



# Taille des portions et équilibre alimentaire

*Colloque du 9 octobre 2020*



Le dossier participants engage la seule responsabilité de ses auteurs.

Libre de droits, sous réserve de la mention :

*Colloque du Fonds français pour l'alimentation et la santé du 9 octobre 2020 : « Taille des portions et équilibre alimentaire »*



---

# PROGRAMME

---

- 9h **INTRODUCTION**  
Pierre Combris, Président du FFAS
- 9h10 **PREMIÈRE PARTIE : PANORAMA HISTORIQUE, SOCIAL ET GÉOGRAPHIQUE**
- Aux origines de la portion, la ration !**  
Jean-Pierre Williot, Sorbonne Université
- Inégalités sociales chez les enfants et tailles des portions**  
Pascale Hébel, CREDOC
- Variation de la taille des portions en fonction des pays : facteurs culturels**  
Luis Moreno Aznar, Université de Saragosse
- 10h15 **DEUXIÈME PARTIE : ÉTAT DE L'ART SCIENTIFIQUE**
- Quels sont les régulateurs de la portion consommée ?**  
Olivia Petit, Kedge Business School
- Portion proposée, portion consommée**  
Pierre Chandon, INSEAD
- L'influence des portions sur l'équilibre alimentaire**  
Nathalie Negro, Centre nutritionnel des Thermes de Brides-les-bains
- Taille de portion donnée et taille de portion consommée : études chez les enfants**  
Natalie Rigal, Université Paris Ouest
- 12h45 **Cocktail déjeunatoire**
- 14h30 **TROISIÈME PARTIE : APPLICATIONS PRATIQUES**
- Dans quelles conditions la taille des portions a-t-elle un impact sur les comportements alimentaires ? Les apports du marketing du changement de comportement**  
Patricia Gurviez, AgroParisTech, et Sandrine Raffin, agence LinkUp Factory
- Table-ronde : Expériences de terrain**  
avec : Marie-Line Huc (ex-GEMRCN et AFDN), Nikta Vaghefi (Savencia), Sylvie Willemin (Nestlé), Virginie Somon (SFAE), Thierry Gregori (FICT)
- 16 h **CONCLUSION**  
Daniel Nairaud, Directeur général du FFAS



## Aux origines de la portion, la ration !

**Jean-Pierre Williot**

*Sorbonne Université*

*Jean-Pierre Williot est professeur d'histoire économique contemporaine à Sorbonne Université. Ses travaux de recherche portent sur les acteurs et les processus d'innovation, notamment dans le domaine de l'histoire de l'alimentation.*

Définir ce que peut être une portion alimentaire ouvre de très nombreuses perspectives historiques. Le terme évoque l'alimentation individuelle qui est servie dans une forme de restauration collective. Mentionnée au XVIII<sup>e</sup> siècle dans les monastères, les hospices religieux, les pensionnats, les auberges, elle recouvre des situations variées. Utilisée au XIX<sup>e</sup> siècle par les romanciers pour désigner des nourritures peu onéreuses, la portion est aussitôt chargée d'un qualificatif pour en apprécier le volume. Souvent petite, rarement trop grosse, en devenant congrue elle annonce que le minimum d'un plat est concédé. Reconsidérée dans la mise en œuvre de règles nutritionnelles, elle suppose aujourd'hui une quantification plus précise pour connaître ce que pèse ou représente par exemple une portion de fruits ou de légumes dans leur diversité. L'histoire de la portion devient alors conjointe, sinon héritière, de la ration dont la mesure a fait l'objet de calculs précis. A partir de fondements économiques ou de savoirs qui relèvent de la santé ou de la diététique, émergent la ration militaire en caserne et en campagne depuis le XVI<sup>e</sup> siècle, la ration des hygiénistes qui souhaitent proportionner l'apport calorique aux besoins du travail à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, la ration des civils confrontés aux pénuries de guerre au XX<sup>e</sup> siècle. A chacun, il faut attribuer une quantité donnée d'aliments comme le considéraient déjà les agronomes à la recherche de la bonne ration pour nourrir le bétail, en volume et en composition au début du XIX<sup>e</sup> siècle, et bien avant eux les autorités militaires qui définissent une ration de soldat en 1573 pour remplacer l'approvisionnement laissé à l'initiative des troupes. Réglementées ou négociées, ration et portion dépendent en fin de compte prioritairement des contextes historiques dans lesquels elles sont observées.

