

## IFAVA Editorial Board

- E. Bere • University of Agder • Faculty of Health and Sport • Norway  
 E. Birlouez • Epistème • Paris • France  
 I. Birlouez • INAPG • Paris • France  
 MJ. Carlin Amiot • INSERM • Faculté de Médecine de la Timone • Marseille • France  
 B. Carlton-Tohill • Center for Disease Control and Prevention • Atlanta • USA  
 V. Coxam • INRA Clermont-Ferrand • France  
 N. Darmon • Faculté de Médecine de la Timone • Marseille • France  
 H. Verhagen • National Institute for Public Health and the Environment (RIVM) • Bilthoven • Netherlands  
 ML. Frelut • Hôpital Saint-Vincent-de-Paul • Paris • France  
 T. Gibault • Hôpital Henri Mondor • Hôpital Bichat • Paris • France  
 D. Giugliano • University of Naples 2 • Italy  
 M. Hetherington • University of Leeds • UK  
 S. Jebb • MRC Human Nutrition Research • Cambridge • UK  
 JM. Leclercq • Institut Pasteur de Lille • France  
 J. Lindstrom • National Public Health Institute • Helsinki • Finland  
 C. Maffei • University Hospital of Verona • Italy  
 A. Naska • Medical School • University of Athens • Greece  
 T. Norat Soto • Imperial College London • UK  
 J. Pomerleau • European Centre on Health of Societies in Transition • UK  
 E. Rock • INRA Clermont-Ferrand • France  
 M. Schulze • Technische Universität München • Freising • Germany  
 J. Wardle • Cancer Research UK • Health Behaviour Unit • London • UK

## IFAVA Board of Directors

- R. Baerveldt • USA • Washington Apple Commission  
 S. Barnat • France • "La moitié" • Aprifel  
 L. DiSogra • USA • United Fresh  
 C. Doyle • USA • American Cancer Society  
 P. Dudley • New Zealand • 5+ A Day  
 M. Richer • Canada • 5 to 10 a day  
 E. Pivonka • USA • 5 A Day  
 C. Rowley • Australia • Go for 2&5® • Horticulture Australia  
 V. Toft • Denmark • 6 a day

## Aprifel équation nutrition

agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes frais

Président Aprifel : Bernard Piton  
 Directeur de la Publication : Frédéric Descrozaille  
 Directrice Scientifique : Dr Saïda Barnat  
 Rédacteur en Chef : Dr Thierry Gibault  
 Edition/Illustrations : Philippe Dufour

60, rue du Faubourg Poissonnière - 75010 Paris  
 Tél. 01 49 49 15 15 - Fax 01 49 49 15 16

ISSN : 1620-6010  
 DÉPÔT LÉGAL À PARUTION

[www.aprifel.com](http://www.aprifel.com)

[www.egeaconference.com](http://www.egeaconference.com)

[www.ifava.org](http://www.ifava.org)

## « PROGRAMME WIC »

### édito

#### WIC : le programme qui transforme l'alimentation des familles à faibles revenus

Aux Etats-Unis, le Programme Spécial de supplémentation nutritionnelle pour les femmes, les nourrissons et les enfants - WIC (Women, Infants, and Children) - est géré par 2 200 agences gouvernementales et locales, sous l'égide du Ministère de l'Agriculture. Il a aidé plus de 9 millions de femmes à faibles revenus et à hauts risques nutritionnels, avec leurs jeunes enfants, dont la moitié de tous les nouveaux-nés Américains et un quart des enfants âgés de 1 à 5 ans.

Des services nutritionnels de qualité constituent le pivot du Programme WIC : éducation à la nutrition et à l'allaitement, aliments nutritifs et meilleur accès aux soins pour les femmes à faibles revenus et leurs enfants, qui sont plus à risque de développer des problèmes de santé liés à la nutrition, comme le surpoids, l'obésité et le diabète de type 2.

Les aliments inclus dans les paniers alimentaires WIC ont été spécialement sélectionnés pour leur valeur nutritionnelle qui permet d'améliorer l'alimentation des populations à faibles revenus.

