrie. Roseline Lévy-Basse a ensuite consulté dans divers centres médico - psychologiques pour enfants, et en particulier participé à la création du Centre de Recherche et de Consultation Familiale de Conflans Ste Honorine. Parallèlement, au sein de l'École

des Parents et des Educateurs, elle a oeuvré à la formation des travailleurs sociaux à l'approche familiale.

De plus, en tant qu'associée dans la société SLC et associés, elle réalise des missions de conseil et d'accompagnement auprès d'entreprises.

### *Sélection de publications*

- « La place du coaching dans les entreprises », collection « Le management stratégique », *Les Échos Études*, SLC et associés, 2005.
- « L'utilisation du génogramme en formation », *Le Groupe familial*, 1995.
- « Les repères familiaux », *L'Encyclopédie de l'enfant et de la famille*, Éditions Hachette, 1981.
- « Du roman au mythe familial », *Le Groupe familial*, n°126, 1990.
- « Y a-t-il une histoire avant la vie ? », *Le Groupe familial*, n°126, 1990.

## Pascale Weeks

Pascale Weeks est l'auteure d'un des blogs de cuisine les plus connus en France : « C'est moi qui l'ai fait ! », créé en 2004. Elle y publie des recettes familiales et des histoires, qui sont consultées par plus de 5000 internautes par jour.

Elle écrit occasionnellement pour la presse féminine (*Elle, Esprit Femme*) et collabore depuis 3 ans à l'écriture de recettes et de dossiers thématiques pour le site de cuisine Goosto. Elle anime également des vidéos de cuisine pour le site CnetTV.

En mars 2008, elle créé un nouveau magazine en ligne sur la cuisine et l'art de vivre avec 3 autres auteurs culinaires (*À table et compagnie*).

Son plus grand plaisir et sa plus grande motivation sont de donner aux autres l'envie de cuisiner.

### *Sélection de publications*

- *Slunch*, First, 2008.
- *Cadeaux Gourmands*, First, 2007.
- *C'est moi qui l'ai fait*, First, 2006.
- *Cookies, muffins & Co*, First, 2006.

### *Sites et blogs de cuisine*

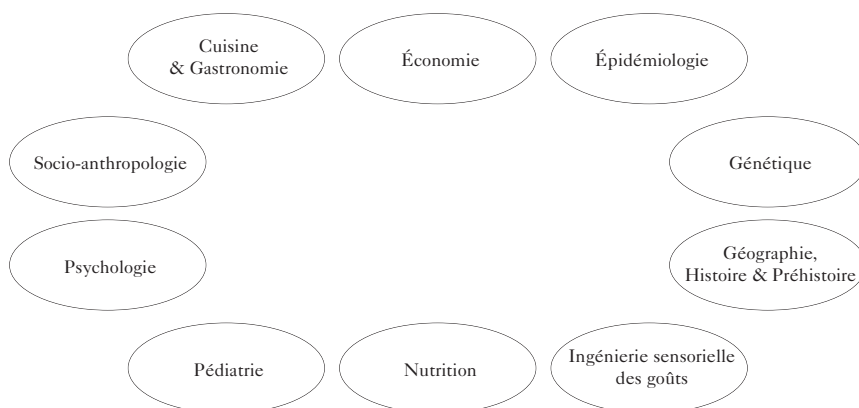
- C'est moi qui l'ai fait :  
(<http://www.cestmoiquilaifait.net>)
- À table et compagnie :  
(<http://www.atableetcompagnie.com/>)

IV.  
ÉLÉMENTS  
DE BIBLIOGRAPHIE  
SUR LES COMPORTEMENTS  
ALIMENTAIRES



Les publications, DVD et sites Internet cités ci-après ne constituent pas une liste exhaustive des références en matière d'alimentation aujourd'hui, mais représentent une première base de données bibliographiques pour celles et ceux qui souhaiteraient explorer le sujet plus en profondeur.

#### LES SPHÈRES D'EXPERTISES SUR LES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES



### Cuisine et gastronomie

#### *Publications*

- David Belin, Alain Ducasse, Massimo Luvara, Christophe Moret, Frédéric Robert, *Spoon Cook Book*, Les éditions d'Alain Ducasse, 2006.
- Paul Bocuse, *Bocuse dans votre cuisine*, Flammarion, nouv. éd. 2007.
- Paul Bocuse, *Brasseries Bocuse : 80 recettes*, Glénat, 2005.
- Alain Ducasse, *Dictionnaire amoureux de la cuisine*, Plon, 2003.
- Alain Ducasse, *Rencontres savoureuses. Petit traité de l'excellence française*, Plon, 1999.
- Michel Guérard, *La Grande Cuisine minceur*, Robert Laffont, 1976.
- Michel Guérard, *La Cuisine gourmande*, Robert Laffont, 1978.

- Jean-Michel Lorrain, *Légumes*, Glénat, 2006.
- Thierry Marx, *Planète Marx*, Minerva, 2006.
- Thierry Marx, *Easy Marx*, Minerva, 2007.
- Jean-François Revel, *Un festin en paroles*, Tallandier, 2007.
- Joël Robuchon, *Tout Robuchon*, Librairie Académique Perrin, 2006.
- Olivier Roellinger, Anne Testut, Alain Willaume, *Une cuisine contemporaine*, Flammarion, 2005.
- Guy Savoy, *Vos petits plats par un grand*, Minerva, 2003.