# Inégalités sociales chez les enfants et tailles de portions

**Pascale Hébel**

*CREDOC*

*Docteur en statistiques, Pascale Hébel est directrice du pôle Consommation et entreprise du CREDOC (Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie). Elle est spécialiste en modélisation statistique et mène de nombreux travaux de recherche en prospective, en évaluation et analyses sociologiques des tendances de consommation.*

## Objectifs

Des travaux ont mis en évidence l'effet de la taille des portions sur les quantités globales ingérées et le surpoids, notamment chez les enfants de deux à six ans (Birch et al, 2015). Wijtzes et al (2015) mettent en évidence l'influence du niveau de diplôme des mères sur la quantité excessive de goûters de leurs enfants riches en calories ou composés de boissons sucrées aux Pays-Bas. Les travaux menés en France mettent en évidence une corrélation entre taille des portions consommées et la quantité totale consommée sur 10 produits types et que les mères ayant un niveau de scolarité plus faible servaient des portions plus importantes (Rigal et al, 2019). En France, la diversité alimentaire diminue depuis le début des années 2000, notamment chez les enfants et elle est plus faible dans les catégories de population les plus modestes (Salmon Legagneur, 2017). On peut supposer que la faible diversité s'accompagne d'une taille de portions plus importante. L'hypothèse que nous souhaitons tester ici est celle de la taille des portions qui serait plus forte chez les enfants dont les parents sont moins diplômés.

## Méthodologie

De la même façon que les enquêtes INCA 1999, CCAF 2003 – 2007, 2010, CCAF 2013 a été réalisée auprès d'un échantillon national représentatif de ménages français. Le détail de la méthodologie de ce type d'enquête a été validé et publié (Bellisle et al, 2018 ; Hébel, 2012 ; Lafay et al, 2002). L'enquête de 2012-2013 inclut un échantillon de 545 enfants de 7 à 14 ans sur lequel nous avons estimé l'effet du diplôme sur la taille des portions. Le cahier photos SU.VI.MAX a été utilisé pour estimer les portions consommées. Le carnet alimentaire est rempli sur 7 jours soit sur internet soit sur papier selon la volonté de chaque interviewé. Le modèle statistique utilisé est une analyse de la variance expliquant la taille de portion (quantité consommée par occasion) par le niveau de diplôme du chef de référence (le père si les parents sont en couple ou la mère si elle vit seule avec son ou ses enfants).

## Résultats

Un effet très significatif (proba  $\leq 0,01$ ) a été observé pour 4 groupes d'aliments sur 38 : les condiments, les fruits secs, les jus et nectars et les plats composés. Les enfants appartenant à des foyers où le chef de ménage est peu diplômé consomment des plus grandes portions. Pour 7 groupes sur 38, l'effet est significatif ( $0,1 < \text{proba} \leq 0,05$ ). Les quantités de biscuits sucrés, légumes, sandwichs sont plus importantes chez les enfants dans les foyers où le chef de ménage est peu diplômé. Pour les trois autres groupes (œufs, abats et pâtes) les effets sont inverses ou bien une seule catégorie se distingue des autres.

Les enfants appartenant à des foyers peu diplômés prennent des portions d'aliments plus importantes pour 8 groupes d'aliments sur 38. L'éducation en faveur d'une moindre portion contribuerait à diminuer le surpoids dans les catégories les moins éduquées.

*Bellisle F, Hébel P, Fourniret A, Sauvage E. 2018. Consumption of 100% Pure Fruit Juice and Dietary Quality in French Adults: Analysis of a nationally representative survey in the context of the who recommended limitation of free sugars. Nutrients, 10, 459.*

*Birch LL, Savage JS, Fisher JO. 2015. Right sizing prevention. Food portion size effects on children's eating and weight. Appetite, 88, 11–16.*

*Hébel P. 2012. Comportements et Consommations Alimentaires en France. Tech & Doc Lavoisier: Paris, France.*  
*Lafay L, Mennen L, Six MA, Calamassi-Tran G, Hercberg S, Volatier JL, Castebon K, Martin A. 2002. Etude de validation d'un carnet de consommation alimentaire de 7 jours pour l'enquête INCA 2 – ENNS. Insee-Méthodes : Actes des Journées de Méthodologie Statistique, p 1-24.*

*Rigal N, Champel C, Hébel P, Lahlou S. 2019. Food portion at ages 8–11 and obesogeny: The amount of food given to children varies with the mother's education and the child's appetite arousal. Social Science & Medicine, 228, 111-116.*

*Wijtzes AI, Jansen W, Jansen PW, Jaddoe VW, Hofman A, Raat H. 2013. Maternal educational level and preschool children's consumption of high-calorie snacks and sugar-containing beverages: mediation by the family food environment. Prev. Med. 57, 607–612. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2013.08.014>.*