On y trouve notamment : fruits et légumes (frais, congelés, en conserve ou secs), aliments préparés pour bébés (fruits, légumes et viande), céréales et pain complet, poissons (thon, saumon, sardines et maquereau), haricots secs et en boîte, beurre de cacahuètes, oeufs, jus de fruits et aliments infantiles enrichis en fer.

Les consommateurs WIC utilisent des coupons ayant une valeur marchande pour acheter des fruits sains et des légumes choisis dans les magasins de détail ou sur les marchés locaux. Depuis l'introduction des nouveaux paniers alimentaires, les résultats des recherches semblent montrer que ces coupons « fruits et légumes » sont un succès.

Nous sommes heureux de vous communiquer trois articles sur ce sujet.

#### Révérend Douglas A. Greenaway

Représentant & Directeur Général  
 Association Nationale WIC

Représentant les 2 200 agences proposant des services aux 9 millions de mères et à leurs jeunes enfants dans le cadre de WIC



### Intro

#### Tradition culinaire française : un moyen de se préserver de l'obésité ?

Selon une récente étude du CREDOC, le modèle alimentaire français a la dent dure et c'est sans doute une chance pour notre IMC. En France, les prises alimentaires se concentrent sur trois repas principaux, à des heures relativement fixes et communes à tous. Les consommations en dehors de ces repas sont peu nombreuses et deux fois moins caloriques qu'aux Etats-Unis où l'alimentation hors repas est privilégiée. Cette remarquable stabilité a été confirmée par plusieurs enquêtes : Comportements et Consommations Alimentaires en France (CRÉDOC 1988, 1995, 2000, 2003, 2007) et Baromètre Santé Nutrition (INPES 1996, 2002 et 2008). Et si notre tradition culinaire hexagonale expliquait, en partie, qu'il y ait moins d'obèses en France qu'aux Etats-Unis...

Dr Thierry Gibault  
 Nutritionniste, Endocrinologue



## Paniers alimentaires WIC : l'heure est au changement !

— Suzanne Murphy —

Institut Américain de Médecine, USA

*Depuis plus de 30 ans, le programme spécial de supplémentation nutritionnelle WIC (Women, Infants and Children) du Ministère de l'Agriculture Américain fournit des aliments pour compléter l'alimentation de millions de femmes, nourrissons et jeunes enfants, de familles à faibles revenus. Ce programme a remporté un grand succès en améliorant l'apport nutritionnel chez les participants.*

Début 2004, l'Institut de Médecine a constitué un comité afin d'évaluer les paniers alimentaires du programme WIC et de déterminer si des modifications pourraient améliorer l'alimentation des familles participantes.

### 6 critères pour améliorer le contenu des paniers

Ce comité a analysé :

- les données alimentaires et médicales des mères, de leurs jeunes enfants et des nourrissons de familles à faibles revenus,
- les recommandations nutritionnelles des tableaux de référence pour la consommation alimentaire,
- les Recommandations Nutritionnelles pour les Américains,
- les recommandations actuelles pour l'alimentation des nourrissons et des jeunes enfants,
- les commentaires publics des parties prenantes comme le personnel du programme WIC, les lobbies et les participants au programme.

Les six critères suivants ont été utilisés pour modifier les paniers alimentaires :

1. Le panier réduit la prévalence des consommations nutritionnelles inadéquates et excessives des participants.
2. Le panier contribue à l'alimentation globale selon les Recommandations Nutritionnelles pour les Américains pour les personnes âgées de 2 ans et plus.
3. Le panier contribue à l'alimentation globale, en accord avec les recommandations nutritionnelles des nourrissons et des jeunes enfants âgés de moins de 2 ans, y compris les incitations et les soutiens à l'allaitement maternel.
4. Les aliments doivent être disponibles dans des formes adaptées aux personnes à faibles revenus qui peuvent rencontrer des difficultés de transport, de stockage et de cuisson.
5. Les aliments doivent être : bien acceptés, largement disponibles, consommés couramment, en prenant en compte les préférences culturelles et en incitant les familles à participer au programme WIC.
6. Les modifications de ce panier peuvent avoir un impact sur les vendeurs et les agences WIC.

