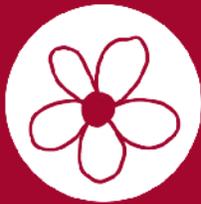




L'ALIMENTATION, QU'EN DITES-VOUS?

LA PRÉPARATION ET LE REPAS



Cultures&Santé

Version pour
professionnels

Éditeur responsable :
Carol Etienne, 148 rue d'Anderlecht,
B-1000 Bruxelles
E.P. 2008
D/2009/4825/7



Avec le soutien du service
Éducation permanente
de la Communauté française
de Belgique

CONTENU ET DÉMARCHE.....	4
LE CHOIX DU REPAS ?	6
LA PRÉPARATION ?	12
DONNER ENVIE DE CUISINER	15
TROUVER DES IDÉES	17
À TABLE !.....	18
LE REPAS.....	20
SORTIR DE TABLE	23
DURÉE ET FRÉQUENCE	24
LE REPAS IDÉAL	26
POUR EN SAVOIR PLUS.....	29
DOCUMENTATION	39



CONTENU

Vous trouverez dans ce livret le contenu d'animations sur le thème générique de l'alimentation menées dans une Maison Médicale de Bruxelles.

Ce contenu se présente sous forme de dessins car c'est ainsi qu'il a été recueilli auprès des patients. Un premier livret aborde la question **des achats de la nourriture et des stratégies commerciales** déployées pour tenter le consommateur tandis que ce second est centré sur **la préparation des repas et leur consommation**.

Nous n'avons répondu à aucune question des patients (il y en eut peu finalement et c'est intéressant de le mentionner) car nous nous sommes positionnés en facilitateurs de communication et d'expression de situations vécues ou de réflexions et non en dispensateurs de savoirs.

À la suite de ce recueil, nous proposons un retour sur la méthodologie poursuivie durant les animations ainsi qu'un aperçu des conclusions que nous avons pu tirer des animations. Cette partie permettra d'une part d'encourager ce type de projet auprès des professionnels et d'autre part de mieux connaître le public de la Maison Médicale Alpha Santé.

Enfin, ce livret propose quelques extraits d'articles et d'ouvrages de référence permettant de contextualiser les propos des patients dans le cadre d'une information plus globale.

Recueillir la parole du public, en faciliter l'émergence, favoriser les échanges et l'analyse de ce que chacun apporte voilà tous les ingrédients de la démarche que nous avons ici privilégiée. Elle s'inscrit clairement dans notre collection "Être acteur aujourd'hui" et a, dans ce cas-ci, développé une approche collective, une interaction entre les personnes sur des sujets actuels susceptible de renforcer leur savoir par le partage d'expériences mais aussi leur analyse critique et les choix qui pouvaient dès lors en découler.

Cette démarche n'a pu se réaliser et se concrétiser que grâce à la participation enthousiaste et active, la plupart du temps, des patients mais aussi parce que l'équipe de la Maison Médicale Alpha Santé nous a fait confiance et nous a donné une entière liberté quant à la méthodologie.

Sans la collaboration des patients et de l'équipe de la Maison Médicale, ce projet n'aurait pu se concrétiser. Qu'ils en soient tous ici encore remerciés.



QU'EST-CE QUI DÉTERMINE LE CHOIX DU REPAS ?

Parfois c'est **une corvée** de devoir faire à manger pour la famille. D'autres fois, **ça nous fait plaisir**.

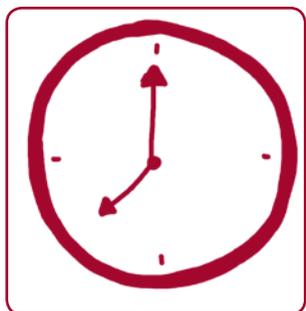


Les ustensiles ou matériel de cuisine disponibles ou pas. J'ai voulu faire des macarons mais je me suis rendu compte qu'il fallait une poche spéciale. Comme celle des pâtisseries. Alors finalement, j'ai laissé tomber.





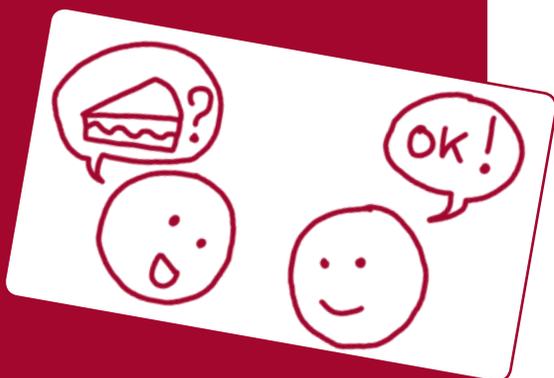
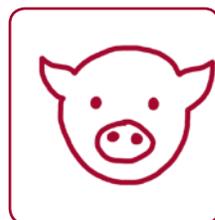
Le plaisir de faire quelque chose avec ses mains, la manipulation des aliments...



Quand on fait des "petites soirées entre amis", on ne prépare pas toujours un plat, par exemple, manger une pizza devant la télé est **un plaisir** aussi.



On fait **en fonction des autres** :
les régimes, les goûts, les
végétariens, les religions, des plats
avec alcool ou pas, l'envie de faire
découvrir des nouveaux plats,
est-ce qu'il faut mouliner ou
hacher pour les enfants, est-
ce qu'il y aura des enfants ou
seulement des adultes,...

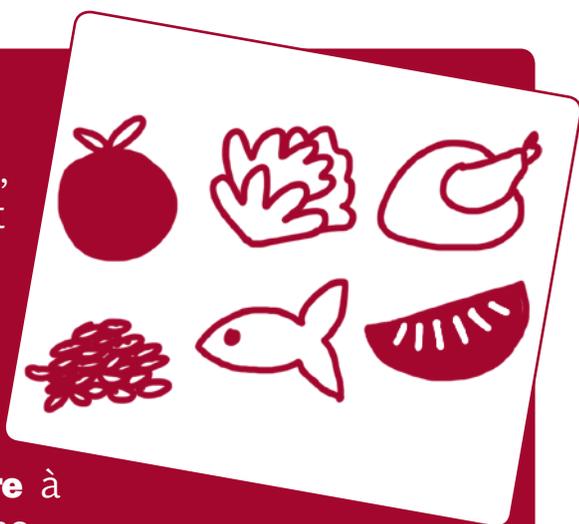


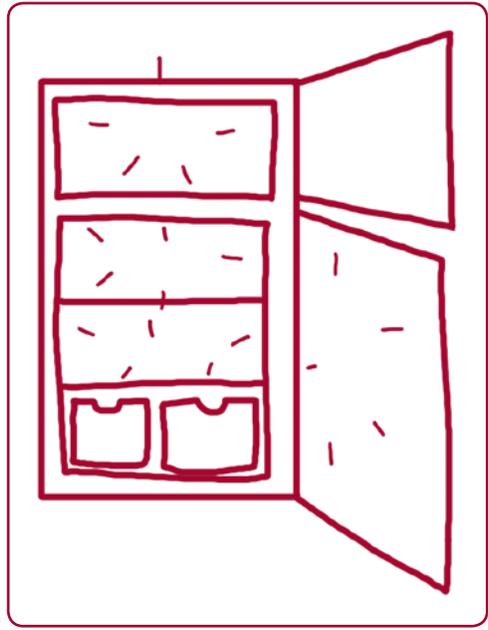
On fait également attention aux **dates de péremption**, à la **fraîcheur des aliments**. On essaye de faire en fonction des saisons pour manger des fruits et légumes de saison, on fait attention aux conservateurs dans les produits.



On adapte le repas en fonction des activités qui vont suivre le repas, en fonction du moment de la journée, en fonction de ce que l'on mange les autres jours, pour ne pas se répéter.

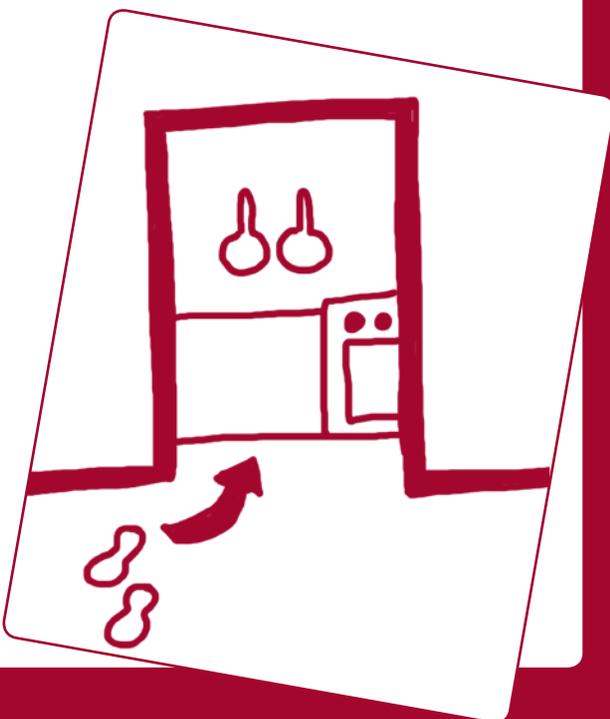
Il y a **la notion d'équilibre** à respecter entre les repas.