*Salmon Legagneur A. 2018. La diversité alimentaire de la population française La diversité alimentaire : Comment la mesure-t-on ? Quel lien avec la santé ? Colloque du FFAS, 20 mars 2018. [https://alimentation-sante.org/wp-content/uploads/2018/03/DossierParticipant\\_Conf-diversite%CC%81\\_200318.pdf](https://alimentation-sante.org/wp-content/uploads/2018/03/DossierParticipant_Conf-diversite%CC%81_200318.pdf)*

## Variation de la taille des portions en fonction des pays : facteurs culturels

**Luis Moreno Aznar**

*Université de Saragosse*

*Luis Moreno est professeur à l'Université de Saragosse, au sein de laquelle il est coordinateur du groupe de recherche GENUJ (Croissance, Exercice, Nutrition et Développement). Ce groupe de recherche a coordonné, entre autres, l'étude européenne HELENA.*

*Les travaux de recherche de Luis Moreno sont centrés sur divers aspects de l'obésité infantile (épidémiologie, génétique épidémiologique, comportements liés à l'équilibre énergétique, la composition corporelle, la prévention et le traitement).*

La taille des portions et des emballages de nombreux aliments a augmenté au cours des dernières décennies. Il existe également de nettes différences entre les pays en termes de portions proposées dans les restaurants et les magasins. Différents contextes culturels peuvent influencer la façon dont les individus évaluent la taille des portions, mais actuellement, aucune preuve claire et solide n'existe pour étayer cette affirmation. La variabilité interindividuelle dans le choix de la taille des portions semble être supérieure à la variabilité interculturelle. Des recherches sont encore nécessaires pour clarifier le rôle des différentes cultures dans le choix de la taille des portions choisie par les individus.



## Quels sont les régulateurs de la portion consommée ?

**Olivia Petit**

*Kedge Business School*

*Olivia Petit est enseignante-chercheuse à KEDGE Business School, spécialisée en neurosciences du consommateur et marketing sensoriel. Ses travaux de recherche ont été récompensés par la Fondation Nestlé et par le prix EMAC McKinsey et portent sur le rôle des interactions (multi) sensorielles et de l'imagerie mentale dans l'expérience du consommateur.*

Le fait de toucher, sentir, et goûter la nourriture pendant que l'on mange joue un rôle important dans la régulation de la consommation (de Graaf, 2012 ; Ramaekers et al., 2014 ; Weijzen et al., 2009). Par exemple, le temps de contact de la nourriture dans la bouche informe le cerveau de l'apport probable de nutriments, donnant ainsi lieu à des signaux de satiété (de Graaf, 2012). Dans trois articles, nous avons exploré si le fait de simuler mentalement l'expérience sensorielle de consommer une portion alimentaire pouvait similairement à l'expérience sensorielle de consommation aider les individus à mieux évaluer leur niveau de satiété et ainsi réduire l'effet de taille de portion. Dans une première recherche, nous avons exposé nos participants à différentes tailles de portions et mis en avant l'effet de la simulation de l'expérience sensorielle de consommation de la portion alimentaire sur la quantité de nourriture sélectionnée (Petit et al., 2017). Dans une deuxième recherche, nous avons manipulé à travers l'utilisation d'illusions visuelles, la taille des portions représentées sur les packagings et regardé l'effet de l'imagerie mentale sur la quantité de nourriture servie (Petit, Velasco, & Spence, 2018). Dans une troisième recherche, nous sommes allés plus loin que la simple régulation de la consommation, pour appréhender l'effet de l'imagerie mentale sur l'anticipation du gaspillage alimentaire, afin d'amener les individus à choisir des portions de plus petites tailles (Petit, Lunardo, & Rickard, 2019).

## Portion proposée, portion consommée

**Pierre Chandon**

*INSEAD*

*Pierre Chandon est professeur de marketing à l'INSEAD, titulaire de la Chaire L'Oréal en marketing, innovation et créativité et Directeur du Centre Multidisciplinaire des Sciences Comportementales Sorbonne Universités-INSEAD. Il étudie les effets du marketing sur les comportements alimentaires, dans l'optique de trouver des solutions qui permettent d'améliorer la santé des consommateurs sans compromettre la croissance des entreprises ni les plaisirs de la table. Dans ce cadre, il a montré les limites d'une réponse à l'épidémie d'obésité axée uniquement sur la santé. Ses articles, billets et interviews vidéo sont en accès libre sur le site : [www.pierrechandon.com](http://www.pierrechandon.com). Vous pouvez également le suivre sur Twitter (<https://twitter.com/pierrechandon>) ou LinkedIn (<https://www.linkedin.com/in/pierrechandon>).*

