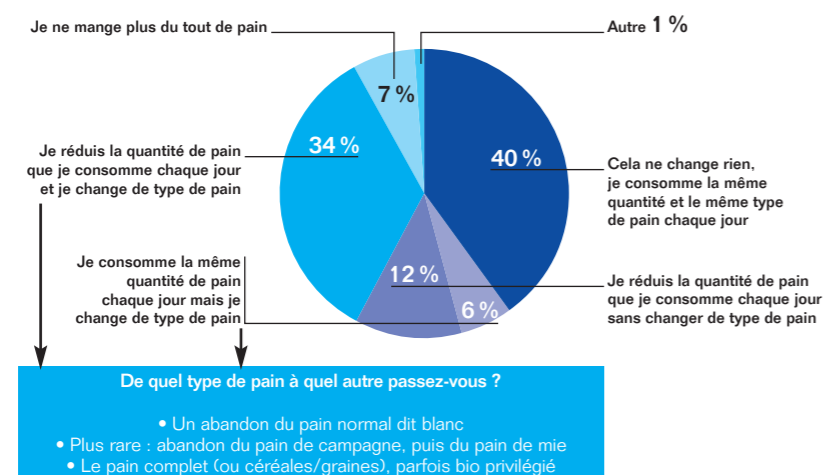


Consommation de pain en cas de régime

En période de régime ou lorsque vous surveillez votre alimentation, quelle conséquence cela a-t-il sur votre consommation de pain ?

Base : 800 répondants faisant attention et/ou suivant un régime "souvent" ou "parfois"



Les quantités de pain consommées en cas de régime

- 47 % des interrogés consomment moins de 50 g/jour
- 40 % consomment entre 50 et 100 g/jour

Sentiment de manque de pain

- 50 % des Français ressentent un manque lorsqu'ils suppriment le pain de leur alimentation
- Pour 45 % d'entre eux, c'est le goût du pain qui manque
- Pour 14 %, le pain comme accompagnement de certains aliments
- Pour 13 %, il n'y a pas de vrai repas sans pain
- Pour 13 %, c'est le manque de satiété associé au pain. ■

LA CONSULTATION : conseils pratiques

Cerner les habitudes des patients

Des outils permettent de déceler rapidement les carences alimentaires des patients. Celles-ci peuvent survenir d'évictions alimentaires, volontaires ou inconscientes.

Le carnet de consultation de l'Observatoire du pain permet d'établir une "photographie" basique de l'hygiène de vie globale du patient et de détecter les possibles restrictions qu'il s'impose. La question de la consommation de pain est généralement significative : il est l'un des premiers aliments évincés en cas de "régime" sans suivi. Toute restriction de pain est à interroger. Le carnet de consultation est téléchargeable sur www.observatoiredupain.fr

Repérer les "signaux faibles" et les patients à risque

- 60 % des femmes veulent "peser moins" contre 44 % pour des hommes. En ce qui concerne les adolescentes, 30 % se trouvent trop grosses et 47 % voudraient "peser moins".

- Le médecin doit repérer les pratiques de restriction extrêmes chez les patients, notamment les aliments identifiés comme néfastes, à l'aide d'un carnet de suivi alimentaire ou d'un entretien personnalisé.

Informé sur les risques encourus lors des régimes amaigrissants*

> Excès et carences des régimes amaigrissants

- Plus de la moitié des phases de régimes ont des apports en sodium supérieurs à la limite recommandée par l'OMS (plus du double parfois) ;
- Leurs apports en lipides ne respectent pas les ANC : plus de 50 % y sont supérieurs, 40 % inférieurs.
- Trois "phases" de régimes sur quatre conduisent à des apports en fibres inférieurs aux ANC, parfois jusqu'à dix fois moindre.
- L'amaigrissement entraîne aussi une perte de masse musculaire, quel que soit le niveau d'apport protéique, et on observe une diminution de 1 à 2 % de la densité minérale osseuse pour une

perte de poids de 10 %.