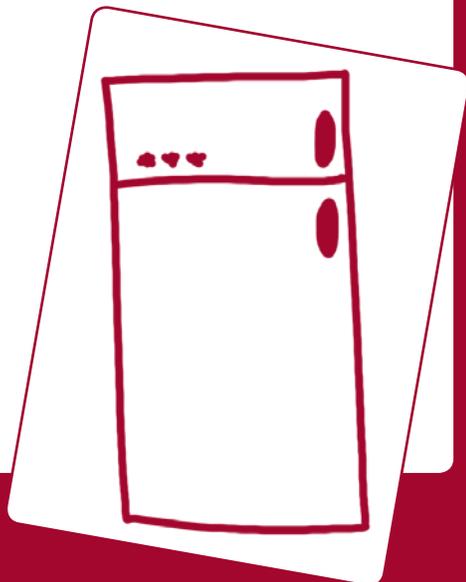


QUAND COMMENCE ET FINIT UNE PRÉPARATION DE REPAS ?

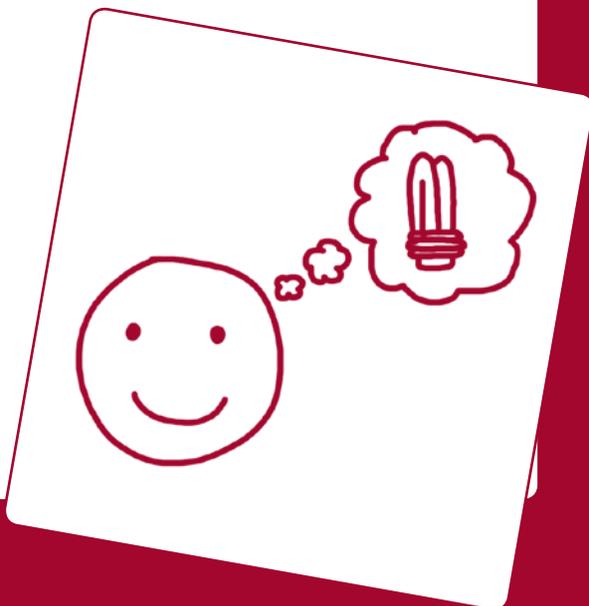
Entrer dans la cuisine, ou avoir envie d'entrer dans la cuisine !



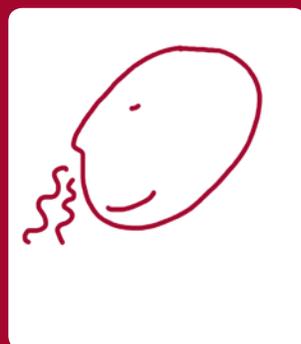
Ouvrir le frigo, c'est souvent pour réfléchir aux aliments dont on a besoin pour préparer le plat.



Avoir une idée, c'est déjà penser à la préparation.



Quand on a respecté le temps de cuisson, on se dit : "**c'est prêt !**".



COMMENT DONNER L'ENVIE DE CUISINER ?

Faire **une démonstration participative** à la personne, lui montrer que c'est possible, préparer ensemble.



Il faut **le familiariser**. Petit à petit on a de l'autonomie, on a **plus de confiance**.



Si c'est une personne qui "ne se sent pas bien dans la cuisine", on peut lui conseiller de se familiariser avec quelques aliments de base. Il faut apprendre à les cuisiner de différentes manières, **commencer par quelque chose de facile**, maîtriser leur cuisson, instaurer des petites routines. Ça deviendra facile, ça permet d'être fier, de (se) faire plaisir.

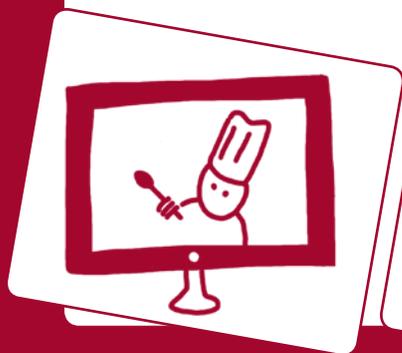


Regarder des émissions culinaires. Moi je regarde parfois et ça me donne envie d'essayer. Mais ma mère ne me laisse jamais faire...



COMMENT TROUVER DES IDÉES DE PRÉPARATION ?

Chercher des idées à la TV, les livres, Internet...



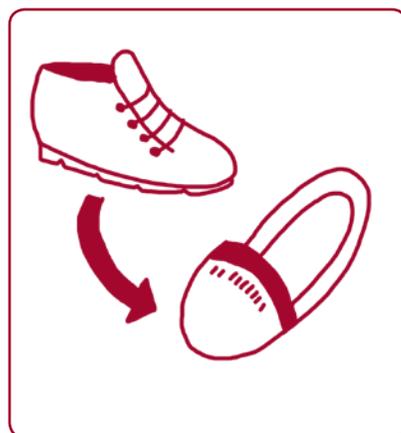
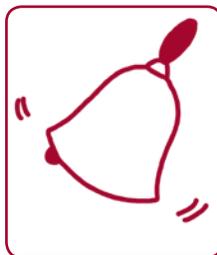
Se laisser la possibilité d'**expérimenter**.



Être curieux.

À QUEL MOMENT PASSER À TABLE ?

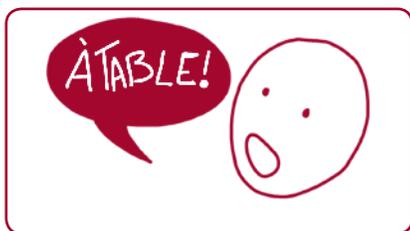
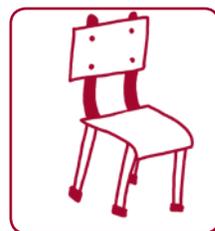
Il faut **mettre la table** : ça se fait en fonction des devoirs de chacun, on voit lequel des enfants a du temps disponible pour ça.



On commence quand toute la famille est assise autour de la table, on mange tous dans le même plat avec les mains. Alors, avant de passer à table, chacun doit **se laver les mains**. Et après aussi. Mais on n'a pas de place spécifique autour de la table.



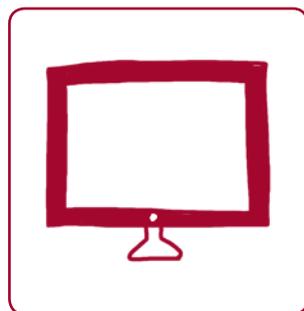
Le repas débute quand j'ai servi chacun équitablement, que je suis assise et que je dis "bon appétit", sinon, j'ai à peine fini de servir la dernière assiette que le premier a déjà fini de manger.

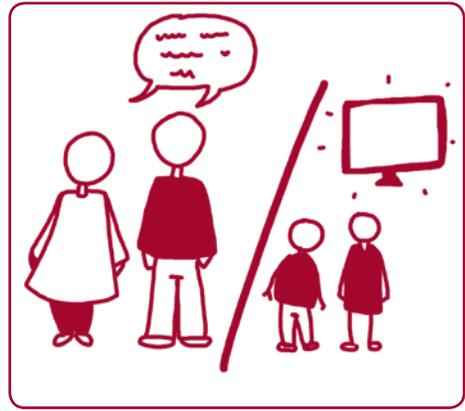


QUE SE PASSE T-IL DURANT LE REPAS ?

Je reproduis ce que j'ai vu quand j'étais enfant. C'est l'éducation qui fait ça. Le repas c'est un moment où mes deux filles ont plein de choses à raconter sur leur journée à l'école. **On discute, on rigole.** Il faut que la télé soit éteinte pour ça, avec la télé, on n'apprécie pas le repas, ce qu'on a dans l'assiette.

À table, c'est en famille, on parle, le reste ne doit pas interférer.





Moi, en famille, j'ai pris l'habitude d'instaurer **une prière**. On n'est pas croyant mais le repas, je l'ai sacralisé. C'est un moment de pause dans la journée, il faut dire stop, on s'assied, on prend le temps. Alors, quand les enfants sont encore trop "speed", trop rapides, à se ruer sur les plats, on récite une prière pour se calmer, **instaurer ce break**.



Pour moi, le repas c'est la continuité de la journée, ce n'est pas spécialement un moment privilégié pour discuter. Souvent je suis sur mon P.C., je regarde les infos,... Ma compagne a le même rythme de vie que moi donc on ne parle pas spécialement à table. De toute façon, **quand on mange, on a la bouche pleine...**



QUAND PEUT-ON SORTIR DE TABLE ?