La portion alimentaire est au cœur des décisions alimentaires, et pourtant c'est un concept aux contours mal définis. Il faut distinguer entre la portion proposée (qu'elle soit emballée dans le cas des produits industriels ou servie, dans le cas de la restauration), la portion suggérée pour une consommation individuelle (qu'elle soit directement indiquée ou suggérée indirectement par le design de la portion), la portion choisie, et la portion réellement consommée. Il est également important de distinguer les effets de la taille des contenants (l'emballage, l'assiette, le verre) de ceux de la taille de la portion elle-même.

Après avoir résumé les effets du changement de la taille des portions sur la prise alimentaire, pour les aliments solides et liquides, la présentation s'attardera sur les résultats contrastés des récentes études sur les effets de la taille des contenants eux-mêmes. La dernière partie montrera l'importance de prendre en compte la portion perçue, et les effets du design de la portion, au-delà des effets de la portion réelle.

## L'influence des portions sur l'équilibre alimentaire

**Nathalie Negro**

*Centre nutritionnel des Thermes de Brides-les-bains*

*Nathalie Negro, diététicienne-nutritionniste, est responsable du Centre Nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains (Savoie) spécialisé dans le traitement de la surcharge pondérale et pathologies associées, coordinatrice de programmes d'éducation thérapeutique (surcharge pondérale et diabète de type 2). Elle écrit pour la presse professionnelle, santé et féminine.*

L'équilibre alimentaire peut être défini comme un idéal vers lequel on tend afin d'optimiser nos apports en nutriments. Il est conditionné par la diversité et les quantités d'aliments. Un déséquilibre a des répercussions sur le comportement alimentaire, le poids et la santé. Mais cela reste un concept vague : comment définir avec exactitude ce dont chacun a besoin ? Cela dépend en effet de l'état physiologique du sujet (âge, sexe, activité physique...). On ne peut pas non plus occulter la dimension hédonique de l'alimentation. Le plaisir alimentaire participe à la régulation de la taille des portions consommées et à la variété alimentaire. L'influence des portions sur l'équilibre alimentaire est liée à plusieurs aspects concernant :

Le mangeur lui-même :

- Le choix de la taille des portions est influencé par l'apprentissage. Plus les aliments ou les mets préparés lui sont familiers, plus l'individu est capable de se servir une portion en adéquation avec le rassasiement qu'il retirera de ce plat [1] ; il s'agit du rassasiement conditionné.
- Les idées reçues en matière de nutrition jouent un grand rôle dans la taille des portions que l'individu se sert.

La préparation et l'organisation des repas :

- Dans une même famille d'aliments, la taille des portions dépendra des équivalences en macronutriments entre les différents aliments (ex : 40g de pain équivaut en quantité de glucides à 100g de pâtes cuites).
- La taille des portions servies puis consommées dépend de la taille des contenants alimentaires. En moyenne, on consomme entre 80 et 91% [2] [3] de la portion servie, quelle que soit sa taille.
- Enfin, le nombre de composantes d'un repas joue un rôle important dans la taille des portions et sur le rassasiement.

En conclusion, pour optimiser la taille des portions consommées et donc l'équilibre alimentaire, on peut dans un premier temps conseiller d'intégrer de façon systématique toutes les familles d'aliments aux repas de midi et du soir. Il est possible d'adopter des repères simples comme l'utilisation de la main du mangeur : deux poings fermés pour les légumes, un poing fermé pour les féculents, la paume de la main s'il s'agit de viande ou la main entière s'il s'agit de poisson [4]. La matière grasse sera dosée à la cuillère à café, les produits laitiers et les fruits seront intégrés dans les entrées, plats ou desserts. L'incitation à multiplier les composantes dans le repas et à en varier la nature pour éviter la lassitude sera également une aide précieuse.

