

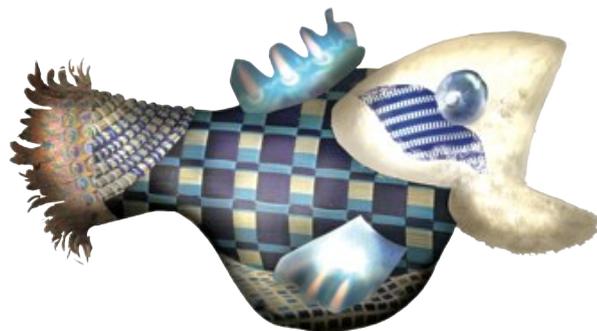
Alimentation

MARCHANDISATION

Qu'est-ce qu'on nous fait

avaler!





Réalisation Service Education permanente Question Santé asbl
Texte Sandrine Pequet/Question Santé
Graphisme Carine Simon/Question santé
Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles
Editeur responsable Patrick Trefois – 72 rue du Viaduc – 1050 Bruxelles
D/2012/3543/16

Nous remercions les participants au groupe de réinsertion sociale du CPAS de Morlanwelz pour leurs témoignages et sa responsable, Mme Taous Hassaini.

**L'alimentation occupe une place importante dans nos vies.
Nous savons en effet que ce que l'on mange peut avoir
un impact non négligeable sur notre santé.
De plus, les messages valorisant la minceur sont omniprésents
et nous encouragent à contrôler notre alimentation pour garder la ligne,
si (trop ?) précieuse à nos yeux.**

Mais nous savons aussi que, dans les pays occidentaux, la population a globalement tendance à manger trop et pas assez sainement. Les messages de prévention nous le rappellent d'ailleurs constamment : il est important de manger suffisamment de fruits et légumes, d'éviter de consommer trop de produits gras, sucrés ou trop salés, de pratiquer une activité physique régulière, etc.

Mais il n'est pas toujours évident de suivre ces recommandations...
Les publicités dont nous sommes bombardés et l'offre de produits que l'on trouve sur le marché ne nous y aident d'ailleurs pas vraiment. Nombreux sont ceux qui se retrouvent dans une lutte constante entre tentation/plaisir d'un côté et équilibre/santé de l'autre.

Comment l'idéal de minceur peut-il être compatible avec le monde d'abondance et de surconsommation aujourd'hui caractéristique des sociétés occidentales ?

Une alimentation pleine de contradictions...

Paradoxe : à côté des messages invitant à surveiller notre silhouette et à adopter une alimentation saine, on trouve sur le marché de nombreux produits, alléchants certes mais peu favorables au maintien d'un bon équilibre alimentaire.

Si la consommation régulière de ces produits est peu recommandable et contribue à la prise de poids, leur publicité nous soumet sans cesse à des tentations et reste autorisée (alors que ce n'est par exemple plus le cas pour la cigarette, elle aussi considérée comme nocive pour la santé). **Les produits alimentaires tels que céréales de petit déjeuner, pâtes à tartiner, confiseries, biscuits, laitages, plats préparés occupent une part importante des espaces promotionnels.** Ainsi par exemple, « 70 % des spots publicitaires télévisés visant les enfants font la promotion de produits alimentaires. Parmi ces publicités pour des aliments, 70 % environ concernent des produits sucrés, céréales et bonbons. »¹

Le consommateur se trouve donc seul face à la « jungle » des tentations gustatives tout en devant veiller à sa bonne santé et au maintien de sa silhouette. Et, dans le domaine de la prévention, alors qu'on insiste généralement sur les comportements individuels (contrôle de son alimentation, volonté pour résister aux tentations et pratique d'activité physique, etc.), il semble qu'on évoque peu l'offre alimentaire et nos conditions et modes de vie qui peuvent eux aussi influencer notre alimentation.

Si quelques reportages entendent dénoncer les abus de l'industrie agroalimentaire, sommes-nous toujours conscients de ce que nous ingurgitons ?
Quels sont les éléments qui influencent nos décisions dans le domaine de l'alimentation ?