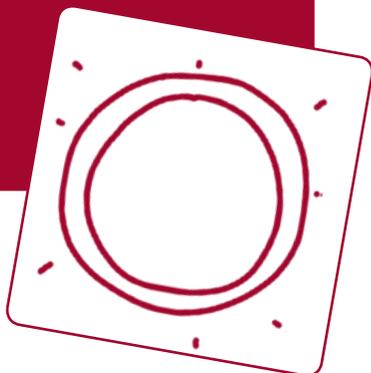
Il faut demander la permission.



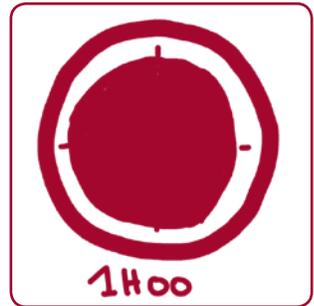
Il faut mettre ses
couverts sur son
assiette.



On ne peut quitter la
table que **quand on a
fini de manger.**



COMBIEN DE TEMPS DURE UN REPAS ? COMBIEN DE REPAS Y-A-T'IL SUR UNE JOURNÉE ?



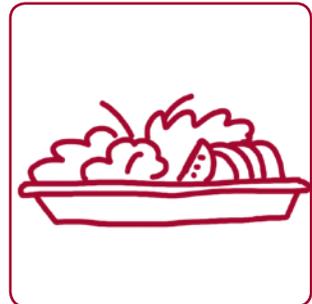
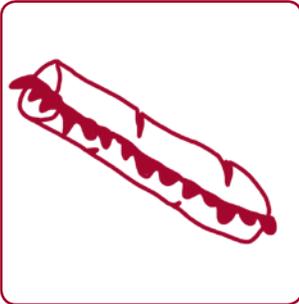
Ça varie entre 20 et 30 minutes parce que la vie est comme ça. **Tout va vite**, on n'a pas le temps, il faut être speed.

Chez nous ce serait plutôt 1 heure minimum. On est une famille nombreuse, **il faut prendre le temps**.



Ça dépend. Par exemple, pour les enfants, le goûter représente un repas important, pas pour l'adulte.

Pour le petit-déjeuner, soit on mange très vite, un café, une tartine dans la voiture. **On n'a pas le temps**, il faut courir. Soit, je me lève plus tôt pour avoir le temps de prendre un bon petit-déjeuner. C'est une organisation et une habitude à avoir. Pendant les vacances, on prend plus de temps pour ça.



QU'EST-CE QU'UN REPAS IDÉAL ?

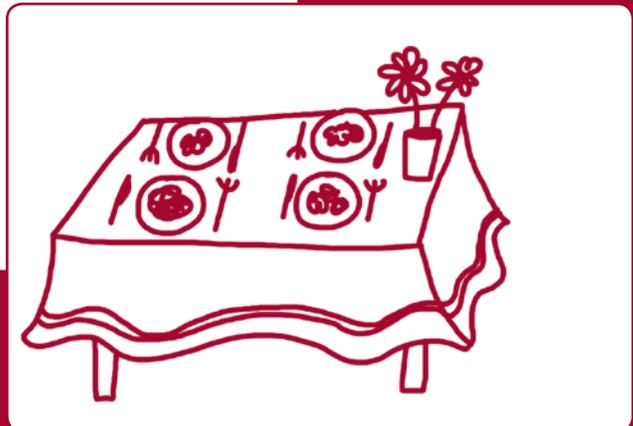
En famille ou **avec des amis**, des gens qu'on apprécie beaucoup.







L'important finalement ce n'est pas ce qu'il y a dans l'assiette.



Animations réalisées par
Cultures&Santé
à la Maison Médicale Alpha
Santé
2, rue Alexandre Markelbach
B-1030 Bruxelles
+32 (0)2 242 38 81



POUR EN SAVOIR PLUS



RETOUR SUR LA DÉMARCHE POURSUIVIE DURANT LES ANIMATIONS

L'objectif des animations réalisées dans la salle d'attente de la Maison Médicale Alpha Santé était de recueillir **les représentations, savoirs et pratiques** des patients autour de thématiques liées à l'alimentation dans sa globalité.

Une des positions qu'il nous semble utile d'adopter lors de telles animations est celle qui consiste à inscrire toute thématique dans le postulat suivant : **tout comportement humain ne peut être réduit à une seule et unique dimension**. En effet, ce point de vue global permet d'emblée de ne pas tomber dans le travers d'une vision réductrice et simpliste.

Par exemple, pour ce qui est de l'alimentation, on ne peut dire qu'elle est le simple résultat d'un déterminisme physiologique. L'alimentation ne renvoie pas seulement à un acte utilitaire, on ne mange pas uniquement parce qu'on en ressent le besoin physique.

Partant de ce point de vue, l'animateur s'ouvre de nombreuses perspectives. Ainsi, l'alimentation n'est pas seulement le fait d'ingérer des aliments lorsque le corps émet des signaux de faim, au contraire, elle renvoie à une série de comportements, chacun déterminé par un ensemble de facteurs.

L'exercice consiste à **décomposer la thématique** pour laquelle on souhaite recueillir des représentations, savoirs et pratiques, **en comportements**. Ainsi, l'alimentation c'est aussi acheter à manger, préparer un repas, être à table, partager un plat,...

Cette décomposition peut notamment se faire de manière schématique et visuelle, en plaçant la thématique au centre et en faisant graviter autour toute une série de comportements préalablement identifiés puis en cherchant pour chacun de ceux-ci des **facteurs déterminants**, des registres auxquels ils font appel.

Parmi ces registres, citons notamment :

- les conditions socio-économiques,
- les facteurs individuels (âge, sexe, état de santé, pathologie, ...),
- les facteurs affectifs (plaisir, goût et dégoût, convivialité, ...),
- les modes de vie (familial ou individuel, l'activité physique, le contexte des repas, des éventuelles addictions,...),
- l'environnement (cadre de vie, environnement rural ou urbain, climat,...),
- la culture,
- les normes et valeurs,
- ...

De manière plus concrète, pour les thématiques qui concernent ce carnet à savoir la préparation des repas et le repas en lui même, voici les questions qui ont guidé les animations :

LA PRÉPARATION DES REPAS

- Qu'est-ce qui influence, détermine la préparation des repas, ce que vous allez manger ?
- Comment faire pour donner des idées de préparation ? Pour varier les plats ?
- Comment donner l'envie de cuisiner à quelqu'un qui dit ne pas aimer cela ?
- Les messages publicitaires de santé (abordés aux animations précédentes) interviennent-ils dans la préparation des repas ? Jusqu'à quel point ? Est-ce que vous en tenez compte dans la pratique ?
- Qu'est-ce qui marque le début et la fin de la préparation d'un repas ?

MANGER

- Pourquoi mange-t-on ?
- Qu'est-ce qu'il se passe quand on mange ? Seul - en famille - ... ?
- Comment mange-t-on ?
- Avez-vous des habitudes, des rituels autour des repas ? Qu'est-ce qu'ils marquent ? À quoi servent ils ? Avant de manger / après le repas ? Pour sortir de table ?
- Combien de temps dure un repas ?
- Qui fait quoi pour le repas ? Comment se répartissent les tâches ? (mettre la table, débarrasser, ...)
- Qu'est-ce qui fait, compose un vrai repas ? Combien y en a-t-il par jour ?
- Le repas idéal, c'est quoi ? (plat, personnes présentes, lieu, contexte,...)

Et l'on peut suivre la démarche pour d'autres thématiques, **LE SOMMEIL** par exemple:

- À quoi sert-il de dormir ? (sommeil réparateur, dormir pour se remettre de la fatigue nerveuse, dormir favorise la mémorisation,...)
- Qu'est-ce qui influence votre sommeil, votre endormissement ? (rituels d'avant couché, repas du soir, activité physique de la journée, effort intellectuel fourni dans la journée,...)
- Quels sont les registres qui interviennent pour chacun des éléments identifiés ?
- ...

Ou encore, **L'ACTIVITÉ PHYSIQUE** :

- Qu'apporte une activité physique régulière ? Comment se sent-on après avoir fait du sport ?
- Qu'est-ce qui vous empêche de faire du sport ou au contraire, vous y encourage ? (l'envie, la motivation, les capacités, les barrières psychologiques, la charge de travail, la distance travail - domicile, l'infrastructure disponible, l'impact financier, l'aspect social du sport, l'estime de soi,...)