Les recommandations de ce comité ont été présentées dans le rapport « WIC Food Packages : Time for a Change » qui conseille les modifications des paniers alimentaires selon les recommandations nutritionnelles en vigueur pour les nourrissons et les enfants.

Il incite à consommer des fruits et légumes, souligne l'importance des céréales complètes, des graisses insaturées et fait accepter ces aliments à des populations diverses.

### Familles : proposez plus de fruits et légumes à vos enfants !

Quels que soient leurs niveaux de revenus, les familles devraient proposer plus de fruits et légumes à leurs enfants, afin de favoriser des comportements alimentaires sains. Pour aider les familles à faibles revenus à atteindre cet objectif, le comité recommande un panier alimentaire qui

inclut des pots bébé à base de fruits et légumes pour les nourrissons plus âgés, des coupons d'une valeur marchande de 8\$ par mois pour les enfants et de 10\$ par mois pour les femmes.

Ces coupons doivent être utilisés pour l'achat de fruits et légumes frais. Les participants doivent pouvoir choisir parmi une grande variété de produits frais. Le cas échéant, on peut alors se tourner vers des fruits et légumes en conserve, séchés ou congelés. Le comité n'a fixé qu'une seule restriction : que les pommes de terre ne soient pas incluses ! Les Américains n'ont besoin d'aucun encouragement pour en consommer la portion quotidienne recommandée.

### Des céréales à grains entiers au petit déjeuner

En accord avec les Recommandations Nutritionnelles pour les Américains, les paniers alimentaires modifiés mettent l'accent sur la consommation d'au moins trois portions de céréales complètes par jour. Cette mesure devrait augmenter la consommation de fibres alimentaires, actuellement trop faible parmi la population WIC. Seules les céréales à grains entiers devraient être consommées au petit déjeuner par les enfants et leurs mères (plusieurs céréales favorites des participants sont déjà considérées comme des céréales complètes). De nombreux paniers alimentaires comprendront d'autres options comme : du pain complet, du riz brun, des tortillas de maïs, des flocons d'avoine et de l'orge.

### Réduire les graisses insaturées

D'après les recommandations nutritionnelles actuelles, on devrait réduire les aliments à forte teneur en acides gras saturés. Les paniers alimentaires révisés devraient contenir moins de fromage (à savoir : seulement une livre par mois (voire deux pour les femmes allaitant leur enfant) au lieu des 4 à 5 livres actuelles. Chez les femmes et les enfants âgés de 2 ans et plus, le lait et les yaourts devraient être allégés (moins de 2 % de matière grasse). De cette manière, les graisses saturées devraient être réduites dans les paniers, pour les participants âgés de 2 ans et plus.

### Rendre les paniers plus attrayants...

La grande variété des aliments dans les paniers modifiés devrait les rendre plus attrayants pour les diverses populations qui pourraient choisir :

- une grande variété d'aliments riches en calcium comme substituts du lait. Les enfants pourront choisir des yaourts. Les mères, entre des yaourts, du « lait » de soja enrichi en calcium et en vitamine D, et du tofu enrichi en calcium ;
- une grande variété de fruits et légumes ;
- une grande variété de céréales complètes, y compris des céréales à grains entiers pour le petit déjeuner, du pain complet, du riz brun et des tortillas de maïs ;
- différentes formes de haricots et de petit pois (secs ou en conserve) ;
- différents types de poisson en conserve, comme du thon au naturel et du saumon.

### ... sans accroître leurs coûts

Le coût total estimé des paniers alimentaires WIC restera inchangé car, bien que de nombreux aliments aient été ajoutés, d'autres ont été réduits ou éliminés. Le coût de certains paniers pourrait augmenter alors que d'autres diminueraient. Ces changements ont été conçus pour promouvoir des comportements alimentaires sains. Ainsi, l'attrait des paniers combinés pour les mères allaitantes devrait augmenter.

Les modifications des paniers alimentaires WIC recommandées par ce comité ont été mises en œuvre par les Programmes Gouvernementaux WIC dans tout le pays à partir du 1<sup>er</sup> octobre 2009. Ces recommandations ont contribué à ce que les familles américaines à faibles revenus puissent consommer une alimentation plus saine.