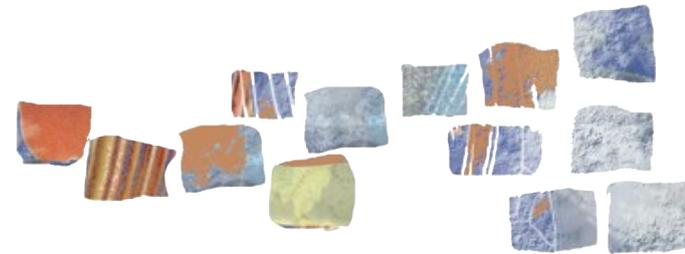


Selon une étude menée par le Crioc, « le consommateur moyen n'existe pas ».² Nous avons tous des profils de consommation assez différents : certains sont plus attentifs à la qualité des aliments, d'autres aux goûts, d'autres encore à la provenance ou au prix de ce qu'ils mangent.

Comprendre les mécanismes qui guident nos choix alimentaires est important pour consommer en toute connaissance de cause, ce qui ne veut pas dire avoir une alimentation parfaite, mais savoir ce que l'on fait et ce que cela implique.

Décodons donc nos modes de fonctionnements ...

Quand cuisine rime avec timing



C'est une évidence, les rythmes de vie effrénés (combinant travail, loisir, vie sociale, vie familiale, etc.) que nous menons souvent dans nos sociétés contribuent à la diminution du temps accordé à la préparation des repas (environ trente minutes par jour actuellement au lieu de trois heures il y a 75 ans)³ et influencent donc ce que nous mangeons.

La généralisation du travail des femmes semble également avoir un impact sur nos modes d'alimentation.⁴ En effet, cela « améliore les revenus des familles et permet un meilleur accès à des aliments plus variés et prêts à l'emploi. [...] De plus la valorisation sociale liée à ce rôle est devenue très accessoire. »⁵

Sans prôner le retour de la femme au foyer, force est de constater que **ce changement généralisé de nos modes de vie contribue à l'attrait pour les repas déjà préparés et la restauration rapide**. L'industrie agroalimentaire l'a bien compris et a donc développé une offre importante dans ce domaine.



Des menus « tout faits » ... tout bons ?

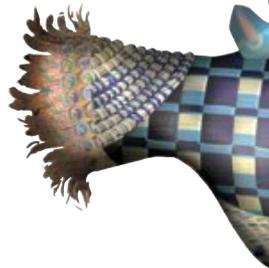
Aujourd'hui, un nombre important de repas est pris hors du domicile, généralement le repas de midi. On trouve d'ailleurs un **peu partout une quantité impressionnante de petits restaurants et snacks (sandwicheries, friteries, fast-foods, pizzerias, etc.)** qui proposent une restauration rapide, plaisante et pas trop chère. Cette nourriture, aussi alléchante soit-elle, est malheureusement souvent trop calorique par rapport à nos dépenses énergétiques.

Depuis quelques années déjà, les fast-foods sont d'ailleurs pointés du doigt à cause de la nourriture « malsaine » (trop grasse et trop sucrée) qu'ils proposent : la « junk-food », traduite par le terme « malbouffe » en français. Une étude américaine a ainsi démontré que les produits gras ou sucrés stimulent la même zone du cerveau que les drogues et provoqueraient donc une forme d'addiction qui pousserait à manger de façon compulsive et incontrôlée.⁶

Toujours dans une optique de gain de temps, les rayons de nos supermarchés contiennent de plus en plus de plats préparés qu'il suffit de réchauffer : soupes en boîte, pizzas, gratins de légumes, plats exotiques, conserves, plats surgelés... **Ces plats préparés vendus dans le commerce semblent passer plus inaperçus que la restauration rapide qui est, elle, ouvertement critiquée. Mais ces aliments ne sont pas toujours sains non plus** et leur composition n'est pas si différente de celle de la « junk-food ».

De plus, pour être « pratiques », ces plats préparés sont très souvent proposés en portions individuelles. Les repas que l'on trouve dans la restauration rapide sont également prévus dans des quantités évaluées comme « moyennes » et devant correspondre aux besoins du plus grand nombre de consommateurs.

Mais ces quantités sont-elles nécessairement les mêmes pour tous ?
Sont-elles vraiment adaptées aux besoins de chacun ?