### DVD

- Michel Bras, Paul Lacoste, *L'Invention de la cuisine : Michel Bras*, DVD La Huit, 2005.
- Olivier Roellinger, Paul Lacoste, *L'Invention de la cuisine : Olivier Roellinger*, DVD La Huit, 2006.

### Sites Internet

- Blog de Pascale Weeks : <http://scally.typepad.com/>
- Institut Paul Bocuse : <http://www.institutpaulbocuse.com/>
- L'Atelier des chefs : <http://www.atelierdeschefs.com/>

## Économie

### Publications

- Pierre Combris, « Le poids des contraintes économiques dans les choix alimentaires », *Cahiers de nutrition et de diététique*, 41, 5, p. 279-284, 2006.
- Jean-Louis Lambert, *L'Évolution des modèles de consommation alimentaire en France*, Lavoisier, 1987.
- Gérard Miclet, Lucie Sirieix, Sophie Thoyer, *Agriculture et alimentation : en quête de nouvelles légitimités*, Economica, 1999.

### Sites Internet

- CORELA (Laboratoire de recherche sur la consommation, INRA, Ivry) : <http://www.inra.fr/corela/>
- INSEE : <http://www.insee.fr/fr/default.asp>
- Encyclopédie Universalis : Pierre Combris, *Alimentation - Comportement et pratiques alimentaires - Évolution de la consommation*. <http://www.universalis.fr/>

## Épidémiologie

### *Publications*

- Roger Salamon, *Épidémiologie*, Bergeret, 2000.

### *Sites Internet*

- International Obesity Task Force (IOTF) : <http://www.ietf.org/>
- Institut de veille sanitaire (InVS) : <http://www.invs.sante.fr/>
- Marie-Françoise Rolland-Cachera, « Définitions actuelles de l'obésité de l'enfant », *Sang Thrombose Vaisseaux*, vol. 16, n° 4, 187-92, avril 2004, article en ligne : <http://www.john-libbey-eurotext.fr/fr/revues/medecine/stv/e-docs/00/04/01/CA/article.md?type=text.html>

## Génétique

### *Publications*

- Philippe Froguel, Fabrice Papillon, Patrick Serog, *La Planète obèse*, Nil, 2001.
- Claudine Junien, *Nutrigénétique du risque cardiovasculaire : terrains génétiques et nutrition*, Tec et Doc-Lavoisier, 2003.

## Géographie, histoire et préhistoire

### *Publications*

- Jane Cobbi, Jean-Louis Flandrin, *Tables d'hier, tables d'ailleurs*, Odile Jacob, 1999.
- Jean-Louis Flandrin, Massimo Montanari (co-dir.), *Histoire de l'alimentation*, Fayard, 1996.
- Catherine Perlès, « Pourquoi le néolithique ? Analyse des théories, évolution des perspectives », in *L'Homme, le mangeur, l'animal, qui nourrit l'autre ?*, ouvrage collectif sous la direction scientifique de Jean-Pierre Poulain, Les Cahiers de l'Ocha, 2007.
- Jean-Robert Pitte, *Gastronomie française : histoire et géographie d'une passion*, Fayard, 1991.
- Jean-Robert Pitte, *Le Vin et le Divin*, Fayard, 2004.

- Jean-Pierre Poulain, *Histoire de la cuisine et des cuisiniers*, Jacques Lanore, 2004.
- Anthony Rowley, *Une histoire mondiale de la table*, Odile Jacob, 2006.

### *Sites Internet*

- Institut européen d'histoire et des cultures de l'alimentation (IEHCA) : <http://www.iehca.eu/home.html>
- Observatoire CNIEL des habitudes alimentaires (Ocha) : <http://www.lemangeur-ocha.com/>
- « La gastronomie médiévale, une exposition virtuelle de la Bibliothèque nationale de France » : <http://expositions.bnf.fr/gastro/>

## Ingénierie sensorielle des goûts

### *Sites Internet*

- Centre européen des sciences du goût : <http://www.cesg.cnrs.fr/index.html>
- Institut du goût : <http://www.institutdugout.fr/classe.htm>
- OMNI SENS, association pour l'émergence et la réalisation d'actions valorisant et explorant le monde du goût : <http://www.omni-sens.org/>

## Nutrition

### *Publications*

#### NUTRITION AU QUOTIDIEN

- Jean-Michel Borys, *Bien manger aujourd'hui*, Jacob Duvernet, 2005.
- Jean-Michel Cohen, Patrick Serog, *Savoir manger : le guide des aliments*, Flammarion, 2008.

## NUTRITION ET MINCEUR

- Jean-Michel Borys, Patrick Serog, *Les Kilos des ados*, Nil, 1998.
- Marie-José Carduner, Jacques Fricker, *Le Nouveau Guide du bien maigrir*, Odile Jacob, 2002.
- Jean-Michel Cohen, *Savoir maigrir*, Flammarion, 2005.