Afin de favoriser la participation de tous, les questions doivent être posées de manière ouverte, pour inviter chacun à se prononcer, quitte à recentrer ensuite sur une thématique précise. Par exemple, lors des animations réalisées, l'entrée en matière se faisait par une question du type : à quoi pensez-vous lorsque l'on dit le mot Alimentation ? Qu'est-ce que cela évoque ? Quels sont les mots, les images qui vous viennent en tête ? En outre, quelles que soient les réponses, l'animateur doit tenter de rester neutre, de ne pas émettre de jugement de valeurs afin de ne pas être un frein à l'expression des participants.

Dès lors que **le processus est collectif**, les opinions de chacun seront rendues conscientes à l'esprit de tous, elles se rencontreront, se confronteront et amèneront à une réflexion collective ainsi qu'à un positionnement individuel, chacun étant enrichi des propos des autres. C'est ainsi que la **démarche d'Éducation permanente** pourra être atteinte, favorisant un regard critique sur ces habitudes, permettant de poser des choix conscients quant à ces actes routiniers.

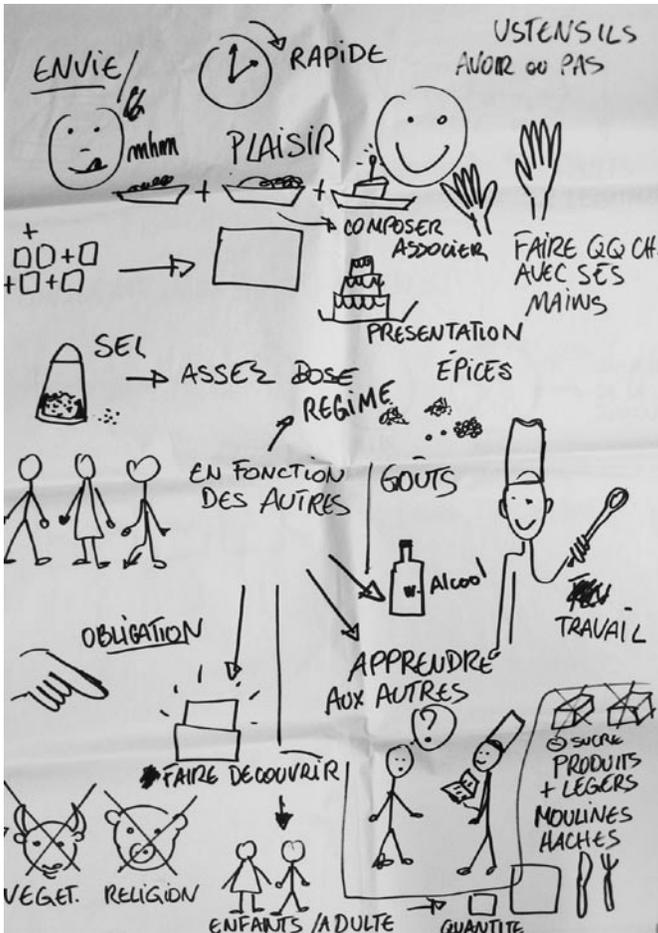
Toutefois, si le positionnement de l'ensemble du groupe se révèle homogène, l'animateur pourra proposer d'autres points de vue afin de relativiser. Pour ce faire, il peut proposer des comparaisons historiques et géographiques ou encore demander "que répondez-vous à ceux qui ont une position différente" et ce afin de ne pas renforcer d'éventuels clichés et stéréotypes.

De plus, les animations permettent de **valoriser** les connaissances et savoirs personnels des participants, de les **reconnaître**. Il s'agit d'un travail de conscientisation autour de l'influence de nos modes de vie sur notre qualité de vie, notre état de santé, réel ou ressenti ainsi qu'autour des ressources dont chacun dispose.

Une telle démarche peut également s'avérer être un facilitateur de communication entre les usagers d'une institution et le corps professionnel, instaurant dès lors un dialogue nouveau entre tous.

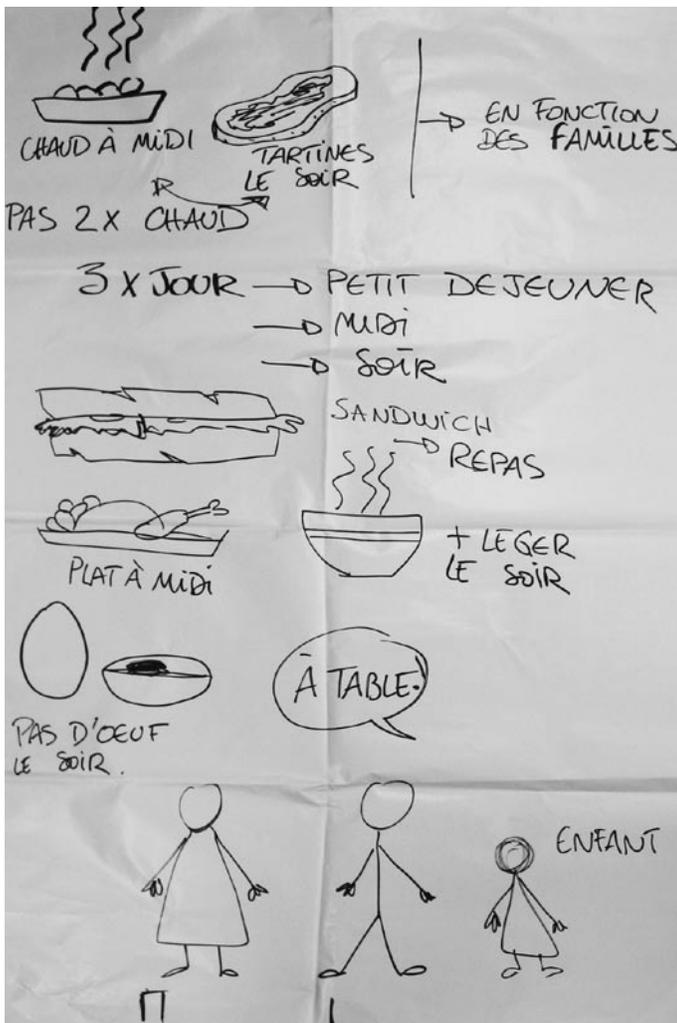
LES ILLUSTRATIONS

Afin d'encourager la participation de tous les publics à ce type d'animation, nous privilégions la retranscription en direct des informations ainsi recueillies sous une forme visuelle. L'illustrateur traduit les échanges en dessins, en pictogrammes.



D'une part, ces dessins constituent un appui sur lequel les participants peuvent se rattacher pour saisir le fil conducteur et participer. D'autre part, ces dessins permettent de créer des échanges supplémentaires autour de la manière de représenter telle ou telle idée exprimée.

Ce support visuel est donc un moyen de dynamiser chaque animation et présente l'avantage d'être accessible au plus grand nombre (les participants ne maîtrisant pas la langue écrite ne sont pas exclus de l'animation).



LA RESTITUTION DES REPRÉSENTATIONS ET SAVOIRS DES PATIENTS

Pour poursuivre le processus d'Éducation permanente, il nous semble que la restitution et la valorisation des représentations et savoirs des participants (ici sous forme de livret) est une étape indispensable. En effet, elle permet de mettre en exergue la place d'acteur prise par chacun des patients durant ces animations.

Nous prenons le parti de valoriser et de promouvoir les propos recueillis en ce qu'ils nous semblent permettre à chacun de :

- Comprendre les enjeux liés à chaque comportement touchant à l'alimentation, tel que présenté dans ce livret ;
- porter un regard critique sur ce qui nous entoure, notamment sur les stratégies commerciales ;
- se questionner sur les comportements que l'on adopte et sur leurs déterminants.

La diffusion de ces supports vise à mettre en évidence une diversité de points de vue, de pratiques et de connaissances afin d'éviter la stigmatisation d'une part et d'autre part de permettre à chacun de confronter ses idées à une palette d'opinions.

MIEUX CONNAÎTRE LES PRÉOCCUPATIONS DES PATIENTS

Les animations nous ont permis de mettre en avant certaines préoccupations partagées par l'ensemble des patients.

LA PRÉPARATION DES REPAS

Le temps disponible, l'humeur du jour et l'équipement de la cuisine sont les déterminants les plus fréquemment exprimés par les patients à propos de la préparation des repas. Des patients estiment ne pas disposer d'assez d'espace et de matériel pour faire tous les plats qu'ils souhaiteraient.

Les personnes qui seront présentes au repas influencent beaucoup la préparation des plats : y a-t-il des allergies alimentaires, des interdits religieux, des besoins spécifiques selon les âges,... A-t-on envie de faire plaisir ou pas ?

Durant la préparation du repas, les préoccupations santé sont toujours présentes. Les patients cherchent à varier les menus, à manger "de tout". Certains messages santé interviennent, parfois juste en pensée, parfois jusque dans les actes. Par exemple : "quand je prépare à manger, c'est sûr que parfois j'ai des idées de ce type (des conseils médicaux, diététiques,...) qui font surface. Parfois ça se limite à un simple signal en tête, ça reste de l'ordre de la pensée. Mais ça peut aussi intervenir jusque dans les pratiques comme mettre moins de sel".