Bien sûr, personne n'est obligé de consommer la totalité de la ration, mais la tentation est grande et nous avons tendance à penser qu'il s'agit d'une quantité « normale », alors que les portions sont souvent excessives et continuent à augmenter. Il n'est d'ailleurs pas rare de considérer comme insuffisantes, et de craindre de ne pas avoir mangé « à sa faim », des quantités qui sont en fait des rations « normales ». Cette standardisation des portions incite donc à consommer plus et peut également contribuer à une prise de poids.

Pour redorer leur image, restauration rapide et plats « tout faits » ont évolué et proposent, depuis quelque temps, des formules plus saines. Par exemple, des bars à salade ou à soupe, des comptoirs à jus de fruits frais pressés, des plats préparés de régime contenant peu de matières grasses, des snacks « bio », etc. Mais cette offre qui apparaît comme plus équilibrée reste cependant souvent trompeuse en terme de calories et de quantité.

« Il y a 30 ans, la norme pour les sodas dans les distributeurs était de 20 cl. Puis elle est passée à 35. Puis à 47. Et il n'est pas rare de voir parfois de jeunes Américains avec des verres de soda qui font près d'un litre. » Pourtant, des études démontrent que si les portions étaient plus petites, les gens consommeraient moins.⁷

Comme pour tout, le danger ne réside-t-il pas surtout dans l'excès ?

Le plaisir d'une « malbouffe » ou d'un plat préparé de temps en temps doit-il être systématiquement diabolisé ?
N'y a-t-il pas surtout un équilibre à trouver dans notre consommation ?

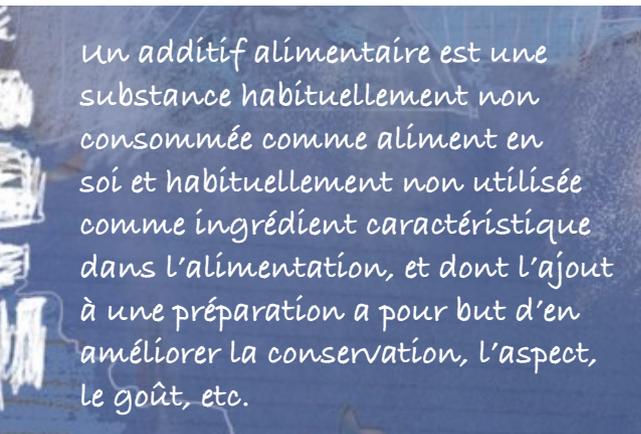




Une question de goût, bien sûr !

Si l'on entend souvent que rien ne vaut les plats « faits maison », il semble cependant que plus de la moitié des consommateurs estime que les plats « tout faits » ont plus de goût que les plats préparés à la maison et que les plats traditionnels.⁸

Pourquoi a-t-on cette impression alors que le goût des ingrédients de base utilisés pour ces préparations industrielles n'est presque plus perceptible ?

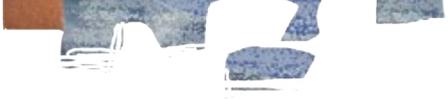


Un additif alimentaire est une substance habituellement non consommée comme aliment en soi et habituellement non utilisée comme ingrédient caractéristique dans l'alimentation, et dont l'ajout à une préparation a pour but d'en améliorer la conservation, l'aspect, le goût, etc.

En fait, **les produits proposés par l'industrie agroalimentaire contiennent souvent une grande quantité de sucre et de sel** pour plaire à un grand nombre de consommateurs. Beaucoup de ces aliments comportent également des additifs alimentaires.

« **Aujourd'hui, 80% de notre alimentation est issue de procédés industriels, avec les additifs en corollaire incontournable** [...] Au total, plus de 300 additifs sont ainsi autorisés en Europe. »⁹ On les retrouve dans de nombreux aliments préparés comme des plats surgelés, mélanges d'épices, soupes en conserve et en sachet, sauces, cubes de bouillon, confitures, pâte à tartiner, desserts lactés, chewing-gums, bonbons, quiches, pizzas, purée lyophilisée, poissons panés, etc. Si certains

additifs sont utilisés pour une meilleure conservation des aliments (permettant un approvisionnement constant



de denrées nécessaires), d'autres (moins indispensables) agissent comme des exhausteurs de goût et ont pour fonction de rendre les plats plus « savoureux ». Il s'agit généralement de la mention E suivie de trois chiffres que l'on retrouve sur la plupart des étiquettes : par exemple, la référence E621 correspond au glutamate de sodium. Sans que nous ne nous en rendions compte, la consommation de produits enrichis en arômes et additifs semble petit à petit avoir modifié les saveurs et ainsi mener à une certaine **standardisation des goûts et donc de la consommation**.