## NUTRITION ET PATHOLOGIES

- Arnaud Basdevant, Bernard Guy-Grand, *Médecine de l'obésité*, Flammarion Médecine, 2004.
- Arnaud Basdevant, Daniel Ricquier et collectif, *Pour une approche scientifique de l'obésité*, Elsevier, 2004.
- Jean-Michel Borys, *Idées reçues sur l'obésité*, Le Cavalier Bleu, 2007.
- Agathe Raynaud Simon, « Nutrition, démence vasculaire et maladie d'Alzheimer », *Nutrition clinique et métabolisme*, vol. 18, n° 4, décembre 2004, p. 181-188.
- Marie-Françoise Rolland-Cachera, *Variations de la corpulence à tous les âges de la vie : précis de nutrition et diététique*, Artem, 1995.

*Sites Internet*

- Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) : <http://www.afssa.fr/>
- Centre de recherche et d'information nutritionnelle (CERIN) : <http://www.cerin.org/>
- Doctissimo-nutrition : <http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/nutrition.htm>
- Institut français pour la nutrition (IFN) : <http://www.ifn.asso.fr/>
- Institut national d'éducation et de prévention pour la santé (INPES) : <http://www.inpes.sante.fr/>
- Obesite.com : <http://www.obesite.com/>
- Programme national Nutrition Santé (PNNS) : <http://www.mangerbouger.fr/>

## Pédiatrie

### *Publications*

#### ALIMENTATION DE L'ENFANT

- Marc Bellaïche, Patrick Tounian, *Pédiatrie*, Vernazobres-Grego, 7<sup>e</sup> éd., 2008.
- Stéphane Cauchefer, Laure Paoli, et Patrick Tounian, *La Nutrition des tous petits : de la grossesse à 3 ans*, Albin Michel, 2006.
- Céline Ringuedé, Françoise Sarrio, Patrick Tounian, *Alimentation de l'enfant de 0 à 3 ans*, Masson, 2005.

#### OBÉSITÉ DE L'ENFANT

- Jean-Michel Borys, Sophie Tréppoz, *L'Obésité de l'enfant*, Masson, 2004.
- Patrick Serog, *Maigrir spécial enfant*, Josette Lyon, 1996.
- Danielle Soulié, *Le Surpoids chez l'enfant et l'adolescent*, Solar, éd. revue et augmentée, 2007.
- Patrick Tounian et collectif, *L'Obésité de l'enfant*, John Libbey Eurotext, 2007.

### *Sites Internet*

- Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) :  
<http://www.afssa.fr/>
- Association française de pédiatrie ambulatoire (AFPA) :  
<http://www.afpa.org/>
- Institut national d'éducation et de prévention pour la santé :  
<http://www.inpes.sante.fr/>
- Programme national Nutrition Santé (PNNS) :  
<http://www.mangerbouger.fr/>
- Société française de pédiatrie (SFP) :  
<http://www.sfpediatrie.com/>

## Psychologie

### *Publications*

#### ENFANT

- Brigitte Boucher, Natalie Rigal, *Il mange, un peu, trop, pas assez... : apprendre à nos enfants à manger avec leurs émotions*, Marabout, 2005.
- Matty Chiva, *Le Doux et l'Amer : sensation gustative, émotion et communication chez le jeune enfant*, Presses universitaires de France, 1985.
- Marcel Rufo, *La Vie en désordre : voyage en adolescence*, Anne Carrière, 2007.

#### ALIMENTATION ET RÉGIMES

- Gérard Apfeldorfer, *Maigrir c'est dans la tête*, Odile Jacob, éd. revue et augmentée, 2007.
- Gérard Apfeldorfer, *Maigrir, c'est fou !*, Odile Jacob, 2000.
- Gérard Apfeldorfer, Jean-Philippe Zermati, *Dictature des régimes attention !*, Odile Jacob, 2006.
- Bernard Waysfeld, *Le Poids et le Moi*, Armand Colin, 2003.

#### TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

- Gérard Apfeldorfer, *Je mange donc je suis : surpoids et troubles du comportement alimentaire*, Payot, 1991.

### *Sites Internet*

- Allegro Fortissimo : <http://www.allegrofortissimo.com/>
- Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids (GROS) : <http://www.gros.org/accueil/index.php>
- Institut national d'éducation et de prévention pour la santé : <http://www.inpes.sante.fr/>
- Maison de Solenn (prise en charge des adolescents avec troubles du comportement alimentaire) : <http://www.mda.aphp.fr/>
- Observatoire CNIEL des habitudes alimentaires (OCHA) : <http://www.lemangeur-ocha.com/>

## Socio-anthropologie

### *Publications*

#### ALIMENTATION

- Gilles Boetsch, « L'obésité dans les sociétés occidentales, le pondérisme entre normes biomédicales et représentations sociales », *La lettre scientifique de l'Institut français pour la nutrition*, n° 110, décembre 2005, « Alimentation, image du corps et santé », p. 2-5.
- Jean-Pierre Corbeau, Jean-Pierre Poulain, *Penser l'alimentation, entre imaginaire et rationalité*, Privat, 2002.
- Claude Fischler, *L'Homnivore*, Odile Jacob, 2001.
- Claude Fischler, Estelle Masson, *Manger : Français, Européens et Américains face à l'alimentation*, Odile Jacob, 2008.
- Isabelle Garabuau-Moussaoui, Jean-Claude Kaufmann, *Cuisine et indépendances, jeunesse et alimentation*, L'Harmattan, 2003.
- Séverine Gojard, Anne Lhuissier, Faustine Régnier, *Sociologie de l'alimentation*, La Découverte, 2006.
- Jean-Claude Kaufmann, *Casseroles, amour et crises : ce que cuisiner veut dire*, Armand Colin, 2005.
- Jean-Claude Kaufmann, *Familles à table. Sous le regard de Jean-Claude Kaufmann*, Armand Colin, 2007.
- Jean-Pierre Poulain, *Sociologies de l'alimentation*, Presses universitaires de France, 2002.
- Jean-Pierre Poulain, *Manger aujourd'hui : attitudes, normes et pratiques*, Privat, 2002.