- Le régime a un impact sur l'entourage. Lorsque les hommes sont au régime, les femmes modifient volontiers leurs comportements. Ainsi 1/3 d'entre elles décide d'arrêter le pain en même temps que leur compagnon s'il est au régime. Ce mauvais réflexe peut être persistant.
- À long terme, les nouveaux comportements alimentaires liés au régime sont maintenus dans 35 % des cas.

> Un résultat contraire aux attentes

- 80 % des personnes reprennent du poids un an après le régime et ce poids augmente avec le temps, notamment à cause de perturbations psychologiques (TCA) dues au régime.
- Les apports énergétiques permettant une stabilisation du poids après un régime amaigrissant sont inférieurs à ceux nécessaires au maintien d'un poids stable avant le régime amaigrissant, ce qui favorise la reprise de poids, majoritairement sous forme de masse adipeuse. ■

* Source : Évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement, ANSES 2010. www.anses.fr/PNB801.htm

Régimes restrictifs

Etat des lieux, facteurs d'influence et accompagnement des patients

L'OBSERVATOIRE DU PAIN à Dietecom

L'Observatoire du pain propose, le 21 mars à 14h00, un atelier qui apporte un éclairage sur la pratique des régimes restrictifs. Cette prise de parole est la dernière étape d'une démarche de diffusion des enseignements de l'étude "Les Français au régime" conduite en 2011/2012 à la demande de l'Observatoire du pain par l'Institut Occurrence. A cette occa-

sion, l'Observatoire du pain invite les professionnels de santé à mieux comprendre l'engouement généralisé des Français pour les régimes. 3 Français sur 4 ont en effet déjà fait un régime amaigrissant et beaucoup sont en restriction permanente. Les conséquences de ces pratiques peuvent être lourdes (reprise de poids, troubles du comportement alimentaire) et révéler une

perte de repères alimentaires. Articulé autour de trois interventions thématiques "Les Français au régime : pourquoi, comment ?" par Assaël ADARY, Institut Occurrence ; "Quelles réponses concrètes pour des patients en perte de repères ?", par le Dr Annie LACUISSE-CHABOT, endocrino-nutritionniste ; "Les coulisses Régimes de la presse féminine" par Marie-Christine DEPRUND, journaliste et experte de la presse féminine, l'atelier pratique invite ses participants à la réflexion collective pour aider les patients à retrouver le chemin de l'équilibre alimentaire. ■

Régimes restrictifs - Etat des lieux, facteurs d'influence et accompagnement des patients

EDITO

Annie Lacuisse-Chabot, endocrino-nutritionniste, chargée de cours à la Faculté de médecine de la Pitié-Salpêtrière à Paris ; cofondatrice de l'AFCO, Association Française des Chirurgies de l'Obésité et auteur de Maigrir, la transformation de soi (Ed. Odile Jacob).

En 2011, dans la continuité du rapport Anses "Risques alimentaires liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement" de novembre 2010, l'Observatoire du pain s'engage sur la question des régimes restrictifs et cherche à mieux cerner les motivations et les comportements alimentaires des personnes ayant pour objectif de perdre du poids. Il réalise donc avec le concours de l'institut Occurrence une analyse comprenant un volet bibliographique (approche comparative des régimes restrictifs à succès), une enquête qualitative et quantitative sur la perte de poids et la consommation alimentaire pendant et après les régimes, puis une analyse des retombées presse évoquant la thématique. De façon transversale, il étudie l'impact de ces

pratiques sur la consommation de pain. Si les autorités de santé participent à la construction d'une pédagogie et d'une éducation à la santé des populations, notamment en ce qui concerne les règles du "Manger sain", elles ne sont pas les seules à nous informer : médias, professionnels de santé, associations, diffusent également leurs propres recommandations. Il résulte souvent, de la multitude de messages et d'émetteurs, de nombreuses contradictions, idées reçues et erreurs qui vont parfois à l'encontre des principes d'équilibre alimentaire. Dans ce contexte complexe, les professionnels de santé ont un rôle à jouer. Ils doivent rétablir un discours de prescription juste et développer leur capacité de conseil auprès des patients et, surtout, des patientes. Le