La conséquence étant que les repas « faits maison » paraissent dès lors plus fades (alors qu'ils sont aussi généralement plus sains) et que le consommateur a tendance à se tourner de plus en plus vers des produits « tout faits » lui semblant plus savoureux.

L'ajout d'additifs ne serait-il pas aussi une façon de rendre le consommateur fidèle aux produits « tout faits » de l'industrie agroalimentaire ?

Et cette standardisation des goûts ne finit-elle pas par formater le consommateur et le priver de son libre arbitre en ce qui concerne ses choix alimentaires ?

Mais ces additifs peuvent avoir **un autre effet pervers, en termes de santé cette fois**. « Qu'ils soient d'origine naturelle ou synthétique, certains additifs sont responsables d'intolérances et de réactions allergiques : manifestations cutanées, œdèmes, troubles respiratoires, désordres gastro-intestinaux ou encore céphalées. Certains sont même identifiés ou suspectés comme étant cancérigènes ou mutagènes. » Ainsi, l'aspartame et les glutamates font aujourd'hui l'objet de vives polémiques.

Bien sûr, pour chaque additif, **les autorités déterminent la dose journalière maximale admissible. Mais cette évaluation ne tient pas compte des effets de cumul et d'association** (on mange en effet sur une journée plusieurs produits contenant chacun plusieurs additifs) **ni du terrain individuel du consommateur**, qui peut être allergique ou intolérant à une substance. Il n'est donc pas possible aujourd'hui d'assurer que la consommation que l'on fait de certaines de ces substances soit absolument sans danger...

Comment chacun peut-il tenir compte de cette réalité lors du choix d'un produit alimentaire ?
Faut-il systématiquement surveiller les informations des étiquettes ?

Il semble en tout cas important d'en être conscient pour ne pas consommer, sans s'en rendre compte, des ingrédients dont nous ne voudrions pas...

« Dans une ère où l'alimentation industrielle flatte le goût et la vue pour pousser à la consommation, chacun a d'autant plus besoin d'informations compréhensibles, vraies, transparentes, loyales. Pourtant, ce que l'on voit d'abord, c'est le packaging attractif avec ses images de nature, d'ingrédients frais, les allégations accrocheuses [...] Seul moyen de véritablement s'y retrouver : décrypter l'étiquette ! »¹⁰



Trop d'infos sur les étiquettes ?

Lorsqu'on veut s'assurer de ce que l'on mange, les étiquettes des aliments décrivant leur composition sont une importante source d'informations mais peuvent souvent paraître incompréhensibles.

L'association Ecoconso (qui vise à encourager des comportements de consommation plus respectueux de l'environnement et de la santé) a donc mis au point un guide pour faciliter leur décryptage.

De façon générale, l'asbl recommande de privilégier les produits simples et sans additifs et les produits dont les ingrédients sont précisés (par ex. « huile de tournesol » et non « huile végétale »).

Plus d'info dans la brochure « Les étiquettes sans prise de tête ! », Ecoconso, avril 2010 (téléchargeable sur www.ecoconso.be)



Manger pour garder la forme...

et entretenir de belles formes

Parmi les critères qui influencent nos choix alimentaires, apparaissent bien sûr (et peut-être de plus en plus) les arguments minceur et santé : comment gérer son alimentation pour maintenir ou acquérir une silhouette mince et favoriser le bon fonctionnement de notre corps ?

Ces objectifs sont tout à fait pertinents, mais il faut aussi être attentif à ne pas en faire une obsession...



Le contrôle nutritionnel

Si l'étiquetage des produits alimentaires permet de connaître les substances qui entrent dans leur composition, cela fournit également des **informations concernant les apports nutritifs**. Mais, même lorsqu'on désire prêter attention à cet aspect de notre alimentation, il n'est pas toujours facile de s'y retrouver avec les indications qui nous sont proposées.