[1] Forde C, Thaler T, Brunstrom J, Martin N, "Application of expected satiety tool to better understand everyday portion size selection", ECO 2011

[2] Fay SH, "What determines real world meal size? Evidence for pre-meal planning", 2011

[3] Robinson E et al., "Portion size and intended consumption. Evidence for a pre-consumption portion size effect in males ?", *Appetite*, 2015 ; 91 : 83-9

[4] <https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/find-your-balance/portionwise.html>

## Taille de portion donnée et taille de portion consommée : études chez les enfants

**Natalie Rigal**

*Université Paris Ouest*

*Natalie Rigal est maître de conférences en psychologie de l'enfant à l'Université de Paris Nanterre depuis vingt ans. Ses travaux de recherche portent sur la construction des comportements alimentaires de l'enfant. Sa démarche est de nature expérimentale, avec un intérêt particulier pour les questions de sélectivité et de surpoids.*

Durant l'enfance, la quantité de nourriture consommée, associée au risque d'adiposité et de surpoids, dépend principalement de la quantité de nourriture servie, en particulier par les parents. Cette étude s'intéresse à la quantité de nourriture servie par les parents (« portion servie »), avec deux objectifs : 1 / confirmer ou non son lien avec la quantité de nourriture mangée (« portion consommée ») par leur enfant ; 2 / identifier certains de ses corrélats, à savoir le niveau d'études de la mère et l'excitation de l'appétit de l'enfant. Cinq cent trois enfants français âgés de 8 à 11 ans et l'un de leurs parents ont rempli en ligne différents questionnaires auto-administrés. Les résultats ont montré qu'il existait une forte corrélation entre les portions servies et consommées et que les mères les moins diplômées donnaient des portions plus importantes à leur enfant, en particulier s'il avait une forte excitation de l'appétit. De plus, ces mères, par rapport aux autres, étaient davantage préoccupées par les préférences gustatives que par la santé en ce qui concerne le régime alimentaire de leur enfant. De telles différences de goût et de considérations de santé peuvent contribuer à sous-tendre l'inégalité sociale dans la taille des portions d'aliments.

## **Dans quelles conditions la taille des portions a-t-elle un impact sur les comportements alimentaires ?**

### **Les apports du marketing du changement de comportement**

**Patricia Gurviev et Sandrine Raffin**

*AgroParisTech*

*Agence LinkUp Factory*

*Docteur en sciences de gestion, Patricia Gurviev est professeur en marketing et marketing social à AgroParisTech-Université Paris-Saclay et chercheuse à l'INRA-AgroParisTech-Université Paris-Saclay. Elle est également membre du conseil d'administration de l'association Vivons-en-Forme, pionnière du marketing social en France.*

*Présidente et fondatrice de l'agence LinkUp Factory, Sandrine Raffin met en pratique les méthodes du marketing social, du nudge et des Living Labs dans de nombreux domaines, auprès des pouvoirs publics, ONG ou entreprises. Elle accompagne depuis l'origine le programme Vivons-en-Forme et son entreprise est agréée recherche sur les sujets de changement de comportement.*

*Elles sont toutes deux co-auteures d'un livre paru à l'automne dernier chez Dunod sur le thème : « Nudge et Marketing social, Clés et expériences inspirantes pour changer les comportements ».*

Les interventions qui visent à changer les comportements alimentaires chez les enfants sont la plupart du temps centrées soit sur l'acquisition d'une plus grande diversité alimentaire, avec un focus sur une catégorie de produits (les fruits et légumes par exemple), soit sur la lutte contre le grignotage, le tout dans la lignée des recommandations du PNNS.

La portion consommée n'est que très rarement traitée dans les études d'intervention ou encore sur le terrain, les recherches apportant un éclairage sur ce sujet étant peu nombreuses et un « référentiel portion » destiné au grand public inexistant, en dehors des repères donnés en restauration collective par le GEMRCN.

Dans le cadre du programme Vivons-en-Forme, une intervention sur ce sujet a pourtant été réclamée par les acteurs de terrain. Les chefs de projets des villes impliquées ayant constaté d'une part l'absence de formation des personnels de cantines sur l'adaptation de la taille des portions servies en fonction de l'âge des enfants ; d'autre part, les grandes quantités de produits parfois données par les parents ou consommées par certains enfants lors des repas, à la récréation ou aux centres de loisirs (gâteaux, chips, bonbons, boissons sucrées).

Comment agir sur ce sujet ? Comment aider les parents à comprendre que certains de leurs enfants sont des gros ou des petits mangeurs et comment les aider à réguler leur appétit ? Enfin, peut-on aider les enfants à s'autoréguler et à écouter leurs signaux internes ?

C'est cette intervention conduite dans le cadre du marketing social et des nudges que nous décrivons. Une approche fondée sur la compréhension fine des leviers d'engagement des parents et des relais locaux, intégrant le plaisir et la participation expérientielle des enfants.

