



Communiqué de Presse
Septembre 2021

Les perturbateurs de nos temps de repas sont de plus en plus nombreux : comment les reconnaître et les apprivoiser ?

La marque Président, s'appuyant sur des experts, apporte des éléments de réponses et des clés, dans le cadre de la deuxième étape de son programme pédagogique « Manger Vrai, Manger Mieux, Manger Ensemble » lancé fin 2019.

Nous savons aujourd'hui que tout ne se passe pas uniquement au cœur de l'assiette en additionnant les scores. Le plaisir d'aller choisir ses produits, de préparer, d'échanger, de partager... sont également bénéfiques pour notre santé. Ce plaisir est le garant de moins de dérapages dans notre équilibre alimentaire.

Mais nos habitudes ont changé, nos rythmes de travail ont évolué, nos horaires et nos métiers également. Nos temps de pause ne sont plus les mêmes : le temps de travail a pris une grande place, particulièrement en période de télétravail... Aurions-nous tendance à changer nos temps de dégustation ? À expédier nos repas ? À nous livrer à des dérapages incontrôlés ? Nos distractions ne sont plus les mêmes. Que partageons-nous encore et avec qui ?

Nous nous intéressons de plus en plus aux contenus de nos assiettes et certains choisissent même de *googliser* leur alimentation, essentiellement pour contrôler la qualité nutritionnelle des aliments dans une offre pléthorique. Ils délèguent ainsi la responsabilité du choix de leur repas. La méfiance grandissante, les injonctions pour mieux manger peuvent ainsi conduire à se détourner des rituels repas, dont il a pourtant été démontré qu'ils étaient essentiels au bien manger.

L'importance des rituels repas

Comment dès lors préserver les rituels repas, complémentaires au contenu de nos assiettes tant d'un point de vue qualitatif que quantitatif et si essentiels au mieux manger ?

Autant de questions clés sur lesquelles les experts santé se sont penchés dans le cadre de la deuxième étape du programme pédagogique initié par Président depuis 2019 sous le nom « Manger Mieux, Manger Vrai, Manger Ensemble ».

Réunis au printemps, ils viennent de livrer leurs conclusions dans le cadre d'un webinaire :

- **Un attachement au temps de pause** : le temps des longs repas pris avec ses proches semble loin mais les Français restent tout de même attachés au temps du repas : 2h11 en moyenne par jour par personne en France (1h30 pour les autres pays de l'OCDE - source : <https://www.oecd.org/gender/balancing-paid-work-unpaid-work-and-leisure.htm>)

Particulièrement **dans les temps de confinement, les repas ont structuré nos journées** ; notre rapport au temps a évolué et nous avons pris le temps de faire des courses aussi.

Toutefois, **les professionnels de santé reconnaissent que leur inquiétude grandit quant à l'utilisation des écrans pendant ces temps de pause.** Les écrans ont changé de nature et ils se sont multipliés. Leurs effets sur l'alimentation sont préoccupants : « *En soit l'écran n'est pas un problème, c'est l'utilisation des écrans qui en est un : ils s'imposent de façon anormale dans certaines situations* » soulignent **les pédiatres Sylvie Dieu-Osika et Eric Osika***.

- Ils dénoncent **la technoférence** (interférence d'un outil technologique - smartphone, jeu vidéo, TV...- qui se pose en parasite entre un parent et son enfant). Le parent n'est plus disponible pour son enfant : moins d'attention, pas de description ni de mots échangés lors du repas ou lors de la dégustation d'un nouvel ingrédient. L'enfant est capté et perd la curiosité, l'envie de découvrir. L'écran fait écran.

Ces moments de partage sont pourtant fondateurs car le plaisir aussi, ça s'apprend ! Petit, on apprend le répertoire culinaire, on enregistre les points de repère, au moment des repas aussi, on apprend à respecter un certain ordre. Un peu plus tard, on apprend à partager, à être un élément moteur particulièrement si l'on a un rôle actif au sein du repas : mettre la table, coopérer...Des gestes simples peuvent suffire à démarrer la rééducation de certains adultes et des plus jeunes afin de les aider à retrouver le plaisir de l'expérience alimentaire.

- L'information et l'éducation sont essentielles sur ce sujet. Il convient de veiller également à redévelopper **la captologie** autour du repas. Pour retrouver le plaisir de (mieux) manger, l'attention doit être portée sur l'assiette ; d'un côté, ce qui s'y trouve et de l'autre, ce qui se passe autour d'elle.

Et bonne nouvelle, le plaisir solitaire de la table n'est pas un tabou !