Il existe **deux grands systèmes d'étiquetage offrant chacun des indications différentes.**

Le traditionnel tableau nutritionnel « indique habituellement les proportions de protéines, glucides et lipides ainsi que la valeur calorique pour 100 g ou 100 ml d'un produit donné ou encore par portion ou unité ». ¹¹

Un autre système courant est celui des Repères Nutritionnels Journaliers (RNJ) qui indiquent les quantités de calories et de certains nutriments (généralement les matières grasses, matières grasses saturées, sucre et sel) contenues dans une portion du produit par rapport à ce qu'un adulte en bonne santé devrait consommer par jour.

Ces deux systèmes apportent certes des informations utiles mais ont aussi des limites évidentes : nous ne sommes pas tous identiques et n'avons donc pas des besoins similaires, et il est peu réaliste de croire que nous pouvons faire le bilan des apports nutritifs tout au long d'une journée voire de la semaine ...

Par ailleurs, **en se focalisant sur les informations nutritionnelles, le risque est de diaboliser certains composants** (particulièrement les graisses et les sucres), ce qui pourrait déséquilibrer notre alimentation. Ainsi, à force de vouloir limiter et proscrire les apports en lipides, on en oublie parfois qu'il existe aussi de bonnes graisses dont notre corps a besoin pour fonctionner correctement.

Le nombre de produits « allégés » sur le marché témoigne d'ailleurs de la tendance à vouloir éviter, autant que possible, des composants jugés trop « riches ».

Mais ces produits représentent-ils vraiment la solution miracle ?



Les produits light : à ne pas prendre à la légère

De nombreux consommateurs cherchent à maîtriser leur poids en consommant des produits « allégés ». **Aujourd'hui, la plupart des produits possèdent en effet leur homologue en version allégée** : des produits de base allégés en matières grasses (lait, laitages, matières grasses, fromages...) ; des produits dans lesquels le sucre est remplacé par des édulcorants (boissons, confitures, crèmes desserts, yaourts, bonbons, chewing-gums...) ; des produits transformés (chips, biscuits, charcuteries...) ; des plats préparés et même des boissons « sans alcool » qui pourraient aussi être considérées comme allégées.

Mais sait-on vraiment ce que signifie une notion comme « light » ?
Est-ce toujours la garantie d'une alimentation saine ?

En fait, la dénomination « allégé » correspond à des critères bien réglementés : ne pas se présenter comme un produit de régime mais bien comme un élément d'une alimentation normale, ne pas changer la nature du produit, préciser en quoi le produit est allégé – matières grasses, sucre... Mais **des termes comme « basse calories » ou « léger » peuvent être utilisés librement (pour être plus accrocheur et plus vendeur)**. De ce fait, nous avons parfois tendance à fermer les yeux sur les informations nutritionnelles et à consommer en toute confiance des produits se présentant comme « light » ou « maigre » mais qui ne correspondent pourtant à rien de très précis.

Si la consommation de ces produits donne généralement bonne conscience, cela ne semble pas toujours apporter le résultat recherché...

Certains plats présentés comme « légers » peuvent en fait s'avérer plus caloriques que la recette traditionnelle.

Il arrive aussi que des produits allégés en graisse contiennent par contre plus de sucre et de sel, ce qui n'est pas plus recommandable. De plus, des études ont révélé que **les représentations valorisantes d'aliments considérés comme « légers » peuvent avoir pour conséquence l'ingestion de plus grandes quantités et donc, in fine, l'absorption de plus de calories** (par exemple, « si c'est du yaourt maigre, je peux bien en manger deux » ou « si je prends un yaourt maigre, je peux me permettre une petite barre chocolatée en plus »).¹²

Ainsi, si on cite généralement les USA en exemple, de nombreux pays connaissent cet effet pervers des produits minceur. « En Asie, plus les gens sont "civilisés" à l'occidentale, plus ils consomment des produits allégés et des produits santé, plus ils sont gros par rapport à la population rurale obligée de se contenter d'aliments "à l'ancienne". »¹³

Les produits allégés seraient-ils un leurre qui nous pousse finalement à continuer à consommer à outrance tout en nous déculpabilisant ?

Et le marché du light ne ressemble-t-il pas alors furieusement à une technique commerciale permettant avant tout de gonfler les prix ?