## TABLE-RONDE : EXPERIENCES DE TERRAIN (1)

**Marie-Line Huc**

*Ex-GEMRCN et AFDN*

*Marie-Line Huc est diététicienne-nutritionniste conseil auprès des collectivités (crèches, écoles, collèges, lycées, EHPAD). Elle est membre fondateur de l'association CENA (PALC, AFCC, GARP, SELFIDEAL)\* et représentante de l'AFDN au sein du CNRC\*.*

Parmi les outils développés dans la restauration collective, il en est un qui a beaucoup « alimenté » les débats, il s'agit des recommandations du GEMRCN\*. Ce guide conçu pour aider les acheteurs publics dans la rédaction de leur cahier des charges est devenu la bible des professionnels de ce secteur.

Lors de la mise en place du groupe nutrition du GEMRCN, piloté par le service des achats de l'État au ministère des Finances, les professionnels avaient besoin de repères pour améliorer la qualité nutritionnelle de leur offre. Les travaux d'abord ciblés sur la restauration scolaire, ont intégré progressivement les spécificités d'autres populations : petite enfance, personnes âgées, adultes en milieu carcéral. Les diététiciens très représentés et très volontaires dans ce groupe nutrition ont été à l'origine de la définition des critères de densité nutritionnelle par composante du repas, de diversité de l'offre sur une grille de 20 menus successifs et des recommandations de grammages pour satisfaire aux besoins des convives.

Que ce soit le gestionnaire qui gère un budget, le cuisinier qui passe les commandes et cuisine, l'agent de service qui accompagne le temps du repas, tous les acteurs de la restauration ont à un moment, besoin de repères. Quelle portion prévoir, cuisiner, servir ?

Ces repères ont été et sont encore critiqués, par les élus (causes du gaspillage), par la commission consultative d'évaluation des normes (exigences ridicules), par certaines ONG (surreprésentation des protéines animales).

Les recommandations vont être retravaillées dans le cadre du groupe nutrition du CNRC, à l'aune des nouveaux avis de l'ANSES\* et du HCSP\*. Les portions seront réévaluées, elles resteront le pivot des simulations car elles seules permettent de confirmer la densité nutritionnelle de l'offre.

Par exemple, la densité en calcium d'une recette à base de lait ou de fromage, la densité en sucres simples d'un dessert, la densité en matières grasses d'une recette.

Par ailleurs, l'évolution des modes de service, les attentes des convives vers davantage de choix et les nouveaux enjeux de la restauration collective (éducatif, environnemental) ajoutent à la complexité du domaine. Entre portions proposées (cuisinées), portions données (servies) et portions consommées, il y a un laborieux cheminement pour les acteurs de la restauration.

\*CENA : Club Expert Nutrition et Alimentation

PALC : Plaisir à la Cantine

AFCC : Arts de Faire Culinaires au Collège

GARP : Gaspillage Alimentaire Réduire Prévenir

AFDN : Association Française des Diététiciens Nutritionnistes

CNRC : Conseil National de la Restauration Collective

GEMRCN : Groupe d'Etude des Marchés Restauration Collective et Nutrition

ANSES : Agence Nationale de Sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

HCSP : Haut Comité de Santé Publique



## TABLE-RONDE : EXPERIENCES DE TERRAIN (2)

**Nikta Vaghefi**

*Savencia*

*Docteur ès sciences, Nikta Vaghefi est directrice Nutrition de Savencia. Elle a rejoint le Groupe en 2008 après un parcours d'une dizaine d'années en recherche académique. Depuis 2018, elle a en charge la définition et l'application de la politique nutritionnelle du Groupe, partie intégrante du plan RSE de Savencia.*

Au sein de son plan RSE, OXYGEN, Savencia a dédié un volet spécifique aux consommateurs « Un plaisir sain et responsable ». A travers ce volet, le Groupe s'engage à améliorer la qualité nutritionnelle et la conception de ses produits pour qu'ils procurent un plaisir sain et promouvoir une consommation responsable.

Toutes les marques du Groupe sont engagées dans une démarche de conception et re-conception plus responsable des produits, en proposant des plans de progrès sur la composition nutritionnelle et sur la qualité des ingrédients. En parallèle de cet effort d'amélioration des produits, accompagner les consommateurs vers des comportements de consommation sains, raisonnés et responsables, est également un objectif majeur du Groupe. Depuis 2016, la méthodologie Nudge (terme anglais qui veut dire « coup de pouce »), est déployée pour inciter les consommateurs à l'adoption des comportements plus favorables et en ligne avec les recommandations officielles (fréquences et quantités adaptées à chaque catégorie d'aliment).

