

UN RAPPORT APAISÉ

CE QUI SE PASSE AUTOUR DE L'ASSIETTE
ET LE PLAISIR ASSOCIÉ SONT TOUT AUSSI
IMPORTANTES POUR MANGER MIEUX.

**GWENAËLLE
LETTERMANN,**
directrice marketing
Lactalis Fromages
et porte-parole du
projet Manger Mieux
pour la marque
Président

Nos modèles alimentaires ont évolué. De nouveaux usages sont apparus, reflet du besoin d'informations sur la qualité de nos aliments, catalysés par l'existence de nouveaux baromètres et applications nutritionnelles. L'intérêt porte désormais sur la qualité nutritionnelle de ce qu'on met dans notre caddie et notre frigo. Nous avons appris à remettre en cause des aliments dont nous savons qu'il est préférable d'en limiter la consommation. Chacun tente d'adapter le meilleur comportement pour son alimentation... en allant jusqu'à modifier ses choix et, parfois, mettre en doute et éliminer les aliments essentiels de notre culture alimentaire.

Cette volonté de maîtrise permanente et le désir de reprendre le contrôle de notre alimentation en s'imposant des règles strictes, conduit à des excès voire des obsessions qui nous font perdre nos repères. Nous en arrivons parfois à oublier les principes fondamentaux et essentiels à nos modes de vie et à notre plaisir, qui pourtant peut se révéler comme de véritables alliés dans la régulation de notre appétit. L'alimentation devient une source d'inquiétude grandissante et les peurs n'ont jamais été aussi fortes puisqu'elles concernent désormais 80 % des Français*. N'allons-nous pas trop loin ? Ces indications, qui résonnent parfois comme des injonctions pour toujours mieux contrôler la qualité nutritionnelle de notre alimentation, entraînent des troubles du comportement alimentaire nouveaux et en évolution*. Si chacun a pris conscience de la responsabilité de changer ses comportements pour manger mieux, il est aussi de la responsabilité des marques d'éduquer sur ce sujet. Nous avons donc initié chez Président une démarche globale pour décrypter les grandes mutations en cours, étudier les limites de ces



nouvelles attitudes et les dangers potentiels et recommander les comportements à cultiver.

Un collège d'experts indépendants* a apporté un regard neuf sur ce sujet et nous avons établi avec eux un premier diagnostic que nous déploierons prochainement dans le cadre d'une campagne pédagogique. Nous souhaitons restaurer un rapport apaisé à l'alimentation et rappeler à chacun, données scientifiques à l'appui, que bien manger ne doit pas se résumer à se focaliser sur la qualité nutritionnelle des aliments. Ce qui se passe autour de l'assiette est tout aussi important: l'attention et le plaisir à préparer, se poser, partager sont des dimensions essentielles au Manger Mieux. Ces rituels de repas, auxquels les Français restent très attachés, sont à cultiver au quotidien.

Avec Président, marque de la culture alimentaire française depuis plus de 50 ans, nous souhaitons contribuer à accompagner les Français sur le chemin du Manger Mieux, en leur permettant de continuer à prendre la vie côté plaisir. Et si le plaisir était aussi une condition pour manger mieux. ■

*Source Monographie Président. Édition 2020.