C'est en effet ce que l'on peut se demander lorsqu'on voit, dans les grandes surfaces, des paquets de légumes surgelés vendus avec la mention, indiquée en grands caractères sur l'emballage, « 0% de matières grasses, 0% de sucre ». Si certains mélanges de légumes épicés (par exemple, les poêlées et autres préparations prêtes à l'emploi) contiennent effectivement graisse et sucre, les légumes sont par nature sans matière grasse et pauvres en sucre. Le mentionner sur l'emballage a donc pour seul objectif de le rendre plus accrocheur et sans doute aussi plus cher puisque présenté comme aliment « light » et sain.





Ces aliments qui nous veulent du bien

Sur le marché juteux de l'alimentation saine, **on retrouve aussi de nombreux « aliments santé », également appelés alicaments** (contraction des termes « aliment » et « médicament »). Il s'agit de produits industriels « artificiellement enrichis par des nutriment comme par exemple des vitamines dans du lait et du calcium dans du jus de fruit. Ou bien la concentration d'un composant déjà présent est augmentée, comme les bactéries probiotiques dans le yaourt. Ou un composant est retiré de l'aliment, comme du riz dont on a enlevé certaines protéines allergisantes. »¹⁴

A côté de ces aliments santé, **les produits issus de l'agriculture biologique ou du commerce équitable sont aussi souvent considérés (automatiquement) comme plus sains, moins caloriques et donc meilleurs pour la ligne.** Si les produits bios peuvent effectivement être conseillés en termes de santé (puisque contenant peu ou pas de produits chimiques tels que les pesticides et plus respectueux de l'environnement, élément qui contribue lui aussi à notre santé), cette impression s'avère erronée pour les produits « équitables » (c'est-à-dire issus d'un système d'échange dont l'objectif est de parvenir à une plus grande équité dans le commerce mondial mais qui ne garantissent rien de particulier concernant l'aspect nutritionnel de l'aliment). Ainsi, ce n'est pas parce qu'une huile de palme (aujourd'hui ouvertement critiquée pour sa teneur élevée en acides gras saturés et le risque de maladies cardio-vasculaires que cela peut générer) est produite selon les règles de l'agriculture biologique ou de façon équitable qu'elle en devient meilleure pour la santé.

Mais tous ces produits « sains » – qu'ils soient allégés, bio, équitables ou vendus pour leurs vertus thérapeutiques – sont souvent relativement chers, « comme si on voulait nous faire croire que "si c'est plus cher, eh bien alors c'est que ça marche" »¹⁵.

Les aliments sains sont-ils dès lors vraiment accessibles à tous ?
Manger sainement est-il nécessairement plus coûteux ?

Pourquoi la question des prix est-elle rarement évoquée
dans les messages visant à favoriser une saine alimentation ?

Quand les finances s'invitent à table

Les revenus financiers sont un autre facteur ayant de l'influence sur les choix alimentaires posés par chacun. « Dans les pays développés, la partie du budget du ménage consacrée à l'alimentation est de 10 à 20%, contre 60 à 80% dans les pays pauvres. »¹⁶ Il semble donc que nous consacrons entre un dixième et un cinquième de nos revenus à l'alimentation. Mais pour toute une partie de la population (aux revenus peu élevés) cette proportion peut évidemment augmenter.

« Pour moi ce n'est pas possible de manger 5 fruits et légumes par jour jusqu'à la fin du mois. J'ai une grande famille et ça coûterait trop cher. »

Par ailleurs, **une différence de qualité des aliments semble liée à leur prix**. Il apparaît que « la densité énergétique d'un aliment est inversement proportionnelle à ses bénéfices nutritionnels et à son prix ». ¹⁷ Ce qui signifierait que **moins un produit est cher, moins sa qualité nutritionnelle serait grande** (protéines, vitamines, fibres, etc) mais plus il contiendrait de graisses et de sucres et serait donc calorique.

Si les classes sociales aisées consomment davantage de fruits, de légumes et de produits de bonne qualité, généralement plus chers, les groupes sociaux moins favorisés ont tendance à consommer plus de produits de moindre qualité nutritionnelle, ce qui favoriserait la prise de poids.

Dans un contexte de crise économique et d'augmentation des coûts de la vie quotidienne, cela signifie-t-il qu'une plus grande partie de la population se verra contrainte de consommer des produits de moins bonne qualité pour des raisons financières ?