Les patients apprécient parler de la préparation des repas et nous livrent leurs pratiques pour varier les repas : se donner la possibilité d'expérimenter, chercher des idées dans des livres, sur Internet, à la télé, être curieux, regarder les vitrines des magasins,...

Ils ont également des idées pour donner envie de cuisiner : conseiller de se familiariser à la préparation de certains aliments, commencer par des plats faciles pour se mettre en confiance, faire des démonstrations participatives,... L'essentiel est de pouvoir faire ressortir les dimensions de plaisir et de fierté d'avoir préparé un bon plat de ses propres mains.

Certains parents sont sensibles à ce que leurs enfants puissent voir la préparation des repas, l'enjeu étant de donner de bonnes habitudes (par opposition aux plats préparés). Les parents ont aussi des astuces pour faire manger de tout à leurs enfants : dissimuler les légumes, faire des brochettes de fruits, servir des yaourts aux fruits dans des verres de fête,...

MANGER

Les animations sur cette thématique ont suscité de vifs débats entre les patients, surtout lorsque cela touche aux "manières d'être".

Les patients décrivent, pour la plupart, le repas comme un moment de partage en famille durant lequel les parents transmettent des valeurs et des principes à leurs enfants.

Seul un patient estimait que le repas n'était pas un moment opportun pour échanger avec sa compagne, il préférerait discuter à d'autres moments. Cette réflexion a entraîné une longue discussion entre les patients présents, leurs représentations étant fort différentes. Soit le repas est vécu comme un simple événement sans importance particulière dans le déroulement de la journée, soit, au contraire, il représente un moment privilégié à distinguer du reste de la journée. Dès lors, certains patients instaurent des habitudes, des rituels pour marquer l'importance du repas. La plupart des habitudes marquent le début et la fin du repas, pour introduire et clore ce moment.

"En famille, j'ai pris l'habitude d'instaurer une prière. On n'est pas croyant, mais le repas je l'ai sacralisé. C'est un moment de pause dans la journée, il faut dire stop, on s'assied, on prend le temps. Alors, quand les enfants sont encore trop "speed", trop rapide et à se ruer sur les plats, on récite une prière pour se calmer et instaurer ce break."

"Avant de manger, on attend que le père soit assis et commence à manger, c'est dans notre tradition."

Certains critères différencient un "vrai" repas des snacks et grignotages : il faut que la table soit dressée, que le plat soit composé de tout (légumes, viande, féculent) ou alors plus léger (céréales, pain, fromage, yaourt, salade, soupe,...).

La question sur ce qui composerait un repas idéal a permis de mettre en évidence le fait que pour beaucoup, c'est la dimension conviviale et familiale qui prime. "L'important, ce n'est pas ce qu'il y a dans l'assiette".

Les patients souhaitent pouvoir consacrer du temps à la préparation de ce repas, le servir chez eux "c'est plus intime", sur une belle table. Les personnes qu'ils souhaitent réunir sont les membres de leur famille et leurs amis proches.

POUR CONCLURE...

Suite aux animations réalisées à la Maison Médicale Alpha Santé et à ce qui en ressort, nous avons pu identifier clairement et plus finement ses usagers. Globalement, ceux-ci apparaissent comme un public conscient et averti (notamment par rapport aux stratégies publicitaires).

Ce public est aussi en demande d'informations accessibles et compréhensibles, ce qui signifie qu'il existe un besoin de supports adaptés au profil du public auquel les professionnels souhaitent s'adresser.

Partir des représentations des publics et de leurs propres habitudes pour construire des supports ou des animations reste une voie que Cultures&Santé souhaite privilégier.



DOCUMENTATION



Vous trouverez ci-dessous quelques extraits de textes ayant retenu notre attention. Ils concernent la perspective sociologique de l'alimentation et ses multiples dimensions. Ces citations peuvent être mises en relation avec les propos des patients recueillis au cours des animations et leur apporter un éclairage.

LES REPAS

"Les résultats de l'enquête de consommation alimentaire (2005) donnent un **aperçu du comportement alimentaire de la population belge**. Il semble ainsi que 75% de la population semblent avoir adopté un schéma de repas régulier. En d'autres termes, ces personnes prennent un petit-déjeuner, un déjeuner et un dîner au moins 5 jours par semaine. Ce chiffre augmente avec l'âge pour atteindre près de 9/10 des personnes dans la catégorie d'âge des 75 ans et plus. Plus le niveau de formation est élevé, plus le schéma de repas est régulier. Comme l'on pouvait s'y attendre, le petit-déjeuner est le repas pris le moins souvent ou moins de 5 jours par semaine. Les fumeurs prennent moins souvent leur petit-déjeuner que les non-fumeurs.

Il n'y a pas de lien significatif entre la régularité des schémas de repas et le degré d'activité physique ou le poids. Les résultats indiquent que 92% des petits-déjeuners et 87% des dîners sont pris à domicile. La plus grande partie des déjeuners est également prise à domicile (67%) et environ 18% sur le lieu de travail. Les restaurants et les fast-foods ne représentent que 4% de la consommation des déjeuners et des dîners."

Plan National Nutrition Santé pour la Belgique. 2005-2010, Bruxelles, Plan National Nutrition Santé, 2005, p. 30

<http://www.mloz.be/cms/Common/PNNS-B%20def.pdf>

LIEUX DE CONSOMMATION DES REPAS

"Seuls 71% de la population belge prend quotidiennement un petit déjeuner, tandis que respectivement 82% et 88% consomment un repas de midi et un repas du soir. Près de trois quarts (73%) des personnes prennent régulièrement (c'est-à-dire au moins cinq jours par semaine) à la fois un petit déjeuner, un repas de midi et un repas du soir. [...] **La plupart du temps, le petit-déjeuner se prend à la maison (92%).** [...] Le repas de midi constitue le repas le plus consommé à l'extérieur (33%). Dix-huit pour cent prennent en effet leur repas de midi au travail ou à l'école. Près de 4% dînent dans un fast-food, à peu près le même pourcentage dans un restaurant ordinaire et 5% prend sont repas de midi dans la famille ou chez des amis.

Tout comme le petit-déjeuner, le repas du soir se prend la plupart du temps à la maison (87%). Six pour cent des personnes interrogées consomment ce repas chez des

amis ou dans leur famille et 3% au restaurant.

Le lieu du repas est lié au fait que la personne travaille ou non à l'extérieur, ce qui explique en partie que les 60 ans et plus prennent plus souvent leurs repas à domicile."

DEBACKER N., TEMME L., COX B., *Enquête de consommation alimentaire belge 2004 : Habitudes alimentaires de la population belge de plus de 15 ans*, Bruxelles, Institut scientifique en Santé publique, 2007, pp. 15-16

CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES

"Seulement 38% de la population générale belge consomme quotidiennement des **légumes** et 30%, 5 à 6 fois par semaine. Environ un tiers mange donc des légumes maximum quatre fois par semaine. La fréquence de consommation est plus âgée chez les personnes âgées et chez les femmes. [...] La consommation est surtout faible chez les jeunes de 15 à 18 ans. [...]

La consommation de légumes s'écarte fortement de la recommandation, qui dit d'une part que l'on doit manger des légumes tous les jours (38% de la population le fait) et d'autre part que l'on doit consommer quotidiennement 200 grammes de légumes cuits et 100 grammes de produits crus (donc au total 350 grammes de produits crus car pour 200 grammes de légumes cuits, il faut 250 grammes de légumes crus.) À peine 1 Belge sur 1000 atteint la recommandation de 350 grammes de produits crus. [...] Outre la consom-

mation généralement insuffisante de légumes, qui concerne en premier lieu les 15-18 ans, on remarque donc que les légumes sont essentiellement consommés sous formes de soupes et/ou de jus.

Moins de la moitié (47%) de la population belge mange quotidiennement des **fruits** et 9% en mange 5 à 6 jours par semaine. Plus d'un dixième (13%) mange moins d'une fois des fruits par semaine.

Le nombre de personnes qui consomment des fruits chaque jour est plus élevé chez les femmes et augmente avec l'âge. [...] Tout comme pour les légumes, tant la fréquence de consommation que les quantités absorbées sont insuffisantes par rapport aux recommandations. Seulement 47% des personnes consomment quotidiennement des fruits et à peine 8% de la population atteint la dose journalière recommandée de 250 grammes. [...] La consommation de fruits est donc non seulement trop faible, mais aussi qualitativement insuffisante, étant donné qu'une bonne part de ces fruits sont absorbés sous forme de jus, qui contient en règle générale trop de sucres (ajoutés)."