corps médical doit désormais prendre en compte l'ensemble des représentations relatives à l'alimentation pour en comprendre les éventuels risques et dérives. Afin de démontrer la nécessité d'une modification de l'hygiène de vie pour perdre du poids ou, au contraire, celle de l'abandon d'un "régime", il devra analyser les sources d'informations des patients, déceler des incohérences, éviter des extrêmes comme l'abandon de produits de base tels que le pain. Il est important de mettre fin aux brouillages nutritionnels autour des "régimes" trop souvent gérés par des patients isolés et de rétablir un véritable équilibre alimentaire ainsi qu'une nouvelle hygiène de vie, sans a priori parfois périlleux et sans frustrations inutiles. L'atelier pratique du 21 mars au salon Dietecom vise à partager les enseignements de l'enquête de l'Observatoire du pain avec les professionnels de santé et à leur donner des clés pour orienter leurs patients. Nous sommes heureux de vous en présenter certains traits saillants dans ce Numéro Spécial. ■

des excès de certaines méthodes (46 % des articles) et la valorisation de diverses méthodes de perte de poids (50 %).

Le pain : un aliment sain, objet de restrictions souvent infondées en période de régime

Le pain est perçu comme naturel (89 % des interrogés), bon pour la santé (86 %) et essentiel à une alimentation équilibrée (82 %). Pourtant, sa consommation est impactée lors des régimes. 60 % des Français changent alors leurs pratiques, en réduisant les quantités ou en l'excluant de leurs repas ; pour 50 % d'entre eux (particulièrement les femmes et les plus de 55 ans), cette privation engendre un manque. Dans un esprit de privation, les régimes induisent que

le rapport au pain est une "liaison dangereuse", parce que l'on est tenté d'en manger par plaisir. Les consommations moyennes recensées en période de régime sont ramenées à moins de 50 g/jour (47 %), souvent au petit déjeuner (46 %). Une consommation nettement inférieure aux recommandations nutritionnelles et à la moyenne nationale, de 129,5 g/jour selon l'enquête "Comportements et Consommations Alimentaires des Français" du Credoc (2010).

Le pain, compatible avec l'équilibre alimentaire

Les études scientifiques de référence sur la composition nutritionnelle du pain démontrent que celui-ci est compatible avec l'équilibre alimentaire et le contrôle

du poids grâce à ses apports en glucides complexes, fibres et protéines végétales et sa faible teneur en lipides (1 % dans une baguette). En ce qui concerne les quantités recommandées, elles seront déterminées en fonction des habitudes alimentaires spontanées des individus, mais aussi de leur stature. A titre indicatif, on peut recommander 100 à 150 g de pain par jour pour une femme et 150 à 200 g de pain par jour pour un homme. ■

* Etude quantitative auprès d'un échantillon représentatif de 1 002 Français en février 2012 - étude qualitative auprès d'un échantillon de Français 12 entretiens + 3 réunions de groupes en nov/déc 2011 - Analyse de retombées médias (presse et web) de janvier à mai 2012.

LES FRANÇAIS AU RÉGIME : entre auto-restriction et perte de repères

Synthèse des enseignements de l'étude Observatoire du pain - Occurrence

Quel est l'impact des régimes restrictifs sur la consommation de pain ? Pour répondre à cette question, l'Observatoire du pain a interrogé les consommateurs en 2011-2012. Les résultats de cette enquête*, confiée à l'institut Occurrence et visant à mesurer les pratiques en matière de régimes, l'influence des méthodes proposées et la place du pain dans les perceptions alimentaires mettent en évidence que la France est en "état de régime" quasi généralisé ! Les Français sont nombreux à diminuer les portions et le pain n'y échappe pas. Alors qu'ils en saluent les qualités

nutritionnelles, certains déclarent se priver de pain, parce que le trouvant "bon", ils l'estiment a priori peu compatible avec l'idée de maîtriser son poids.