N'est-il pas possible de s'alimenter de façon saine tout en respectant son budget ?

Manger des fruits et légumes de saison souvent en promotion, préparer de grandes quantités et stocker pour assurer plusieurs repas, acheter des aliments en « vente rapide » ou surgelés, privilégier les produits sans marque, sont autant de **solutions pour avoir accès à une alimentation de bonne qualité sans se ruiner** et permettre à chacun d'agir, à ce niveau, pour sa santé et son bien-être.

« Je trouve qu'il faut aller au magasin et faire son menu en fonction des prix, de ce qui est en promotion à ce moment-là et en fonction des saisons aussi. »

Bien sûr, cela demande des efforts et les tentations sont si nombreuses qu'il est souvent difficile de résister. Pourtant, retrouver le plaisir de cuisiner et de préparer de bons plats plutôt que des préparations « toutes faites » (peu chères mais souvent de mauvaise qualité) est possible et peut également permettre de retrouver les joies de la convivialité à table...

Tout ceci ne contribuerait-il pas aussi au plaisir et donc au bien-être et à une bonne santé ?





Dans la jungle de l'offre alimentaire,

ouvrir les yeux pour éviter les pièges

Lorsqu'on connaît le nombre de facteurs qui peuvent influencer nos choix de consommation, on comprend qu'il ne soit pas facile de s'y retrouver dans cette jungle de l'offre alimentaire tout en tenant compte des recommandations de santé.

Pourtant, **la tendance est aujourd'hui de penser que chacun est le seul responsable de son alimentation** et qu'il est donc du devoir de chaque citoyen d'être vigilant. Mais une telle vision de la situation peut s'avérer culpabilisante alors qu'il est évident qu'**au-delà de la volonté individuelle, l'offre alimentaire ainsi que nos conditions et modes de vie peuvent eux aussi influencer notre alimentation.**

N'oublie-t-on pas que des choses doivent également être mises en place au niveau collectif ?

Il est, par exemple, fondamental de **favoriser la transmission des savoirs et savoir-faire culinaires** pour permettre à chacun d'acquérir les compétences nécessaires à la réalisation des repas. En effet, comment éviter les préparations « toutes faites » si l'on ne sait pas soi-même comment confectionner un plat ? De même, il serait important de **revaloriser la diversité de cultures culinaires et les préparations traditionnelles**, qui sont généralement garantes de qualité et



Un exemple pour lancer le mouvement...

Le mythe de l'Américain buvant un « seau » de soda pourrait bientôt prendre fin. « Le maire de New York Michael Bloomberg a annoncé qu'il souhaitait interdire la vente de boissons sucrées et de sodas de plus d'un demi-litre dans les restaurants et les cinémas. »¹⁸

Il s'agit peut-être là d'un premier pas vers des mesures de protection du consommateur, même si les firmes de soda n'entendent pas en rester là et ont déjà réagi via, par exemple, de nouvelles campagnes publicitaires.

d'équilibre nutritionnel puisque contenant souvent beaucoup de légumes (potées, couscous, soupes ...), des légumineuses (pois chiches, fèves, lentilles ...), des quantités réduites de viande, etc.

Par ailleurs, il semble indispensable de réguler davantage le domaine de l'alimentation, puisqu'il s'agit aujourd'hui d'une préoccupation de santé majeure. Cela commence à se faire dans des collectivités comme les écoles, les centres de vacances pour enfants, les maisons de repos ou encore les hôpitaux. Mais l'alimentation est un gros « business » et, malgré les recommandations sanitaires, l'aspect financier reste le maître mot. Ainsi par exemple, les budgets alloués à la publicité et ceux consacrés à la promotion de la santé sont loin d'être égaux et donc d'avoir le même impact.

Dans l'attente de réglementations adaptées à la réalité de l'offre alimentaire et protégeant davantage le consommateur, chacun peut tenter de comprendre les mécanismes qui guident nos choix et de décoder les enjeux et techniques de marketing qui influencent la consommation. Prendre conscience et dénoncer le fonctionnement du système permet d'être attentif aux pièges pour ne plus tomber dedans et pouvoir consommer en connaissance de cause.

