

Mieux manger à l'heure des nouvelles pratiques alimentaires

Table ronde organisée par le Département Nutrition de Nestlé à l'occasion du Salon International de l'Agriculture, en présence de : Patrice Duchemin, Céline Richonnet, Marc-André Selosse, et Pascale Weeks.*

LES POINTS CLÉS À RETENIR

#1

UN PAYSAGE ALIMENTAIRE EN MUTATION

45% des Français déclarent acheter des produits bruts pour préparer leurs repas

Repas plus individualisés et fragmentés

Cacophonie, modes alimentaires, injonctions contradictoires

Recherche de santé, plaisir et praticité

Attachement fort au fait maison

+ de personnes seules ou de foyers mono-parental

Une modification de la structure des foyers

Cuisine du quotidien = cuisine d'assemblage

Hausse du snacking et des livraisons de repas



#2

DES FREINS SÉRIEUX À UNE ALIMENTATION SAINES

7 Français consacrent moins de 4h par semaine à la préparation des repas

Manque de temps



Moins de transmission des compétences culinaires



Contraintes financières



Perte des repères liée à la surcharge d'informations



Isolement des repas (télétravail, foyers solos)



#3

DES LEVIERS D'ACCOMPAGNEMENT

Adapter le discours

- Répondre aux usages réels
- Tenir compte des contraintes individuelles
- S'adapter aux typologies de population

Simplifier le quotidien

- Recettes rapides, accessibles, économiques
- Réhabiliter les compétences culinaires de base
- Conseiller les aides pratiques (aides culinaires, robots, etc.)

Inspirer plutôt qu'imposer

- Pas d'injonctions, ni de culpabilisation
- Faire du repas un objet de sens et d'expression de soi
- Miser sur l'esthétisme
 - On mange d'abord avec les yeux (couleurs, diversité, attractivité)
- S'appuyer sur la communauté
 - Utiliser l'effet d'entraînement des réseaux sociaux

#4

SANTÉ & DURABILITÉ : CONSTRUIRE POUR DEMAIN



S'assurer de pouvoir bien manger demain : maintien de l'outil de production



Favoriser les pratiques de production agricole et agroalimentaire durable et (agriculture Bio, agriculture régénérative, etc.)



Faire de la cantine et de l'école des leviers pédagogiques

EN RÉSUMÉ

Accompagner les Français vers le "mieux manger" :

✘ Ce n'est pas : imposer un modèle idéal

✔ C'est : partir des pratiques réelles pour rendre le changement simple, désirable et durable.

* LES INTERVENANTS :

Patrice Duchemin

Sociologue, spécialiste de l'observation des tendances de consommation.

Céline Richonnet

Diététicienne et ingénieure en nutrition, spécialisée en pédiatrie, exerçant en diabétologie et dans le parcours obésité-maternité au sein de l'Institut Mutualiste Montsouris, et co-présidente du Club Européen des Diététiciens de l'Enfance.

Marc-André Selosse

Mycologue, biologiste, expert de la santé des sols.

Pascale Weeks

Créatrice de contenus, spécialisée dans les pratiques culinaires du quotidien, ancienne rédactrice en chef du site de cuisine 750g.