DEBACKER N., TEMME L., COX B., *Enquête de consommation alimentaire belge 2004 : Habitudes alimentaires de la population belge de plus de 15 ans*, Bruxelles, Institut scientifique en Santé publique, 2007, pp. 26-30

LES PLATS PRÉPARÉS

"Quatre consommateurs sur cinq déclarent acheter **des plats préparés** et cinq sur six en consommer. Les

jours fréquents de consommation de plats préparés sont le vendredi, le samedi (plus fréquemment lors du repas du soir) et, dans une moindre mesure, en début de semaine (plus logiquement lors du repas du midi, pris en dehors du domicile).

La moyenne journalière de consommation est de 1.2, ce qui signifie que certains consommateurs mangent des plats préparés plus d'une fois par jour, notamment, en début de semaine où la fréquence journalière de consommation de plats préparés est plus importante.

Les consommateurs restent sceptiques quant à la qualité des plats préparés, même si leur côté pratique est le plus apprécié.

Les plats préparés sont surtout appréciés pour :

- Leur variété : 54% des consommateurs apprécient la variété des recettes de plats préparés proposés.

- Leur goût : 56% des consommateurs estiment que les plats préparés ont plus de goût que les plats faits maison. Mais cette appréciation va de pair avec une perception négative de leur composition (trop sucré, trop gras, trop salé).

- Le côté pratique et facile : plus de la moitié des consommateurs apprécient le gain de temps, le fait de ne pas devoir cuisiner et de pouvoir manger un repas "complet".

La perception des qualités nutritionnelles des plats préparés n'est pas encourageante. Les consommateurs les estiment nettement moins sains que les plats faits maison ou cuisinés traditionnellement. Ils ne sont pas

convaincus que les ingrédients utilisés dans les plats préparés soient de meilleure qualité que ceux qu'ils achètent pour cuisiner. Les plats préparés sont également perçus comme plus sucrés, plus gras et plus salés.

Le niveau de prix des plats préparés n'est plus considéré comme par le passé comme excessif (51% des consommateurs estiment que les plats préparés ont un bon rapport qualité prix.) Mais, néanmoins, les consommateurs estiment que le prix d'un plat préparé est supérieur au coût de revient d'un plat fait maison."

VANDERCAMMEN M., *Les plats préparés*, Bruxelles, Crioc, 2006, pp. 34-36, <http://www.observatoire-consommation.be/docs/1746fr.pdf>

CUISINER

"La cuisine domestique quotidienne est une tâche qui revient aux femmes, alors qu'exercée dans un cadre professionnel c'est une activité masculine. En dépit du gain de temps obtenu grâce à la mécanisation de certaines tâches élémentaires [Certeau et al., 1980], aux nouveaux ustensiles et produits alimentaires, la cuisine représentait, en 1999 la principale tâche domestique des femmes qui y consacraient 69 minutes par jour, contre 14 minutes pour les hommes, et le temps consacré à la préparation culinaire n'a diminué que de 6 minutes entre 1986 et 1999. [Brousse, 1999].

Le temps est en effet une dimension fondamentale des pratiques culinaires

res. Il structure l'agencement de la plupart des opérations nécessaires à la préparation des repas : la sélection des produits et leur transformation, le choix et l'utilisation des ustensiles [Herpin, 1980 ; Chaudron, 1983] [...] En outre aux contraintes de temps s'ajoute une contrainte économique : différents travaux mettent en lumière l'absence de cuisine en cas de grande pauvreté [Pétonnet, 1979 ; Certeau et al., 1980]

Lorsqu'elle est occasionnelle, la pratique culinaire est fortement valorisée. Considérée comme une activité de loisir, elle voit réapparaître les hommes."

FISCHLER C. & MASSON E., *Manger : Français, Européens et Américains face à l'Alimentation*, Paris, Odile Jacob, 2008, pp 34 - 36

"DIÉTÉTIQUES PROFANES"

"Toutes les cultures alimentaires disposent de **diététiques profanes** fonctionnant sur une science des catégories. Les principes sont généralement assez simples : ils reposent tout d'abord sur une catégorisation des mangeurs, puis une catégorisation des aliments et fixent enfin des règles d'association des aliments et des mangeurs. [...] En occident, ces diététiques profanes ont été invalidées par le développement de la chimie moderne, ce qui n'a pas fait disparaître l'horizon sanitaire de l'alimentation, mais l'a fait passer au second plan. Ce qui est nouveau avec le dévelop-

pement des connaissances diététiques modernes et avec leur diffusion, c'est la complexification des catégories nutritionnelles. [...] Le problème dans la médicalisation de l'alimentation n'est pas tant la complexité des catégorisations que leur articulation avec les autres catégories sur lesquelles se construisent les décisions alimentaires."

FISCHLER C. & MASSON E., *Manger : Français, Européens et Américains face à l'Alimentation*, Paris, Odile Jacob, 2008, pp. 324-325

SANTÉ, PLAISIR ET IDENTITÉ

"Les hommes ne mangent ni des nutriments ni des aliments, ils mangent des aliments cuisinés, le plus souvent combinés entre eux dans le cadre de repas organisés.

L'acte alimentaire se déroule toujours selon des protocoles imposés par la société¹. Les règles portent sur le choix des produits, sur la manière de les cuisiner, de les associer pour en faire des plats, de combiner ces derniers entre eux pour en faire des repas, sur les modalités de partage, sur les manières précises de les consommer (les manières de table), sur les horaires, sur la position du corps des mangeurs...

Manger est un **acte vital** qui permet de se maintenir en bonne santé, de renouveler son énergie. Une mère ne manquera pas de dire à son enfant, pour qu'il finisse une salade de tomates ou un steak : "C'est bon pour ta

1 - Ceci est vrai même s'il est consommé dans la solitude, car le mangeur respecte toujours un certain nombre de règles même si, dans ce contexte, celles-ci peuvent se détendre.

santé ! Ça donne des forces ! Ça fait grandir...!" Les associations entre les aliments et la santé s'appuient sur des représentations symboliques et des connaissances nutritionnelles.

Manger est aussi un **acte de désir**, désir de vivre, désir du monde, désir des autres, un acte nécessaire pour vivre, soutenu par le plaisir : le premier et le dernier qui reste à l'homme "lorsque tous les autres ont disparu", écrivait le célèbre gastronome Brillat-Savarin. Et notre mère de famille n'hésitera pas à faire de la mousse au chocolat la récompense d'un repas bien mangé : "Si tu ne finis pas ta purée, tu n'auras pas de dessert !" L'esthétisation du plaisir alimentaire peut même devenir un art véritable qui exprime les valeurs les plus fondamentales d'une culture : son rapport à la vie et à la mort, au sacré, au sens de la vie. En France, pays de gastronomie, le plaisir est même la première finalité consciente de l'alimentation.

La consommation d'un repas est enfin un **acte social** qui tisse des liens entre les mangeurs ; aussi chaque société en régleme-t-elle précisément les modalités. Qui peut participer au repas ? Comment s'installe-t-on autour de la table ? Dans quel ordre s'organise le service ? Qui est servi en premier ? Dans quelles conditions inviter des parents, des amis, des étrangers ? Comment rendre une invitation ? Autant de questions qui définissent la commensalité.

L'ensemble de ces règles, qui résulte de l'organisation sociale, des conceptions relatives au plaisir alimentaire et à la santé, constitue ce que la socio-

logie de l'alimentation désigne par les expressions de "**modèle alimentaire**" ou encore de "système alimentaire". Les modèles alimentaires varient d'un espace culturel à l'autre et, au sein d'une même société, évoluent avec le temps. Cette variabilité est rendue possible par le fait que les contraintes biologiques de la mécanique physiologique et de l'exploitation des ressources de la nature pèsent sur les mangeurs humains de façon relativement lâche. Les modèles alimentaires sont impliqués dans des processus de différenciation entre cultures et de distinction à l'intérieur d'une même société ; ainsi participent-ils à la construction des identités."

POULAIN J-P., *Manger aujourd'hui : Attitudes, normes et pratiques*, Paris, Éditions Privat, 2002, pp. 23-24

ACTE BIOLOGIQUE SYMBOLIQUE ET IDENTITAIRE

"Un des apports de la sociologie et de l'anthropologie de l'alimentation est d'avoir pointé que **l'anxiété est un invariant du comportement alimentaire**. Celle-ci résulte du fait que les aliments sont incorporés et participent simultanément à la fonction nutritionnelle et à la fonction de construction des identités sociales (Fischer, 1990). Sur ces deux plans, l'acte alimentaire n'est pas dénué de risques, qu'ils soient objectifs (empoisonnement ou intoxication) ou symbolique et identitaires. Pour gérer cette anxiété, les sociétés développent des "modèles alimentaires"

qui sont des ensembles de catégories imbriquées définissant l'ordre du mangeable, des modalités de préparation et de consommation des aliments. Ces modèles se transmettent de génération en génération et sont à la fois des corps de connaissances empiriques efficaces et des mises en scène concrètes des valeurs centrales du groupe social. [...] En naissant, un enfant est immergé dans le modèle alimentaire de son groupe d'appartenance qui façonne ses goûts et sa "mécanique" biologique."