Les stratégies basées sur la notion de portion ont bien montré leur efficacité pour aider à mieux contrôler les quantités de produits et de calories consommées. Cependant, le consommateur n'arrive pas toujours à identifier la bonne taille de portion pour adapter sa consommation. Savencia s'engage à apposer un étiquetage nutritionnel à la portion sur 100% de ses marques vendues en grande distribution. En 2017, la marque Caprice des Dieux a développé un nudge portion pour inciter à une consommation plus raisonnée. Le produit En Cas de Caprice a été gagnant du prix d'excellence « Nudging For Good »\* avec le concept innovant de repères visuels de portion de 15 g sur le produit et son emballage. Une étude, menée en condition de consommation habituelle, a mis en évidence l'impact significatif de ce nudge sur la quantité de fromage dégustée. Les résultats ont montré une quantité consommée en baisse de 13% par prise et de 28% sur 5 jours (comparé à un fromage sans repère visuel de portion). Une incitation en douceur efficace tout en laissant au consommateur la liberté de consommer la quantité de fromage qu'il souhaite.

Ce nudge est déployé sur l'ensemble des produits de la marque Caprice des Dieux et est à l'étude pour un déploiement plus large vers d'autres marques au sein du Groupe.

\*<http://www.nudgingforgood.com/2017/03/02/savencia-en-cas-de-caprice/>

## TABLE-RONDE : EXPERIENCES DE TERRAIN (3)

**Sylvie Willemin**

*Nestlé*

*Sylvie Willemin est Directrice Nutrition chez Nestlé France.*

Les consommateurs souhaitent de plus en plus savoir ce que contiennent les aliments et les boissons. Ils sont à la recherche de produits plus naturels, avec des listes d'ingrédients simplifiées et montrent de plus en plus d'intérêt pour le végétal et le bio. Surtout, ils sont prêts à changer leur choix pour une alimentation plus respectueuse de leur santé, dans un monde où tout va plus vite qui les pousse à chercher des solutions de repas rapides et pas chères.

C'est pourquoi Nestlé accélère la transformation de ses produits et souhaite lancer davantage d'innovations présentant une meilleure empreinte environnementale et contribuant à un régime alimentaire équilibré. Mais sa responsabilité est aussi d'offrir davantage de transparence au consommateur et de l'accompagner vers des pratiques alimentaires plus saines.

Cela commence par leur donner accès à une information simplifiée et intuitive comme le Nutri-Score sur lequel le groupe est maintenant engagé, ce système étant aujourd'hui plébiscité par les consommateurs. En parallèle, Nestlé cherche à aider les consommateurs à mieux appréhender les portions qui sont un élément clé dans la prévention de l'obésité et plus globalement de la santé.

La taille de la portion est en effet un élément clé pour réguler la prise alimentaire et donc l'apport calorique : une portion choisie ou servie est généralement entièrement consommée. Cependant, de nombreux facteurs interviennent dans le choix et la perception des portions servies, et il n'est pas toujours facile pour les consommateurs de trouver les bons repères. La première responsabilité des marques est de les aider à choisir les bonnes quantités à consommer pour une alimentation équilibrée.

C'est tout l'objet de la démarche « Portion Repère » mise en place dès 2015 : elle consiste à afficher des visuels simples et pratiques sur les emballages produits pour offrir des repères de portions, qui aident notamment à mieux évaluer les différences de portions entre enfants et adultes. Une aide est également accessible via un outil en ligne « A chacun sa portion » présent sur le site Croquons La Vie de Nestlé. Des brochures sont aussi disponibles sur le site Nutripro dédié aux professionnels de santé pour leurs patients.

La conviction de Nestlé est que ces repères sur les portions appropriées peuvent aider les individus et les familles à réduire les apports totaux en calories et augmenter leur consommation d'aliments avec une meilleure densité nutritionnelle. L'engagement à apposer Nutri-Score sur tous les produits d'ici fin 2021 et la démarche « Portion Repère » sont deux outils complémentaires qui pourront donner au consommateur les clés d'un meilleur équilibre alimentaire.

## TABLE-RONDE : EXPERIENCES DE TERRAIN (4)

**Virginie Somon**

*Secteur Français des Aliments de l'enfance*

*Virginie Somon, Secrétaire Générale du Secteur Français des aliments de l'enfance.*

*Le Secteur Français des Aliments de l'Enfance regroupe les entreprises productrices d'aliments spécialement formulés pour répondre aux besoins spécifiques des enfants jusqu'à trois ans, tels que les préparations infantiles, les céréales infantiles et les autres aliments pour bébés tels que petits plats/petits pots à base de fruits, légumes, légumes et viandes qui sont collectivement engagées de longue date pour améliorer l'information du consommateur sur la bonne conduite de la diète de l'enfant.*

Les recommandations alimentaires pour l'alimentation des bébés ne pas toujours bien suivies. Elles impliquent un besoin d'accompagnement et de pédagogie, notamment auprès des parents.