## Nouveau panier alimentaire WIC du Missouri : honneur aux fruits et légumes

— Phyllis Fuller —

Coordinatrice Nutritionnelle, Etat du Missouri, Services Nutritionnels et WIC,  
Ministère de la Santé et des Services aux Seniors du Missouri, USA

Le programme WIC du Missouri a introduit son nouveau panier alimentaire le 1<sup>er</sup> octobre 2009. Ces 15 derniers mois nous ont permis de relever plusieurs défis et nous ont fourni l'opportunité d'offrir de meilleurs services à toutes les parties prenantes (participants WIC, agences locales WIC, magasins d'alimentation WIC et fabricants de produits agro-alimentaires).

### Un coupon d'une valeur marchande tous les mois

Nous avons décidé de distribuer les coupons fruits et légumes du Programme WIC dans le même temps aux enfants (6,00\$) et à leurs mères (10,00\$). Ils ont reçu chaque mois un coupon d'une valeur marchande (un chèque). La valeur du chèque variait selon la catégorie du programme. Au Missouri, s'il y a deux participants WIC ou plus par famille, plusieurs chèques de fruits et légumes peuvent être utilisés pour un même achat : un chèque de \$6 et un de \$10 peuvent être utilisés pour un achat de \$16. Certains magasins cependant n'autorisaient qu'un seul chèque par achat.

### Un livret sur les fruits et légumes approuvé par le WIC

Nous avons approuvé tous les fruits et légumes, frais ou congelés, qui répondaient aux recommandations du Code des Règles Fédérales (Code of Federal Regulations (7CFR246.10)). Les fruits et légumes en boîte ne font pas partie de la liste actuelle des Aliments Approuvés par WIC (1<sup>er</sup> octobre 2009 – 30 septembre 2011). Nous ne prévoyons pas non plus de les inclure dans la liste suivante (1<sup>er</sup> octobre 2011 – 30 septembre 2013).

L'Etat du Missouri a publié un livret sur les fruits et légumes approuvé par WIC indiquant :

- comment utiliser les chèques pour les fruits et légumes ;
- les fruits et légumes frais et congelés approuvés ;

- les fruits et légumes frais et congelés non approuvés.

Ce livret est disponible en anglais et en espagnol. Une version électronique peut être téléchargée sur notre site web dans 10 autres langues (arabe, bosniaque, chinois, farsi, hmong, coréen, russe, somalien, ukrainien et vietnamien). Une nouvelle liste en 16 langues sera bientôt disponible (1<sup>er</sup> octobre 2011 – 30 septembre 2013) pour répondre aux demandes des agences locales WIC.



### De nombreuses demandes de clarifications

Durant les premiers mois suivant l'instauration du nouveau panier alimentaire, notre équipe de vendeurs a reçu de nombreuses demandes de clarifications concernant l'approbation ou non de différents fruits et légumes. En revanche actuellement, les appels que nous recevons proviennent surtout d'agences locales WIC signalant qu'un aliment WIC n'était pas identifié correctement dans le système informatique de certains magasins d'alimentation. Comme nous contrôlons à présent des magasins qui n'étaient pas sous surveillance l'année dernière, le nombre de questions pourrait donc augmenter de nouveau.

### Aucun problème pour 60% des agences

En janvier 2011, nous avons mené une enquête dans le Missouri auprès de 116

agences locales WIC sur la disponibilité des aliments approuvés. Plus de 60% d'entre elles ont déclaré qu'aucun participant n'avait rencontré des problèmes pour trouver des fruits et légumes frais ou congelés. 15% seulement ont déclaré avoir eu rarement de telles difficultés. Cela montre bien que les participants au programme WIC du Missouri ont pu trouver des fruits et légumes (frais ou congelés) dans leurs magasins WIC sans difficultés majeures.

40% des enfants consomment au moins 2 portions de fruits et 2 portions de légumes par jour.

