

Communiqué de presse

Colloque « taille des portions et équilibre alimentaire »

Paris, le 9 octobre 2020

Le Fonds français pour l'alimentation et la santé a organisé, le 9 octobre 2020, un colloque sur le thème « taille des portions et équilibre alimentaire », un sujet qui mérite une plus grande attention dans le débat public. Ces dernières années, les approches mises en avant se sont essentiellement focalisées sur la composition des aliments. Or, les quantités ingérées sont un des éléments majeurs de l'équilibre alimentaire et donc de la prise de poids.

La taille des portions peut être orientée ou résulter du libre choix du consommateur. Le colloque a montré qu'elle est un déterminant scientifiquement fondé de l'équilibre du régime alimentaire. Plusieurs études menées en France mettent notamment en évidence une corrélation entre la taille des portions et les quantités consommées de certaines catégories de produits.

Pour autant, il est encore trop tôt pour en faire un levier d'action des politiques publiques, certaines notions méritant d'être approfondies ou stabilisées, pour répondre notamment aux questions suivantes :

- Quelles portions « repère » pour les enfants ?
- Existe-t-il des biais de perception de la taille des portions en fonction de différents paramètres (emballage, taille des assiettes, aliments associés, etc.) ?
- Comment inciter les adultes ou les enfants à choisir des portions plus adaptées à leurs besoins ? Quels rôles pour les institutions, les industriels, les opérateurs de la restauration collective ?
- Comment prendre en compte de nouveaux enjeux (éducatifs, environnementaux) ?

Des pistes concrètes ont été présentées, parmi lesquelles : l'effet de la simulation sensorielle sur la quantité de nourriture consommée, l'effet de l'imagerie mentale, la taille des contenants, le nombre de composantes du repas, ou encore l'étiquetage nutritionnel à la portion.

Ce colloque a permis de clarifier la notion de « portion » et ses représentations au fil de l'histoire, en fonction des produits (emballés ou non ...) et des contextes (préparation domestique, achat en linéaire, restauration collective ...).



Il a ouvert des perspectives intéressantes pour l'équilibre alimentaire qui dépend de très nombreux facteurs, comme par exemple l'étendue du répertoire alimentaire ou la fréquence de consommation de chaque aliment. Parmi ces critères, la taille des portions joue un rôle majeur qui mérite d'être mieux pris en compte.

L'intégralité de la conférence peut être consultée sur le site internet du FFAS :
<http://alimentation-sante.org/>

Service de Presse du Fonds Français pour l'Alimentation et la Santé :

Vivactis Public Relations - Houney Touré Valogne

LD : 01 46 67 63 55 – _Port : 06 10 80 72 96

h.toure-valogne@vivactis-publicrelations.fr

Reproduction presse libre de droits, mention FFAS obligatoire