

Grande première dans les études consacrées à l'alimentation : Seb interroge les médecins. Leur diagnostic est sans appel. La façon de cuisiner les ingrédients compte autant que le choix des ingrédients eux-mêmes.



Nathalie Hutter-Lardeau
(agence Atlantic Santé)

Diagnostic des... médecins



Un Français sur quatre a de mauvaises habitudes alimentaires ! La sonnette d'alarme est - une nouvelle fois - tirée. Mais, cette fois-ci, ce sont les médecins généralistes qui sont à son origine. Une étude nationale - la première du genre - vient d'être menée à la demande du groupe Seb, auprès d'eux, par l'institut MediQual Research et l'agence Atlantic Santé. Elle souligne et confirme les déséquilibres alimentaires des Français : 75 % des médecins interrogés - quelques 300 dans toute la France - les observent chez plus de 25 % de leurs patients. Ces déséquilibres sont plus fréquents en Ile de France et moins présents dans la région Ouest. Chez les adultes actifs, ces déséquilibres ont trois grandes causes : 93 % des cas mangent trop vite au bureau ou debout (surtout en région parisienne), 85 % mangent des plats tout préparés au détriment

de la cuisine fait maison (Sud de la France) et 75 % ont une alimentation trop grasse en raison des modes de cuisson inadaptés à base d'huile et de beurre. Les déséquilibres liés à la course contre le temps s'accompagnent d'une alimentation irrégulière alternant périodes de carences et pics de nourriture trop riche. Chez les enfants et les adolescents, l'excès de sucre concerne 91 % des cas, le grignotage, 82% et l'alimentation insuffisamment variée, 78 %. Mais les médecins soulignent également que certains jeunes mangent en quantités trop faibles, prémices d'un comportement anorexique. *"Cette étude vient confirmer le lien, il y a encore quelques années ignoré, entre alimentation et santé. Ce lien est souvent analysé de manière négative quand on souligne que le cancer et les maladies cardiovasculaires sont, pour une part, induits par une mauvaise alimentation. Cette étude propose une approche plus positive en montrant la bonne attitude à avoir. Elle nous apprend ainsi que, au-delà des ingrédients, la façon de les cuisiner intervient sur notre équilibre alimentaire. Elle insiste sur le fait que lutter contre le surpoids ne s'obtient pas par les régimes restrictifs mais grâce à la variété des produits, source d'équilibre et préconise le fait maison rapide avec les contraintes de la vie moderne"*, analyse Nathalie Hutter-Lardeau, nutritionniste, fondatrice de l'agence Atlantic Santé, auteur de *Mince alors*, (Odile Jacob).

Les médecins au coeur de l'enjeu sanitaire

"Originalité de l'étude : l'éclairage porté sur le rôle des médecins généralistes, prescripteurs très importants puisque 93 % déclarent s'informer de l'alimentation de leurs patients", souligne Florence Poirier, directrice développement Atlantic Santé. Acteurs souvent ignorés de la chaîne d'éducation alimentaire, les méde-

"Lutter contre le surpoids ne s'obtient pas par les régimes restrictifs mais grâce à la variété des produits, source d'équilibre..."



cins généralistes entendent, aujourd'hui, intervenir à tous les niveaux du conseil nutritionnel : le choix des aliments, la préparation et le mode de cuisson. 90 % d'entre eux considèrent que leur rôle est aussi de délivrer des conseils diététiques et deux sur trois de donner des conseils sur les modes de cuisson des aliments. Et, pour mieux analyser

leur attention sur les habitudes alimentaires familiales dans 82 % des cas et sur les modes de préparation et de cuisson des aliments dans 68 % des cas. Reste que seulement 14 % des patients ayant des problèmes de déséquilibre alimentaire viennent en consultation. Au-delà des quantités et des aliments, deux éléments peuvent être causes de déséquilibres. Les situations d'alimentation : 80 % des médecins accusent le grignotage, 70 % incriminent les repas du soir trop riches et 50 % alertent sur le non respect des horaires de repas. Deuxième élément : les modes de préparation des aliments jouent un rôle puisque 70 % des médecins dénoncent l'abandon de la préparation des repas à la maison.

Vapeur, toute !

Au nombre des conseils, 80 % des médecins instaurent des restrictions alimentaires (sel, sucre, gras) et recommandent d'introduire des aliments frais dans l'alimentation, 70 % conseillent de préparer les repas à la maison et de changer leur mode de cuisson, et de former les patients sur les nutriments. *"Plus que les régimes restrictifs, le mode de préparation des plats joue*

un rôle sur l'équilibre alimentaire. Les médecins restent encore dans une logique médicale en préconisant la restriction quand il faut davantage privilégier la dimension plaisir, gustative", souligne Nathalie Hutter-Lardeau¹. Pour autant, les médecins, ayant classé plusieurs modes de cuisson en fonction de leur bénéfice pour la santé, recommandent la cuisine à la vapeur et la diversité des ustensiles pour cuisiner une grande variété de produits. Lancée en 2006, dans la mouvance du PNNS, la gamme Nutrition Gourmande de Seb participe du retour au fait maison avec quatre références conçues à partir des recommandations des nutritionnistes en matière de cuisson qui préserve les caractéristiques nutritionnelles des aliments, par rapport aux méthodes traditionnelles². De fait, les qua-



"Les médecins restent encore dans une logique médicale en préconisant la restriction quand il faut davantage privilégier la dimension plaisir, gustative."



lités intrinsèques des aliments ne garantissent pas toujours le meilleur équilibre nutritionnel. Leur transport, leur conservation et le mode de cuisson participent également à cet équilibre et peuvent également favoriser les qualités gustatives et organoleptiques des préparations. "Toutes les actions menées depuis quelques années ont un impact positif puisque, depuis maintenant deux ans, la courbe d'obésité des enfants s'infléchit en France", annonce Nathalie Hutter-Lardeau. A quand un baromètre de la sensibilité des médecins généralistes vis-à-vis de l'alimentation de leurs patients ? ■

1 - Comme l'atteste la présence de Seb à la première édition du salon "Oh my Food ! La santé, ça se cuisine" qui s'est tenue à Paris Porte de Versailles, du 17 au 19 juin dernier.
2 - Actify et Actify Family (3 % de matières grasses seulement, soit une seule cuillère d'huile, pour obtenir un kilo de frites), NutriCook, VitaCuisine et Vitacompact.