En 2009, le programme WIC du Missouri a participé au Questionnaire National sur l'Alimentation et la Nutrition (National Food and Nutrition Questionnaire : NATFAN). 928 femmes et 460 enfants ont complété le questionnaire avant l'instauration du nouveau panier alimentaire. Selon les résultats du pré-test, environ 40% des enfants auraient consommé 2 portions ou plus de fruits et 2 portions ou plus de légumes par jour. Cependant, seulement 30% des femmes consommaient 2 portions ou plus de légumes par jour. Nous attendons avec impatience les résultats du post-test.

### Objectif : 100% d'utilisation des coupons « Fruits et Légumes »

Dans le Missouri, 78% des coupons « fruits et légumes » ont été utilisés. Nous nous efforçons d'augmenter ce chiffre à 100%.

Nous avons réussi à introduire le nouveau panier alimentaire et à distribuer des fruits et légumes frais ou congelés. Bien que nos vendeurs WIC continuent de recevoir des demandes d'informations de magasins d'alimentation impliqués dans le programme, le nombre de demandes a diminué. Ainsi, nous avons su anticiper les problèmes en offrant une assistance technique et des séances de formation aux vendeurs.

## Education alimentaire et coupons à valeur marchande : quel impact sur la consommation des fruits et légumes ?

— Shannon E. Whaley<sup>1</sup> - Lorrene D. Ritchie<sup>2</sup> - Nancy Crocker<sup>3</sup> —

1. Programme PHFE WIC - 2. Centre Dr. Robert C. & Veronica Atkins pour le Poids et la Santé, UC Berkeley - 3. Programme WIC de Californie – Etats-Unis

Le programme WIC de suppléments alimentaires pour les femmes, les nourrissons et les jeunes enfants, financé par le Ministère de l'Agriculture Américain (USDA), fournit des aliments nutritifs, une éducation diététique et un soutien à l'allaitement maternel chez les femmes à faibles revenus, enceintes ou venant d'accoucher, et à leurs enfants jusqu'à l'âge de 5 ans. Environ la moitié des enfants américains ont bénéficié des services WIC de la naissance à l'âge de 5 ans<sup>1</sup>. Au plan national, 9,1 millions de mères et leurs enfants ont bénéficié du programme WIC<sup>1</sup>, dont près de 1,5 millions rien qu'en Californie<sup>2</sup>.

### 2009 : année historique

Le programme WIC est différent des autres programmes nutritionnels de l'USDA car seuls certains aliments spécifiques sont inclus dans les paniers alimentaires WIC. Les participants peuvent utiliser des coupons WIC ou des cartes électroniques EBT (Electronic Benefit Transfer) pour acheter ces aliments. L'année 2009 est historique : elle a marqué l'alignement du panier alimentaire WIC sur les Recommandations Nutritionnelles 2005 pour les Américains. Pour la première fois, au plan national, les fruits, les légumes et les céréales complètes ont été incluses dans le panier alimentaire WIC. Les achats de lait ont été restreints pour diminuer l'apport en matières grasses chez les mères et leurs enfants âgés de plus de 2 ans<sup>3</sup>.

Actuellement, nous nous intéressons à l'impact des nouveaux paniers alimentaires sur les comportements alimentaires des participants WIC, en particulier en ce qui concerne les fruits et légumes.

### "Il est temps d'être en bonne santé"

L'étude NEFPI s'est déroulée d'avril 2009 à avril 2010, englobant l'introduction du panier alimentaire modifié en octobre 2009. Il s'agit d'une étude "naturalistique" basée sur les comparaisons transversales des résultats d'enquêtes. La même méthodologie a été utilisée avec différents échantillons aléatoires d'environ 3000 californiens, participants WIC à trois moments différents :

- T1 (mars 2009) : 6 mois avant la modification du panier alimentaire et avant toute information sur ces modifications ;
- T2 (septembre 2009) : juste après une campagne d'éducation sur les nouveaux aliments WIC mais juste avant l'introduction du nouveau panier alimentaire.
- T3 (mars 2010) : 6 mois après l'introduction du nouveau panier alimentaire.