Les régimes en chiffres

Pour des raisons esthétiques ou médicales, les Français sont particulièrement accoutumés à la pratique des régimes. 3/4 d'entre eux déclarent faire attention à ce qu'ils mangent pour contrôler leur poids et 1/3 affirme souvent contrôler son poids. Si les méthodes de régime sont une source d'inspiration, les Français ne les suivent à la lettre que dans 6 % des cas : 75 % d'entre

eux adaptent ou changent leur façon de manger sans suivre de régime précis. La perception que, pour être efficace, un régime doit s'accompagner de privations et restriction des quantités, semble installée dans l'opinion.

Les sources d'information en matière de régime

Le corps médical arrive en tête du classement des sources d'information en matière de poids (pour 32 % des interrogés) ; le milieu familial (23 %), les amis et l'entourage (21 %) sont également déterminants. Les autorités de santé (campagnes institutionnelles) arrivent en 4^{ème} position (14 %) avec peu d'écho auprès des femmes qui leur préfèrent la presse santé/bien-être, quand les 18/34 ans plébiscitent forums et blogs. Ces émetteurs délivrent une diversité de messages. Le traitement journalistique de la thématique oscille entre une prise de distance avec l'idée de régime, la dénonciation

LES FRANÇAIS AU RÉGIME : chiffres clés de l'enquête Observatoire du pain

Le partage de connaissance avec des professionnels de santé est la dernière étape d'une longue démarche initiée par l'Observatoire du pain en 2011. Confiée à l'institut Occurrence, son enquête sur les pratiques alimentaires des Français au régime repose sur plusieurs volets :

- 1) une analyse des principaux livres consacrés aux régimes, perte de poids...
 - 2) des études qualitatives et quantitatives auprès d'un échantillon représentatif
 - 3) une analyse de retombées médias (presse et web) portant sur les régimes restrictifs
- En voici les chiffres clés.

Pratiques de surveillance de l'alimentation

• 33 % des Français font souvent attention à ce qu'ils mangent afin de contrôler leur poids, 40 % font parfois attention.

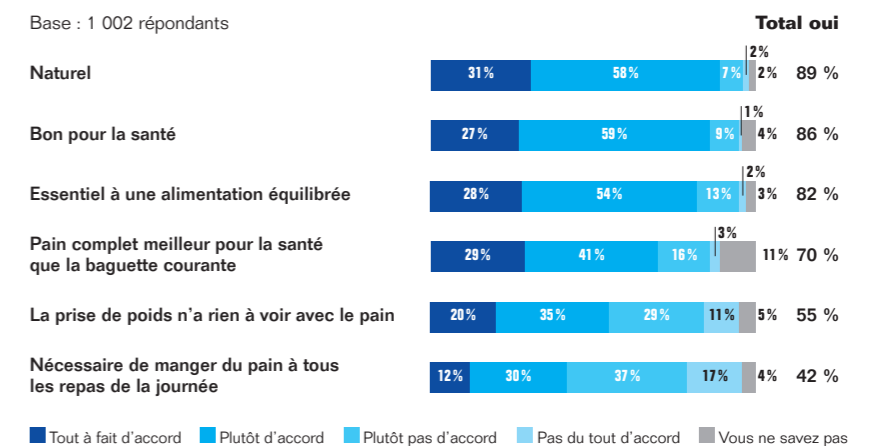
• Seuls 38 % des Français déclarent ne jamais suivre de régime.

Perception des qualités nutritionnelles du pain

Pourriez-vous me dire pour chacune d'elles si vous êtes tout à fait d'accord, plutôt d'accord, plutôt pas d'accord ou pas du tout d'accord ?

Voici comment les Français répondent à plusieurs affirmations concernant les qualités nutritionnelles du pain.

Base : 1 002 répondants



Sources d'information en matière de poids

- Pour 32 % des Français, la source d'information principale est le corps médical
- Pour 23 %, le milieu familial
- Pour 21 %, les amis et l'entourage
- Pour 14 %, les campagnes institutionnelles
- Pour 13 %, les sites Internet spécialisés sur les régimes