Fischler C et Masson E. *Manger. Français, Européens et Américains face à l'alimentation*. Odile Jacob, 2007. p.315

MANGEUR CONTEMPORAIN

"Le mangeur contemporain serait censé être un individu parfaitement rationnel, parfaitement informé et complètement maître de lui-même. Ce mangeur est probablement un exemple de ce que Bourdieu appelait un "monstre anthropologique", c'est-à-dire une créature impossible, fantasmatique, produite pas l'idéologie et l'illusion. Il ne peut vivre que dans une utopie et non dans un monde réel où il est bombardé de tous côtés par des promesses de bien-être et de minceur, de beauté et de santé, interpellé par une cacophonie d'allégations nutritionnelles, culpabilisé par les mises en garde et les prescriptions sanitaires, inquiétés par les cris d'alarme et les accusations, alléché ici, tenté là, dégoûté ailleurs. Un monde où il ne peut que s'interroger sur ce qu'il mange et, à travers ce qu'il mange, sur

ce qu'il est.

Les autorités sanitaires internationales, l'OMS en particulier, ont commencé à remettre en question ce modèle utopique de l'individu-mangeur rationnel. Cette remise en cause s'appuie notamment sur des données expérimentales de plus en plus nombreuses indiquant que nous ne sommes tout simplement ni maîtres ni même conscients de la totalité de nos prises alimentaires : une part plus ou moins importante de notre consommation est déterminée ou surdéterminée, en deçà ou au-delà de notre seuil de conscience et de mémorisation, par des facteurs externes, depuis la taille des portions, donc des récipients et des ustensiles utilisés, jusqu'à la simple visibilité et disponibilité à portée de main (Wansink, Painter et Lee, 2006 ;Wansink, 2007)."

Fischler C et Masson E. *Manger. Français, Européens et Américains face à l'alimentation*. Paris, Odile Jacob, 2007. pp. 124-125

ALIMENT SYMBOLE

"Pour devenir un aliment, un produit naturel doit pouvoir être l'objet de projections de sens de la part des mangeurs. Il doit pouvoir devenir signifiant, s'inscrire dans un réseau de communications, dans une constellation imaginaire, dans une vision du monde. "L'aliment doit non seulement être un objet nutritionnel, écrivait Jean Trémolières, mais aussi faire plaisir et posséder une signification symbolique. Un aliment est une denrée comportant des nutriments, donc nourrissante, susceptible de satisfaire

l'appétit, donc appétente et habituellement consommée dans la société considérée, donc coutumière." (Trémolières, 1968.) [...]

L'étude des représentations de l'alimentation (c'est-à-dire de la façon de concevoir les liens entre alimentation et santé, alimentation et esthétique corporelle, alimentation et plaisir, et aux hiérarchisations des aliments qui en découlent) ne se justifie pas par la nécessité de prendre en compte quelque irrationalité supposée des mangeurs, mais par le fait qu'elles sont au coeur du processus par lequel **un produit contenant des principes nutritifs est reconnu comme un aliment et par lequel l'acte alimentaire prend sens et devient possible.**

Poulain J-P., *Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques*, Privat, 2002, p. 113

LA FAIM

"Oh, j'ai faim ! s'exclame-t-on volontiers à la vue ou l'odeur d'un plat alléchant. **Mais est-ce réellement de la faim ? Pas si sûr...**

Nous vivons dans un contexte d'abondance alimentaire, avec de nombreux signaux qui nous incitent à manger, sans que cela corresponde nécessairement à un réel besoin. Distributeurs de snacks, odeur de gaufre dans la rue, publicités pour des aliments à la télé ou même la musique d'un glacier ambulants... réveillent l'envie de manger, même lorsque l'on n'a pas réellement faim. La faim correspond à un besoin physiologique en nutriments énergétiques. Elle s'accompagne d'un senti-

ment de malaise, de souffrance, qui est supprimé par la prise de nourriture. L'appétit correspond plus à une envie et à l'anticipation de la satisfaction que procure la prise alimentaire. Bien entendu, il ne s'agit pas de supprimer toutes les petites envies, mais de mieux les gérer, ce qui permet aussi de mieux les apprécier.

Comment ? En prenant déjà des repas de façon régulière, matin, midi et soir, et en s'autorisant une seule prise alimentaire entre les repas principaux (en matinée et/ou dans l'après-midi). De cette façon, vous n'êtes pas dans un réel état de faim, et vous pouvez ainsi plus facilement distinguer la **faim** de l'**envie** de manger."

Plan National Nutrition Santé pour la Belgique.
Bruxelles, Plan National Nutrition Santé, 2005,
Guide général pp. 39-40,

LA CULTURE CULINAIRE

"Ne faudrait-il pas aussi examiner et prendre en compte **comment on mange** - les usages, règles, pratiques, individuelles et collectives, les "manières de tables" au sens de l'anthropologie, qui constituent la culture culinaire et qui entourent, encadrent, structurent le manger ? Les rituels de la table, la commensalité, le sens sociale et collectif que l'on attribue au repas, tout cela ne contribue-t-il pas aussi à régler ou même réguler les conduites alimentaires des individus ?"

FISCHLER C. & MASSON E., *Manger : Français, Européens et Américains face à l'Alimentation*, Paris, Odile Jacob, 2008, p.26

"PROCESSUS DE CIVILISATION"

"[...] **La codification progressive des trois éléments principaux des repas** : les manières de table, l'organisation des services et les rythmes des repas. Le modèle contemporain des repas est, comme l'a montré Norbert Elias, le fruit d'un long "processus de civilisation", issu notamment de la conjonction de la montée des sensibilités relatives aux fonctions corporelles, de la formalisation des règles de conduite et des évolutions des structures sociales. À partir de l'étude des manuels de civilité de la Renaissance, Elias montre que les manières de table telles que nous les connaissons aujourd'hui sont issues d'un long processus, sous l'influence des évolutions sociales et politiques [Elias, 1939a]."

REGNIER F., LHUISSIER A. & GOJARD S., *Sociologie de l'alimentation*, Paris, La Découverte, 2006, p.38

LE CONTEXTE DU REPAS

Le contexte dans lequel s'effectue un repas a plus d'importance que ce que l'on croit. Pour apprécier au mieux la nourriture, il s'agit d'être "à l'écoute" des signaux qu'elle nous procure : la vue, l'odeur, le goût, la texture des aliments nous "parlent". Les "entendre" ne permet pas seulement de mieux en profiter, c'est aussi le meilleur moyen d'ajuster la prise de nourriture à ses besoins (et donc d'éviter de manger trop).

La satiété ou état de non-faim est précédée de la satiation, qui correspond à l'arrêt de la prise alimentaire. Le déclenchement de la satiation et de la satiété ne dépend pas uniquement de la quantité de nourriture ou d'énergie ingérée, mais de toute une série de mécanismes qui précèdent et qui suivent l'absorption intestinale (notamment par le biais de peptides gastro-intestinaux et autres hormones impliqués dans la régulation de la prise alimentaire).

En pratique, comment être à l'écoute ?

- Lorsque vous mangez, consacrez-y toute votre attention.
- Évitez la lecture, le travail à l'ordinateur ou la télévision pendant que vous mangez.
- Prenez vos repas au calme, à table, et non dans un fauteuil, au lit ou en marchant.
- Ne vous pressez pas : prenez le temps de bien mâcher et de bien goûter ce que vous mangez.

La table, bien plus que de la nourriture

Manger à table, en famille ou avec un ou plusieurs amis, n'est pas qu'une affaire de nutrition. C'est aussi un moment privilégié, car il est fédérateur : c'est un lieu d'échange, où l'on peut parler, écouter, échanger ses points de vue. Et c'est parfois le seul moment de la journée où l'on se trouve en famille.

Plan National Nutrition Santé pour la Belgique. Bruxelles, Plan National Nutrition Santé, 2005, Guide général. pp.40-41

LA COMMENSALITÉ

"[...] L'exigence de **commensalité** des Européens continentaux, l'obésité implicite à des règles ordonnant les rituels de la table et du manger, les liant à un temps (celui du repas) et à un lieu (la table) et à des convives, font de l'acte alimentaire une activité sociale et lui confèrent même un caractère en partie *public*. La commensalité est à la fois un moyen d'inclusion et d'exclusion sociale. Et en ce sens le repas contribue de façon fondamentale à construire du social. La commensalité ferme le cercle des intimes, clôt les portes du privé autour des convives ou manifeste publiquement le rang et le statut - publics - de ceux qui sont admis à participer au repas [...].