### *Sites Internet*

- CORELA (Laboratoire de recherche sur la consommation, INRA, Ivry) : <http://www.inra.fr/corela/>
- Observatoire CNIEL des habitudes alimentaires (OCHA) : <http://www.lemangeur-ocha.com/>
- Revue *Anthropology of Food* : <http://aof.revues.org/>

V.  
PRINCIPALES ÉTUDES  
ET ANALYSES  
SUR LES COMPORTEMENTS  
ALIMENTAIRES



Les rapports du Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Crédoc, site Internet : <http://www.credoc.fr/>) rendent compte de l'évolution de l'alimentation en France sous divers angles, partant soit de certaines tranches de la population, soit de l'évolution dans le temps de nos comportements.

Parmi les principaux rapports (disponibles en ligne) :

■ Anticipation des comportements alimentaires des Français :

<http://www.credoc.fr/pdf/Rech/C222.pdf>

Ce rapport montre les transformations générationnelles que subissent nos habitudes alimentaires : d'une consommation d'aliments bruts vers une consommation d'aliments transformés, vers une simplification de nos repas, une stabilité de la durée de préparation des repas aujourd'hui et une part toujours plus faible de nos dépenses consacrées à l'alimentation.

■ Les populations modestes ont-elles une alimentation déséquilibrée ? :

<http://www.credoc.fr/pdf/Rech/C232.pdf>

De par leurs aspirations, leurs connaissances et leurs moyens financiers, les populations modestes ont des comportements alimentaires spécifiques qui sont décrits dans ce dossier. Par exemple, les consommations de poissons et de fruits frais sont des marqueurs d'inégalités (plus les revenus des foyers sont faibles et moins l'on consomme de ces produits). Le coût d'une alimentation saine étant plus élevé, il ne facilite pas son accès à des populations modestes. Cependant, l'alimentation déséquilibrée des populations défavorisées est moins due au coût des aliments qu'à un manque de savoir-faire culinaire.

■ Se nourrir d'abord, se faire du bien ensuite :

<http://www.credoc.fr/pdf/4p/209.pdf>

Les résultats de la deuxième vague de ce baromètre des perceptions alimentaires (juillet 2007) révèlent que pour un Français sur cinq, se nourrir est d'abord une nécessité. La recherche du plaisir arrive en deuxième position mais, désormais, elle est presque rattrapée par la préoccupation de l'impact de l'alimentation sur la santé.

Ces résultats s'expliquent par une augmentation des contraintes dans d'autres domaines que l'alimentation (le logement), de nouvelles aspirations (pour les nouvelles technologies et les loisirs mais aussi pour la santé) et une perception d'un pouvoir d'achat en baisse.

L'Observatoire CNIEL des habitudes alimentaires (OCHA) est devenu en quelques années l'une des références en matière de comportements alimentaires. L'OCHA finance des recherches en France et à l'étranger, organise des colloques et diffuse à travers son site Internet une base solide de connaissances :

(<http://www.lemangeur-ocha.com/>).

Des études et des dossiers à propos des repas en famille sont disponibles en ligne :

- [http://www.lemangeurocha.com/fileadmin/images/sciences\\_humaines/M-Biculac-scott-attachement-repas-famille.pdf](http://www.lemangeurocha.com/fileadmin/images/sciences_humaines/M-Biculac-scott-attachement-repas-famille.pdf)

Maggy Bieulac Scott, présidente de l'OCHA, illustre l'attachement des Français aux repas à travers les études produites par Thibaut de Saint-Pol (INSEE) et par l'OCHA (avec Claude Fischler et Jean-Pierre Poulain). L'attachement au repas passe par des horaires bien spécifiques et par une valorisation des repas pris ensemble, en famille, plutôt que seul.

- OCHA-Fischler : *Le Repas familial vu par les 10-11 ans*, 1996.

Dans cette enquête menée en 1996, les enfants ont été interrogés en détail sur le repas de la veille au soir, sur les habitudes familiales à propos du repas et sur ce qui se fait ou ne se fait pas selon eux. L'étude a montré une prépondérance des repas pris en famille, un temps conséquent passé à manger (15 à 30 minutes) ainsi qu'un même menu partagé par toute la famille.

- OCHA-Sofres, *Le Repas en famille*, 2002.

L'étude OCHA-Sofres a montré qu'en 2002, dans les communes rurales et dans les villes de moins de 100 000 habitants, 53 % des enfants déjeunaient tous les jours ou presque à la maison et c'était le cas également de 82 % des mères et de 67 % des pères.

En effet, contrairement à la perception parisienne de l'alimentation, à l'heure actuelle, presque les trois quarts des Français déjeunent chez eux le midi.

Les expertises collectives de l'INSERM donnent un état des lieux des connaissances scientifiques sur différents thèmes, dont l'alimentation. Ces expertises sont consultables en ligne.