C'est ce constat qui a conduit les entreprises du SFAE à travailler collectivement pour améliorer l'information du consommateur et éclairer les parents sur les bons comportements alimentaires à adopter dès le plus jeune âge de leur enfant, en soutenant la création de la norme AFNOR NF V90-001.

Cette démarche permet d'identifier par un logo les produits ayant fait l'objet d'une attention particulière en termes de composition et de contrôles lors de leur production, et impose également de délivrer une information aux parents sur la meilleure manière de suivre les recommandations nutritionnelles pour les enfants en bas âge, l'environnement ou encore le comportement au cours du repas. Tous ces éléments sont réunis sur le site [www.alimentationdutoutpetit.fr](http://www.alimentationdutoutpetit.fr).

Le site détaille pour chacune des étapes de la croissance du tout jeune enfant (0 à 4 mois, 4 à 6 mois, 6 à 12 mois, 1 à 2 ans et 2 à 3 ans), les stades de développement physiologiques du corps encore immature du très jeune enfant, l'état des besoins nutritionnels à satisfaire pour qu'il grandisse bien (en terme de calories, de nutriments, de vitamines et de minéraux à consommer), l'alimentation recommandée à ce stade de développement de l'enfant (en rappelant le rôle majeur de certains nutriments) et des quantités indicatives à proposer à l'enfant pour accompagner la prise de ces diverses catégories d'aliments recommandées sur cette période de vie.

## TABLE-RONDE : EXPERIENCES DE TERRAIN (5)

**Thierry Gregori**

*FICT*

*Directeur des Affaires Scientifiques et Techniques aux «Entreprises Françaises de Charcuteries Traiteur» (FICT), Thierry Gregori travaille, en particulier, à l'amélioration des caractéristiques nutritionnelles (sel, gras, nitrites) des charcuteries, sans concession sur la qualité sanitaire des produits, via l'animation de démarches collectives, la réalisation de recherches et d'études. La FICT est depuis 1924 la fédération représentative des industries charcutières.*

94% des ménages consomment de la charcuterie, en moyenne 4,9 fois par semaine (288g contre 301g en 2010)<sup>1</sup>. C'est donc un aliment de base de notre tradition culinaire.

Nous nous sommes très tôt intéressés à la notion de portion. Dès 2007 est publiée la première position FICT sur les portions. Elle fixe, pour la profession, les tailles de portion (alors dans le but d'un étiquetage nutritionnel à la portion comparable d'une entreprise à l'autre), sur la base les recommandations des professionnels de la restauration et du groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition (GEMRCN). Il tient compte de la nature du produit et du moment de consommation (entrée, sandwich, plat de résistance).

Parallèlement en 2015, le CIRC publie une monographie dans laquelle la portion de 50g/jour/personne est citée comme référence. Plus tard, l'ANSES simule l'alimentation optimale pour minimiser le risque de maladies métaboliques. On y trouve une quantité de 25g/jour que le Haut Conseil de Santé Publique reprend en précisant que leur consommation doit être limitée à 150g/semaine. La portion est un moyen de concilier un aliment culturel et des objectifs contraignants.

La profession choisit de prendre en compte ces recommandations officielles et de les intégrer dans des propositions de consommation à travers des mises au menu de charcuteries adaptées aux différentes catégories de consommateurs, ce sont « les idées bien dosées »<sup>2</sup>.

- Les pressés : peu de temps pour cuisiner, propositions simples et rapides (quiches, salades, ...) ;
- Les bons vivants : adorent la charcuterie, aiment se faire plaisir et prendre du temps à table en famille ;
- Les nutri pratiques : aiment les choses simples comme les soupes, le jambon, les compotes et les produits laitiers. Alimentation peu carnée ;
- Les gastronomes : recherchent le plaisir, repas structurés, budget alimentaire élevé ;

<sup>1</sup> (CREDOC/CCAF, 2016)

<sup>2</sup> <https://www.lescharcuteries.fr/questions-charcuterie/>



Fonds français pour l'alimentation et la santé  
42 rue Scheffer - 75116 PARIS - 01 45 00 92 50 - [www.alimentation-sante.org](http://www.alimentation-sante.org)