On est loin d'Aristote pour qui seule la bête ou Dieu mange seul. Ce n'est plus extraordinaire de prendre un repas en solitaire. Pas besoin de se justifier et pas de risque de s'animaliser ! Aujourd'hui, ce repas solitaire a une place non négligeable dans notre alimentation et occupe même un rang tout à fait acceptable car il permet de se remettre en lien avec soi-même. « *C'est une sociabilité différée* » constate le philosophe Charles Pépin. **Le manger tout seul redevient un événement social et il répond à toutes les critiques que la société lui opposait.** Nous avons changé de scène alimentaire : manger seul est un atout pour bien manger, travailler notre concentration, prendre le temps, le temps de mastiquer, d'apprécier (bénéfice digestion, bénéfique sur les TCA, régulation de la quantité consommée, on s'imprègne ainsi plus rapidement de ce que l'on a mangé) : **un nouveau rituel qui s'éloigne de la faute morale est né !**

Déjà bien toléré aux USA, ces repas solitaires peuvent constituer de véritables opportunités : une respiration pour s'arrêter. Être seul à table est l'occasion de manger en pleine conscience, d'être à l'écoute de nos signaux pour savoir les percevoir dans un repas partagé. **En nutrition comme dans la vie, la solitude et le partage sont une alternance nécessaire au bien manger sur le long terme.**

Après avoir révélé l'importance des rituels associés aux repas, le programme pédagogique « Manger Mieux, Manger Vrai, Manger Ensemble » initié par Président depuis 2019 met l'accent dans ce deuxième volet sur la nécessité d'identifier les ennemis de ces rituels pour cultiver de façon durable les bons comportements : choisir et préparer son repas, prendre un temps de pause, ritualiser son repas que l'on soit**

seul ou ensemble, à la fois pour s'assurer de sa satiété, mais également pour retrouver les joies de la dégustation et le plaisir de manger.

Pour la marque Président, dont les produits invitent en cuisine et rassemblent à table, cela passe par **des actions concrètes pour aider à la captologie de l'assiette et restaurer un rapport apaisé à notre alimentation.**

« *Nous souhaitons continuer d'enrichir notre programme pédagogique en travaillant avec les experts santé qui nous encouragent en demandant plus d'infos scientifiques à ce sujet (77% d'entre eux selon une enquête du Club Nutrition LINDA)* » précise **Gwenaëlle Lettermann, Directrice Marketing Lactalis Fromages et porte-parole du projet Manger Mieux, Manger Vrai, Manger Ensemble pour la Marque Président.**

Manger mieux reste important pour plus de 8 Français sur 10 mais reste difficile à mettre en œuvre pour 1 Français sur 2 faute de routines (idées, solutions, praticité) et de plaisir (source IRI 2020). Pour leur répondre, Président proposera très prochainement quelques outils simples pour aider à manger bien simplement au quotidien autour du plaisir, des portions et juste équilibre.

À propos de Président

L'histoire de Président, c'est celle d'un homme : André Besnier qui en 1933 quitte son métier de tonnelier, fabricant de barattes pour s'installer laitier-fromager à Laval. Aujourd'hui référence française des fromages, beurres et crèmes de consommation quotidienne et marque préférée des Français en camembert, elle est la troisième marque alimentaire en France et celle ayant le taux de pénétration le plus grand (on la retrouve chez près de 9 foyers sur 10). Depuis plus de 50 ans, Président défend la culture alimentaire française, le plaisir du bien manger et, plus largement, le plaisir, au travers de ses communications et ses innovations. Membre de l'Observatoire des Risques pour la santé, elle est également engagée depuis 2019 dans un programme d'éducation et de pédagogie sur le plaisir de Bien manger : Manger Mieux – Manger Vrai – Manger Ensemble.

****** source Programme Président – 2021, contenus disponibles ici : <https://www.manger-mieux-president.fr/>

Pour toute demande d'informations, d'interview d'expert ou rencontre, merci de faire la demande directement auprès de :

Cécile SAINT-PAUL - c.saintpaul@millesoixantequatre.com - Tél. 06 07 84 42 59

Sources disponibles :

* Les experts :

- Dr Sylvie Dieu-Osika : Pédiatre / Dr Eric Osika : Pédiatre. Auteurs et co-auteurs d'ouvrages sur la parentalité et membres du groupe CoSE.

- Suzanne Lanckriet : chef de projet au Service Nutrition et Activité Physique de l'Institut Pasteur de Lille.

- Emmanuelle Lefranc : Diététicienne-nutritionniste, sociologue. Diplômée en socio-anthropologie et en nutrition, Emmanuelle Lefranc aborde l'alimentation à la fois en tant que diététicienne-nutritionniste mais également en tant que sociologue. Ancienne chargée de recherche au CNIEL, elle a aussi été diététicienne-nutritionniste à l'hôpital Necker pendant 8 ans.

- Laurent Coutant : Directeur Marketing Nutritionnel Lactalis. Porteur du projet Manger Mieux, Manger Vrai, Manger Ensemble

* Enquête auprès des diététiciens en exercice réalisée par le Club Nutrition LINDA du 16 au 25 avril 2021.