■ *Obésité : Bilan et évaluation des programmes de prévention et de prise en charge*, INSERM, 2005 :

<http://ist.inserm.fr/basisrapports/obesite2006.html>

Dans leur expertise sur l'obésité, les chercheurs de l'INSERM rappellent les découvertes actuelles sur les différents facteurs expliquant le développement de la maladie :

- l'obésité découle d'une suralimentation relative (apport alimentaire supérieur à la dépense) ;
- la généralisation du comportement sédentaire est un déterminant important tout comme la modification des modèles alimentaires ;
- la génétique détermine une susceptibilité à l'obésité ;
- l'empreinte laissée par des conditions intra-utérines ou postnatales va avoir un impact sur la régulation de la balance énergétique ou les capacités de stockage ;
- les facteurs psychologiques et sociaux, l'environnement nutritionnel, familial et social et les évolutions économiques, vont également déterminer le développement de la maladie.

Enfin, les guides du Programme national Nutrition Santé (PNNS, site Internet : <http://www.mangerbouger.fr/>) sont réalisés de telle manière qu'ils s'adressent à toutes les catégories de la population, proposant des solutions pratiques et adaptées pour adopter des comportements favorables à la santé. Ainsi, le guide *La Santé vient en mangeant* est divisé en vingt-cinq chapitres correspondant à vingt-cinq profils : « Je mange un sandwich tous les midis », « J'ai tendance à grignoter entre les repas »...

■ Par les auteurs réunis par l'AFSSA, *La Santé vient en mangeant : Le Guide alimentaire pour tous*, PNNS, INPES, Paris, 2002.

■ Par les auteurs réunis par l'AFSSA, *La Santé vient en mangeant et en bougeant : le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents*, PNNS, INPES, Paris, 2004.



VI.  
PRINCIPALES ÉTUDES  
DE CONSOMMATION  
ALIMENTAIRE



## 1. Les différents types d'études de consommation

Parmi les études sur la consommation alimentaire, on peut distinguer celles se basant sur des consommations déclarées par les personnes de celles faisant référence à des enregistrements d'achats. Les études déclaratives se basent soit sur un rappel de ce que les personnes ont mangé la veille, soit sur des questions de fréquence, soit sur des carnets alimentaires dans lesquels les personnes ont écrit tout ce qu'elles ont mangé au cours d'une semaine. Ces enquêtes permettent de connaître en détail les apports nutritionnels des individus et de savoir à quel moment de la journée et dans quel contexte (repas/hors repas) les personnes ont consommé des aliments.

Les études d'achats ont l'avantage d'être plus objectives puisque les données sont des enregistrements. Elles permettent d'établir des profils de consommation. Par contre, elles ne permettent pas de savoir à quel moment les aliments ont été consommés, elles ne prennent pas en compte ce que les personnes ont pu jeter et non manger, et enfin, bien souvent, elles ne prennent pas en compte non plus les achats des repas ayant eu lieu hors du foyer.

## 2. Les études réalisées à partir des consommations alimentaires déclarées

*En 1992, l'Association Sucre-Produits Sucrés Communication Consommation (ASPCC) : un projet d'étude des consommations alimentaires réelles des Français.*

L'étude ASPCC a montré, par rapport aux apports nutritionnels conseillés (ANC), que les Français avaient des consommations élevées en protéides et en lipides et basses en glucides.

Ce profil alimentaire est représentatif des populations vivant dans les pays développés. Les habitants des pays en transition ou en voie de développement ont une consommation plus grande en glucides complexes et une consommation plus faible en protéines et en lipides.

Pour plus d'informations sur l'étude ASPCC : Audition de l'ASPCC par l'AFSSA dans le cadre du groupe de travail « Glucides et santé : état des lieux, évaluation et recommandations », rapport AFSSA, octobre 2004.

*Les études de l'AFSSA :  
INCA1 (1998-1999) et INCA2 (2005-2006)*

Ces deux études, menées à sept ans d'intervalle, ont permis de récolter les consommations alimentaires sur une semaine, répertoriées par un échantillon de personnes âgées de 3 à 79 ans.

Entre 1999 et 2007, on observe chez les adultes une diminution de la consommation en produits laitiers, en boissons alcoolisées, en viandes et abats, en sucre et dérivés du sucre (sucre, confiture, miel, confiserie).

Si l'ensemble des produits sucrés et des produits laitiers tend à diminuer, on note néanmoins au sein de cette catégorie de produits une augmentation de la consommation des glaces.

La consommation en produits céréaliers reste stable, mais, le type de produits céréaliers a évolué : baisse de la consommation de pain et augmentation de la consommation de riz.

La consommation des fruits a augmenté chez les adultes comme chez les enfants.

Les enfants (3-14 ans) suivent les mêmes tendances globales que les adultes, avec quelques nuances : une augmentation de la consommation en compotes et en fruits cuits, pas en fruits frais, et une baisse de la consommation en pâtisseries, viennoiseries et biscuits sucrés.

Pour plus d'informations sur la méthodologie et les résultats des enquêtes INCA 1 et INCA 2 : <http://www.afssa.fr/index.htm>

*Les études du Crédoc : CCAF 2004 (et CCAF 2007 :  
résultats non encore disponibles en presse grand public)*

Les études CCAF utilisent, comme les études INCA, des carnets alimentaires pour récolter les données auprès des personnes.