Des séances d'éducation nutritionnelles, intitulées "Il est temps d'être en bonne santé", centrées sur les fruits et légumes ont été organisées avec tous les participants WIC entre avril et mai 2009. Ces séances transmettaient deux messages :

- manger un « arc-en-ciel » de fruits et légumes
- manger plus d'aliments "courants" (surtout des fruits et légumes) et moins d'aliments "occasionnels".

### Evaluer les résultats à 6 mois

Le contenu avait été conçu spécifiquement pour la population WIC californienne (Latino à plus de 75%). Aux trois moments, la consommation de fruits et légumes a été évaluée de deux manières :

- la fréquence rapportée de la consommation de la semaine précédente

- les modifications rapportées de la consommation du participant et de sa famille par rapport à la consommation des 6 mois précédents.

La fréquence de la consommation de la semaine précédente était évaluée séparément pour les fruits et légumes (les réponses variant entre 0, 1-2, 3-4 et 5-6 fois par semaine et 1, 2, 3 et 4+ fois par jour). Quant aux modifications par rapport à il y a 6 mois, les réponses étaient : plus, moins ou à peu près la même.

### Un impact positif sur la consommation des fruits et légumes

Si la fréquence moyenne de consommation de fruits et légumes par les participants durant la semaine précédente n'a pas augmenté après la campagne d'éducation, en revanche elle a augmenté de manière significative après l'introduction des nouveaux paniers alimentaires

Fréquence moyenne (± Ecart Type) de la consommation (nombre par jour durant la semaine)	T 1 Départ	T 2 Après la campagne d'éducation & avant l'introduction du nouveau panier	T 3 Après la campagne d'éducation & après l'introduction du nouveau panier	T 1 vs T 2	T 2 vs T 3
Fruits	1.27±1.07	1.27±1.06	1.35±1.00	ns	p<0.01
Légumes	1.15±0.95	1.10±0.95	1.21±1.00	p<.05	p<0.001

La proportion de participants ayant répondu que leur famille mangeait plus de fruits et plus de légumes par rapport aux 6 mois précédents a également augmenté de manière significative après l'introduction du nouveau panier alimentaire (53 vs 50,2% pour les fruits (p<0,05) et 44,1 vs, 39,3% pour les légumes(p<0,001)). Les participants ont également signalé qu'ils mangeaient significativement plus de fruits après la campagne d'éducation seule (50,2 vs, 42,8%, p<0,001).

Les résultats de cette étude (publiés dans le Journal of Nutrition Education and Behavior<sup>4</sup>) suggèrent que les modifications du panier alimentaire WIC ont eu un impact positif sur la consommation des fruits et légumes des participants.

### Education pour les fruits, aides financières pour les légumes ?

Ainsi, distribuer des coupons pour les fruits et légumes semble augmenter de manière significative leur consommation chez les participants (avec, peut-être, une plus grande influence sur la consommation de légumes). L'impact de l'éducation nutritionnelle seule sur la consommation de fruits est également important.

D'autres études sont nécessaires... Il se peut que la consommation de fruits soit plus facilement influencée par l'éducation nutritionnelle, alors que des incitations monétaires seraient nécessaires pour augmenter la consommation de légumes...

En tout cas, la bonne nouvelle est que les nouveaux paniers alimentaires WIC proposant des fruits et légumes ont clairement eu un impact positif sur l'alimentation des participants.

### Références :

1. Oliveira V, Frazao E, The WIC Program: Background, Trends, and Economic Issues, 2009 Edition, Economic Research Report No. 73, U.S, Department of Agriculture, Economic Research Service, April 2009,  
2. California WIC Association, WIC Facts & Figures, Available at: <http://calwic.org/facts.aspx>, Accessed January 2011,

3. DiSogra C, Hudes M, California Fruit & Vegetable Intake Calibration Study, Award No. 99-86877, Cancer Research Program, California Department of Health Services, August 9, 2005,  
4. Ritchie LD, Whaley SE, Spector P, Gomez J, Crawford, PB, Favorable Impact of Nutrition Education on California WIC Participants, Journal of Nutrition Education and Behavior, 42, S2-10