La sociabilité commensale ("convivialité") est au centre de la conception du manger [...]. L'alimentation, la cuisine, le repas, sont pour les tenants de cette conception des activités positives, valorisées, qu'ils aspirent à protéger contre ce qu'ils conçoivent comme une dégradation portée par le modernité."

FISCHLER C. & MASSON E., *Manger : Français, Européens et Américains face à l'Alimentation*, Paris, Odile Jacob, 2008, pp.100-111 & p.122

DU LIEN SOCIAL

Nous sommes aujourd'hui arrivés à une situation paradoxale. L'industrie, la médecine, les autorités, les médias nous bombardent de prescriptions, de mise en garde, d'avertissements, de recettes (qu'il s'agisse

de recettes de cuisine ou de recettes d'amaigrissement nommées régimes). Confondus par l'abondance, la multiplicité, parfois le caractère contradictoire de ces sollicitations, nous nous posons de plus en plus de questions, ce qui, bien entendu, ne fait qu'encourager la prolifération de réponses cacophoniques. Or, l'alimentation des humains, dans aucune culture avant la nôtre, n'a été une affaire purement individuelle. Bien au contraire, manger est, dans l'histoire de l'humanité, non seulement une question collective, régie par la culture et la société, mais encore bien d'avantage : elle est au centre de l'organisation sociale. Manger est affaire de partage, de répartition, de distribution, d'échange. Le lien social passe, notamment, par la nourriture et il la régule. Sommes-nous individuellement capables de réguler notre alimentation ? Nous faisons de plus en plus comme s'il allait de soi que oui mais nous avons de plus en plus "des kilos à perdre". [...] Désocialiser l'alimentation, loin d'aider à régler le problème, semble au contraire l'aggraver, en faisant peser sur l'individu une culpabilité trop lourde, en le transformant en une sorte d'atome social glouton. Un médecin l'admettait récemment en privé : la nutrition est une affaire trop sérieuse pour être laissée aux seuls nutritionnistes...

Fischler C., "Le paradoxe de l'abondance". In *Sciences Humaines* n° 135, février 2003, p.26.

BIBLIOGRAPHIE SÉLECTIVE

BARTHEMEY L., BINSFELD C., MOISSETTE A., *Alimentation atout prix*, Paris, INPES, 2007, 164p.,

http://www.inpes.fr/index2.asp?page=10000/themes/nutrition/nutrition_classeur_alimentation.asp

BARTHELEMY L., MOISSETTE A., WEISBROD M., *Alimentation et petit budget*, Paris, Cfes, 1994, 164p.

BIEULAC-SCOTT M., *La question alimentaire*, Paris, Ocha, 2008, 48p.,

<http://asp.webpublication.fr/v2/index.jsp?id=24/34/104&lng=fr>

BRUEGEL M. & LAURIOUX B., *Histoire et identités alimentaires en Europe*, Paris, Hachette Littératures, 2002, 280p.

CESAR C., *Comportements alimentaires et situations de pauvreté : Aspects socio-anthropologiques de l'alimentation des personnes recourant à l'aide alimentaire en France*, Paris, Institut de veille sanitaire, 2007, 103p.

CORBEAU J-P. & POULAIN J-P., *Penser l'alimentation : Entre imaginaire et rationalité*, Paris, Éditions privat, 2008, 210p.

COUVREUR A., LOISEL J-P. & alii, *De la transmission à l'apprentissage des savoir-faire culinaires : Regards croisés de filles et de mères*, Paris, Credoc, 2004, 82p.

DEBACKER N., TEMME L., COX B., *Enquête de consommation alimentaire belge 2004 : Habitudes alimentaires de la population belge de plus de 15 ans*, Institut scientifique en Santé publique, 2007, 109p.

FISCHLER C., *L'Homnivore*, Paris, Odile Jacob, 1990, 414p.

FISCHLER C. & MASSON E., *Manger : Français, Européens et Américains face à l'Alimentation*, Paris, Odile Jacob, 2008, 336p.

FUMEY G., ETCHEVERRIA O., *Atlas mondial des cuisines et gastronomies*, Paris, Autrement, 2004, 79p.

LAHLOU S., *Penser manger: alimentation et représentations sociales*, Paris, PUF, 1998, 239p.

MILLSTONE E., LANG T., *Atlas de l'alimentation dans le monde*, Paris, Autrement, 2003, 128p.

Plan National Nutrition Santé pour la Belgique. 2005-2010, Bruxelles, Plan National Nutrition Santé, 2005, 128p.,
<http://www.mloz.be/cms/Common/PNNS-B%20def.pdf>

POULAIN J-P., *Manger aujourd'hui : Attitudes, normes et pratiques*, Paris, Éditions Privat, 2002, 255p.

POULAIN J-P., *Sociologies de l'alimentation*, Paris, PUF, 2005, 287p.

REGNIER F., LHUISSIER A. & GOJARD S., *Sociologie de l'alimentation*, Paris, La Découverte, 2006, 121p.

REMESY C., *Que mangerons-nous demain ?*, Paris, Odile Jacob, 2005, 302 p.

VANDERCAMMEN M., *Consumer behavior monitor*, Bruxelles, Crioc, 2008, 48p.,
<http://www.oivo-crioc.org/files/fr/2924fr.pdf>

VANDERCAMMEN M., *Les plats préparés*, Bruxelles, Crioc, 2006, 43p.,
<http://www.observatoire-consommation.be/docs/1746fr.pdf>

SITOGRAPHIE SÉLECTIVE

>> En Belgique

www.monplannutrition.be

Le Plan National Nutrition Santé (PNNS) est destiné à attirer l'attention du public sur l'importance des bonnes habitudes alimentaires et d'un mode de vie sain. Ce site est généré par le service Public Fédéral, Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement.

www.mangerbouger.be

Site géré par le SCPS Question Santé asbl qui a pour but de promouvoir les attitudes saines sur les plans alimentaire et physique (politique de la Communauté Française).

www.move-eat.be

Site mis en ligne par le CRIOC. À destination du tout public, il vise à informer le citoyen sur l'alimentation et l'activité physique et leur rapport avec la santé.

www.observatoire-consommation.be

L'Observatoire de la consommation alimentaire en Wallonie, fruit d'un partenariat entre le CRIOC et la Faculté Universitaire des Sciences Agronomiques de Gembloux, met à disposition des acteurs des filières alimentaires wallonnes les informations et les outils nécessaires à la compréhension des comportements des consommateurs et au développement de produits alimentaires de qualité différenciée soucieux de répondre aux attentes des consommateurs.

www.observ.be

Site de l'Observatoire Bruxellois de la Consommation Durable, fruit d'un partenariat entre le CRIOC et Bruxelles Environnement. OBCD vise à soutenir le travail des autorités publiques de la Région bruxelloise en matière de sensibilisation et d'information du public dans le domaine de la consommation durable. En particulier, il vise à promouvoir des choix et des comportements de consommation compatibles avec un développement durable.

www.lebienmanger.be

Site mis en ligne par le CRIOC pour comprendre les allégations nutritionnelles et de santé. Il y décrypte les étiquettes et évalue les informations nutritionnelles de plusieurs centaines de produits avec l'aide de spécialistes.

www.healthandfood.be

Health & Food est une revue bimestrielle centrée spécifiquement sur la nutrition, la diététique et la santé.

>> En France

www.lemangeur-ocha.com

Un site ressource sur l'alimentation, les cultures et les comportements alimentaires en relation avec les identités, la santé et les modes de vie. L'Ocha travaille depuis 1992, sous l'égide d'un comité scientifique à un programme à long terme d'études et de publications dont l'objectif est de déchiffrer la relation que les mangeurs entretiennent avec leur alimentation.

www.cerim.org

Le Centre de recherche et d'information nutritionnelles (CERIN) est un organisme scientifique français dont la mission est de favoriser le développement et la diffusion des connaissances sur les relations entre alimentation et santé.

www.mangerbouger.com

Site français de présentation du programme national nutrition santé (PNNS) et de ses objectifs.

www.cfsi.asso.fr

Comité français de solidarité internationale : pour le droit à une alimentation saine et suffisante partout et pour tous.

www.ifn.asso.fr

Site de l'Institut français pour la nutrition.

>> Au Canada

<http://eav.csq.qc.net/terre>

La terre dans votre assiette : un site de la Centrale des syndicats du Québec. Dossiers documentaires, activités pédagogiques sur l'alimentation, l'environnement et la solidarité.

www.vivresansfaim.com

Site canadien sur l'insécurité alimentaire.

>> En Suisse

www.sge-ssn.ch/f

Société suisse de nutrition.

>> International

www.fao.org/index_fr.htm

Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture : nutrition et protection du consommateur.



Cultures&Santé asbl

148, rue d'Anderlecht
B-1000 Bruxelles

+32 (0)2 558 88 10
info@cultures-sante.be

www.cultures-sante.be