D'après les résultats CCAF, le modèle alimentaire actuel est résistants, mais il s'érode petit à petit.

Les trois repas quotidiens restent le principal vecteur d'apports énergétiques (en 2004 : 93 % des apports énergétiques quotidiens chez les adultes, 82 % chez les enfants).

Les repas ont lieu à certains moments précis (7 h - 9 h le matin, 12 h - 14 h le midi, 19 h - 21 h le soir), mais de moins en moins à heure fixe qu'auparavant.

Les repas sont le plus souvent pris ensemble (en 2004 : 73 % des dîners, 60 % des déjeuners et 43 % des petits-déjeuners des adultes sont pris en famille), mais moins souvent qu'auparavant.

Les repas sont majoritairement pris à domicile, mais moins souvent à table qu'auparavant (le Crédoc parle d'une génération « plateau-repas », née après 1977).

La durée des repas s'est stabilisée à 30 minutes environ en semaine et à 45 minutes environ le week-end (durées en moyenne par repas).

Les enfants (3-14 ans) consomment une plus grande part d'aliments transformés que les adultes. Ils consomment notamment plus de produits sucrés, d'ultra-frais laitiers, de boissons sucrées sans alcool, de pizzas-quiches, de céréales de petit-déjeuner et de sandwichs que les adultes.

Les femmes et les seniors présentent globalement une meilleure alimentation que les hommes. Les femmes consomment plus de fruits, de légumes, de soupes et d'ultra-frais laitiers que les hommes. Les seniors consomment plus de pain-biscottes, de fruits et de légumes, de charcuteries et de viandes que les jeunes.

Pour plus d'informations sur la méthodologie et les résultats de l'étude CCAF 2004 : Pascale Hébel, *Comportements et consommations alimentaires en France (CCAF 2004)*, Tec et Doc, 2007.

### *2006-2007 L'étude du PNNS : Étude nationale Nutrition Santé (ENNS)*

Basée sur les rappels des dernières vingt-quatre heures alimentaires des participants, l'étude ENNS a pour objectif d'évaluer le suivi des recommandations nutritionnelles du PNNS par les consommateurs français.

Concernant les consommations des fruits et légumes, l'étude montre que les recommandations sont loin d'être atteintes : 43 % des adultes et 20 % des enfants mangent cinq portions ou plus de fruits et de légumes chaque jour.

Moins d'un tiers des adultes et presque la moitié des enfants consomment trois produits laitiers par jour.

Enfin, comme le montrait déjà l'étude ASPCC, les apports en lipides demeurent légèrement supérieurs aux recommandations (Recommandation : < 35 % des apports énergétiques sans alcool

(AESAs) provenant des lipides. Résultats : entre 36 et 37 % des AESAs, tandis que les apports en glucides complexes (céréales, féculents) sont encore insuffisants (Recommandation : > 55% des glucides apportés par l'alimentation doivent être des glucides complexes. Résultats : entre 23 et 24 % des glucides apportés par l'alimentation sont complexes).

Pour plus d'informations sur la méthodologie et les résultats de l'étude ENNS : <http://www.urml-reunion.net/prof-sante/nutrition-sante-enns2006.pdf>

### 3. Les études à partir des achats alimentaires

#### *INSEE : consommation des ménages* <sup>1</sup>

Depuis les années 1970, la consommation de produits alimentaires des Français a fortement évolué, d'une diminution de la consommation en produits bruts (pommes de terre, sucre...) vers une explosion de la consommation en produits transformés.

Ainsi la quantité annuelle moyenne consommée de pain et de pommes de terre est passée respectivement de 80,6 kg et 95,6 kg en 1970 à 53,7 kg et 68,3 kg en 2006. De même la consommation de sucre et de vins courants a fortement baissé (respectivement 20,4 kg et 95,6 l en 1970 puis 6,9 kg et 24,8 l en 2006).

On note par ailleurs une explosion de la consommation d'eaux minérales et de source, qui a été multipliée par plus de quatre (40 l en 1970 à 174 l en 2006).

Pour plus d'informations, voir le site de l'INSEE, à la rubrique Conditions de vie - Société :

<http://www.insee.fr/fr/themes/theme.asp?theme=5>

#### *TNS-Sofres* <sup>2</sup>

Les données d'achats de 12 000 foyers français et de ventes d'aliments permettent à TNS de mettre en évidence quelques tendances fortes de notre alimentation (données 2006-2007) :

La *santé* et la « *naturalité* » : les produits synonymes de santé pour les consommateurs sont de plus en plus privilégiés dans les achats. Leurs représentations des produits bons pour la santé prennent en compte le côté naturel des produits, illustré par l'essor des gammes

de produits biologiques. Ces gammes, aujourd'hui présentes chez les marques distributeurs, font le lien entre sa propre santé et celle de la nature. Du côté des industriels, on voit se multiplier les initiatives de reformulation-produits vers moins de sucres, de sel ou de matières grasses.

*Le goût* : la recherche des goûts et des textures les plus attrayants est illustrée par exemple par la diversification des gammes de tablettes de chocolat.

*La praticité* : les conditionnements individuels et les produits à usages facilités se développent.