- 1 CERIN, *Impact de la publicité télévisée alimentaire chez les enfants de familles précaires*, Alimentation et Précarité , N°20, Janvier 2003
- 2 Etude du Crioc, lu in www.mangerbouger.be, *Alimentation : les consommateurs choisissent selon six logiques différentes*, 2006
- 3 H. Roudaut et E. Lefrancq, *Alimentation théorique*, Coll. Biosciences et techniques, 2005
- 4 *Des repas, vite faits bien faits* - www.voyonslarge.be
- 5 H. Roudaut et E. Lefrancq, *Alimentation théorique*, Coll. Biosciences et techniques, 2005
- 6 Etude menée au Florida's Scripps Research Institute. (M Johnson et J Kenny, *Dopamine D2 receptors in addiction-like reward dysfunction and compulsive eating in obese rats*, in Nature Neuroscience, vol. 13, p.635–641, 2010)
- 7 Le maire de New-York veut interdire les sodas de plus d'un demi litre, 31 mai 2012, in Libération – www.liberation.fr
- 8 Étude du Crioc, *Les plats préparés*, 2006
- 9-10 Ecoconso, Fiche-conseil n°160, *Additifs alimentaires : à boire et à manger*, 27 juillet 2010
- 11 *Informations nutritionnelles sur les produits alimentaires – Sont-elles lues et comprises ?*, 07/2009 - www.eufic.org
- 12 O. CORNEILLE, *Choisissons-nous vraiment ce qu'on mange ?*, Conférence / Débat organisée par Univers santé et l'Institut de recherche en sciences psychologiques UCL-IPSY, 27/3/2012
- 13 Y. Bui, *Maigrir en faisant des économies*, éd. Books on Demand, Paris, 2008
- 14-15 O. Leroy, I. Dossogne, *La santé fait vendre*, coll. « Communication », asbl Question Santé, 2005
- 16 CRIOC, *Aliments : les prix atteignent des records historiques*, 21-02-2011 - www.crioc.be
- 17 D. Poisson, *L'alimentation des populations modestes et défavorisées. Etat des lieux dans un contexte de pouvoir d'achat difficile*, 2008 - www.lemangeur-ocha.com
- 18 Le maire de New-York veut interdire les sodas de plus d'un demi litre, 31 mai 2012, in Libération – www.liberation.fr

Dans la même collection – « Marchandisation » – toutes ces brochures sont téléchargeables sur le site www.questionsante.be

- « Publicité pour les médicaments, soyons vigilants » © 2005 (version papier épuisée)
- « Le corps, cible du marketing » © 2006 (version papier épuisée)
- « Le tabagisme, une épidémie industrielle » © 2006
- « Chirurgie esthétique et tourisme, des corps parfaits à prix discount » © 2009 (format informatique - flash ou brochure papier)
- « Souffrance au travail » © 2010
- « Qu'achète-t-on dans les pharmacies ? » © 2011
- « Vivre mieux avec moins. Le rêve du 21^{ème} siècle ? » © 2011







Dans nos sociétés, où la minceur est valorisée tandis que l'obésité et le surpoids sont montrés du doigt comme étant un problème de santé majeur, les messages incitant à contrôler notre alimentation sont nombreux. Nous savons en effet que ce que l'on mange peut avoir un impact sur notre santé.

Pourtant, la population occidentale a globalement tendance à manger trop et pas assez sainement. Nombreux sont ceux qui se trouvent dans une lutte constante pour ne pas céder aux tentations qui s'offrent aux consommateurs. Les publicités dont nous sommes bombardés et l'offre de produits disponibles sur le marché (préparations industrielles, produits allégés, restauration rapide, etc.) ne nous aident pas toujours à faire les bons choix pour notre santé.

Divers facteurs influencent nos choix en matière de consommation alimentaire : le temps dont nous disposons, les informations fournies sur les aliments, les moyens financiers, les goûts individuels, etc. Comprendre ces mécanismes, décoder les enjeux et prendre conscience des techniques de marketing qui influencent la consommation est important pour consommer en connaissance de cause.

Par ailleurs, si chacun est responsable de ses choix, certaines mesures doivent également être mises en place au niveau collectif (information, réglementation, etc.) de façon à soutenir une consommation alimentaire saine.

La brochure s'adresse à tout public
et est téléchargeable sur le site www.questionsante.be

Edition 2012