*Les produits enfants* « bons pour la santé » : on voit une multiplication des produits en faveur d'une bonne santé à destination des enfants, comme les légumes surgelés aux formes ludiques, les sachets en portions individuelles de fruits/légumes, ou bien les aliments fonctionnels (produits laitiers enrichis en vitamines, minéraux, oméga 3).

Pour plus d'informations, voir le site Internet de TNS-Sofres : <http://www.tns-sofres.com/>

1. Source : [www.insee.fr](http://www.insee.fr) – L'INSEE réalise tous les ans une évaluation de la dépense de consommation des ménages en France. Pour chiffrer la consommation des ménages, l'INSEE croise différentes données de niveau national : enquête INSEE Budget des familles, conjoncture auprès des ménages, enquêtes de branches, statistiques de syndicats professionnels, données sur le commerce extérieur, exploitation de panels de ménages ou de commerçants et comptes du commerce. Les données sont ensuite confrontées au tableau économique d'ensemble de l'INSEE.

2. Source : Marketing Book 2007, TNS-Sofres.



VII.  
PRINCIPALES ÉTUDES  
DE PRÉVALENCE  
DE L'OBÉSITÉ  
ADULTES / ENFANTS



L'obésité est une maladie aux multiples facteurs, touchant à l'individu et à son environnement de vie et définie par une accumulation anormale de masse grasse, portant préjudice à la santé. Ses principales conséquences sont le développement de maladies cardiovasculaires, de diabète, de troubles musculosquelettiques et de certains cancers.

*Le surpoids et l'obésité sont dépistés grâce au calcul de l'indice de masse corporelle (IMC) :*

■  $IMC = \text{poids (en kg)} / \text{taille}^2 \text{ (en m)}$

Rappel des normes d'IMC chez l'adulte, adoptées par l'OMS en 2000 :

Norme	IMC kg/m <sup>2</sup>
Maigreur	< 18,5
Normal	18,5 à 24,9
Surpoids	25 à 29,9
Obésité	> 30
Obésité massive	> 40

## 1. Évolution de l'obésité dans le monde

La prévalence de l'obésité a augmenté en France comme aux États-Unis. Néanmoins, cette progression a commencé plus tôt aux États-Unis (années 1980). En France, l'augmentation de la prévalence s'est accélérée dans les années 1990.

Aujourd'hui, il y a presque trois fois plus d'adultes obèses aux États-Unis qu'en France.

Aux États-Unis, la prévalence de l'obésité est passée de 17,9 % en 1998 à 32,2 % en 2004<sup>1</sup>.

En France, la prévalence de l'obésité est passée de 8,2 % en 1997 à 12,4 % en 2006<sup>2</sup>.

En Europe, la prévalence moyenne du surpoids et de l'obésité est estimée à 30 % en 2006<sup>3</sup>.

La France, ainsi que les pays du Nord de l'Europe (Belgique, Pays-Bas, Suède), font figure de bons élèves avec des taux de prévalence de l'obésité adultes inférieurs à 15 %<sup>4</sup>.

La prévalence de l'obésité adulte est particulièrement élevée (supérieure à 20 %) dans certains pays d'Europe du Sud (Chypre, Grèce, Portugal, Italie) ainsi qu'en Allemagne et en Grande-Bretagne.

Enfin, au niveau mondial, les pays émergents ne sont pas en reste : on observe des prévalences de surpoids-obésité chez les garçons supérieures à 10 % dans les pays d'Asie du Sud-Est. Si l'obésité touche aujourd'hui les pays en voie de développement, la distribution sociale y est différente de celle des pays développés car elle touche plus les milieux favorisés dans ces pays.

## 2. L'obésité en France : on ne peut pas conclure à une stabilisation de sa prévalence mais plutôt à une évolution différenciée

Les études récemment publiées sur l'obésité en France concluent à une stabilisation du phénomène, aussi bien chez les adultes que chez les enfants.

Les données actuelles ne permettent pourtant pas encore de conclure à une stabilisation de la prévalence de l'obésité en France.

Aujourd'hui, les données les plus fiables, de part la pertinence de l'échantillon (plus de 23 000 sujets représentatifs de la population française enquêtés en 2006), pour évaluer la prévalence de l'obésité en France chez l'adulte, restent les données ObEpi<sup>5</sup>. Ces données montrent une augmentation de la prévalence du surpoids et de l'obésité entre 1997 et 2006.

Cette évolution n'est pas uniforme : l'obésité s'est stabilisée chez les cadres supérieurs / professions libérales tandis qu'elle a augmenté chez les ouvriers et chez les employés. Hormis pour les foyers ayant les revenus les plus élevés (5 301 euros et plus), l'obésité croît dans toutes les tranches de revenus.

Ainsi l'on évoque aujourd'hui une fracture entre différentes couches de la population (populations caractérisées par leur profession, par leur revenu, mais aussi par leur niveau d'éducation).

L'étude de l'INSEE<sup>6</sup> sur l'obésité des adultes confirme cette différenciation de l'obésité selon les catégories sociales : l'obésité augmente beaucoup plus vite entre 1992 et 2003 chez les agriculteurs ou les ouvriers que chez les cadres et professions intellectuelles supérieures.

Enfin, la dernière étude en date apportant des données sur l'obésité des adultes est l'étude Mona Lisa<sup>7</sup> (MONitoring NATional du RISque Artériel) menée entre 2005 et 2007, par l'Institut Pasteur de Lille, l'université Louis-Pasteur de Strasbourg et l'Inserm de Toulouse.

Cette étude ne concerne pas toute la France mais trois départements : le Bas-Rhin, la Haute-Garonne et la Communauté urbaine de Lille. La population étudiée est âgée de 35 ans et plus. Les résultats de prévalence de l'obésité obtenus sont de 20,6 % pour les hommes et de 20,8 % pour les femmes. La nature de l'échantillon ne permet pas de comparer les données de prévalence de l'obésité entre l'étude Mona Lisa avec celles des enquêtes nationales.

Chez l'enfant les études INCA 2<sup>8</sup> et Rolland Cachera<sup>9</sup> montrent :

- une stabilisation de la prévalence du surpoids et de l'obésité ;
- une prévalence toujours plus élevée chez les enfants de catégories socioprofessionnelles moins favorisées.

L'étude de Marie-Françoise Rolland-Cachera, réalisée en 2000 puis en 2007 chez les 7-9 ans, montre une stabilisation de l'obésité.

La prévalence moyenne trouvée (19,7 pour les 7-9 ans) est globalement supérieure de 4 à 5 points comparée à celles obtenues dans l'étude INCA 2 (14,1 chez les 3-10 ans puis 15,3 chez les 11-14 ans et 11,9 chez les 15-17 ans). Pourtant, les deux études se basent sur des mesures du poids et de la taille et non sur du déclaratif. Ces résultats divergeants s'expliquent par l'échantillonnage réalisé qui est différent entre les deux études.

Il ressort globalement de ces études un manque de données actuelles sur la prévalence de l'obésité infantile sur l'ensemble du territoire français.

→ *Pour plus d'information sur ces études :*

- Enquête alimentaire INCA 2 :  
<http://www.afssa.fr/index.htm>
- Études de Marie-Françoise Rolland-Cachera :  
[http://www.invs.sante.fr/surveillance/nutrition07/20071130\\_JV\\_S\\_CE1\\_2.pdf](http://www.invs.sante.fr/surveillance/nutrition07/20071130_JV_S_CE1_2.pdf)
- IOTF, données sur l'obésité dans le monde :  
<http://www.iotf.org/>
- Premiers résultats de l'étude Mona Lisa :  
[http://www.pasteur-lille.fr/fr/accueil/actualites/dossier\\_presse\\_monalisa.pdf](http://www.pasteur-lille.fr/fr/accueil/actualites/dossier_presse_monalisa.pdf)
- Résultats de l'enquête ObEpi :  
[http://www.roche.fr/gear/contents/servlet/staticfilesServlet?type=data&communityId=re719001&id=static/attachedfile/re730002/re72700003/AttachedFile\\_04700.pdf](http://www.roche.fr/gear/contents/servlet/staticfilesServlet?type=data&communityId=re719001&id=static/attachedfile/re730002/re72700003/AttachedFile_04700.pdf)

1. Selon les données diffusées par l'International Obesity Task Force (IOTF).
2. Données de l'enquête ObEpi réalisée en 1997, 2000, 2003, 2006. En 2006, l'échantillon est de 23 747 individus, représentatifs de la population française, âgés de 15 ans et plus. Les données sont déclaratives. Les personnes possédant un père-personne devaient se peser avant de répondre et les sujets de moins de 20 ans se faire mesurer par un membre de leur famille.
3. Selon le Livre blanc *Une stratégie européenne pour les problèmes de santé liés à la nutrition, la surcharge pondérale et l'obésité* de la Commission européenne, du 30 mai 2007.
4. *Idem*.
5. Données de l'enquête ObEpi réalisée en 1997, 2000, 2003, 2006. En 2006, l'échantillon est de 23 747 individus, représentatifs de la population française, âgés de 15 ans et plus. Les données sont déclaratives. Les personnes possédant un père-personne devaient se peser avant de répondre et les sujets de moins de 20 ans se faire mesurer par un membre de leur famille.
6. Données issues de l'enquête Santé de l'INSEE, réalisée entre 1980-1981 et 2002-2003 auprès de 40 000 individus. Taille et poids sont déclarés par les individus.
7. Mona Lisa : étude portant sur un échantillon représentatif de 4 800 sujets âgés de 35 à 74 ans, hommes et femmes répartis en groupes égaux d'âge et de sexe, dans trois zones en France : le Bas-Rhin, la Haute-Garonne et la Communauté urbaine de Lille. Poids et taille sont mesurés par l'enquêteur.
8. INCA 1 et INCA 2 : enquêtes réalisées en 1998-1999 puis en 2006-2007, échantillons représentatifs de la population française, enfants âgés de 3 à 17 ans, le poids et la taille étaient reportés dans la première enquête et mesurés dans la seconde.
9. Études de Rolland-Cachera réalisées en 2000 puis en 2007 auprès de 2 525 enfants (pour l'année 2007) de classes CE1-CE2, échantillonnage aléatoire, mesures du poids et de la taille réalisées par les médecins ou par les infirmières.





Achévé d'imprimer en août 2008  
sur les presses de l'imprimerie Bussière  
pour le compte de Nestlé France

Conception graphique et mise en pages Guilhem Nave

Dépôt légal : septembre 2008