## Les régimes sont ils solubles dans la vie sociale ?

— Dr Thierry Gibault —

Nutritionniste, endocrinologue - Paris, France

*Acquérir des habitudes alimentaires plus saines n'est pas une tâche facile et la compliance est bien le problème numéro 1 des interventions nutritionnelles. Généralement, plus les changements d'alimentation souhaités sont importants, plus leur mise en pratique et leur suivi au long cours le sont également. Même si les professionnels de la nutrition s'efforcent de favoriser la compliance à long terme, leurs conseils sont souvent plus orientés sur la personne que sur son entourage. Une étude suédoise montre que si l'on veut mettre en place et maintenir un changement alimentaire à long terme, il faut évidemment considérer le contexte social et pas seulement l'individu.*

On connaît mal l'impact de l'environnement relationnel sur les habitudes alimentaires individuelles. Les gens prennent souvent leurs repas en compagnie d'autres. Au sein d'un foyer, l'alimentation consiste en un compromis entre les souhaits des différents membres de la famille. A l'extérieur de la maison, chez des amis ou en vacances, la nourriture est un élément essentiel d'interactions et les repas sont modelés par les habitudes et la culture. Il est évidemment difficile de changer ses habitudes alimentaires sans affecter ses relations sociales. En retour, ces dernières peuvent représenter une barrière à la mise en place et au maintien des changements.

### L'impact favorable d'une alimentation méditerranéenne sur la polyarthrite

Des études se sont intéressées à ces questions. Elles donnent des résultats contradictoires : le tissu social est perçu tantôt comme un soutien, tantôt comme un frein à de nouveaux choix alimentaires. Le sujet mérite d'être approfondi. Une récente étude suédoise explore comment les modifications alimentaires s'installent et se maintiennent dans le réseau des relations sociales d'un individu.

Une précédente étude suédoise, menée sur 3 mois, avait montré l'impact favorable d'une alimentation méditerranéenne sur la polyarthrite rhumatoïde. Une trentaine de sujets était passé d'une alimentation typiquement suédoise à un régime d'inspiration méditerranéenne : remplacement de la viande par du poisson, de la volaille et des protéines végétales ; augmentation de la consommation de fruits, de légumes et de légumineuses ; réduction des sucreries et des pâtisseries ; substitution des graisses saturées par des insaturées. Au final, les sujets du groupe intervention avaient été significativement soulagés de leur polyarthrite par rapport au groupe contrôle.

### Des conseils faciles à appliquer au début...

A partir de cet échantillon les auteurs ont voulu préciser le vécu de ces changements alimentaires par les sujets et leurs interactions avec l'entourage social.

Cinq ans après l'intervention, 14 personnes (12 femmes, 2 hommes, âgés de 69 ans en moyenne) ont accepté de participer à cette étude qualitative de suivi concernant leur expérience avec ces nouvelles habitudes alimentaires. On les a interviewés longuement sur la mise en place de ces changements dans le contexte de leurs relations sociales à l'aide de questions sur le travail alimentaire (choix et achats des aliments, préparation des repas), les repas à domicile et à l'extérieur, les événements comme les vacances, les croyances et les expériences concernant l'alimentation et la santé.

D'une manière générale, les sujets ont trouvé facile d'appliquer les conseils qui leur avaient été donnés, grâce au support et au soutien de l'étude. Aucun n'avait continué à suivre de manière stricte le régime après la fin de l'intervention, mais la majorité déclarait en avoir maintenu les principes pendant plus d'un an (pour la moitié). Pour certains, le régime

méditerranéen était même devenu leur alimentation habituelle.

### 3 types de conjoints

Si les conjoints avaient été perçus comme un soutien à ces changements, ils se répartissaient en 3 profils :

1. ceux qui voulaient fortement suivre le régime,
2. ceux qui le suivaient à contre cœur
3. ceux qui le refusaient totalement.

Les premiers n'avaient pas trop de mal : ils consommaient déjà beaucoup de poissons et de volaille avant l'intervention. Les seconds n'auraient pas suivi un tel régime de leur plein gré, mais l'acceptaient sur la période limitée à l'intervention. En revanche, après, maintenir son régime créait pour le participant une situation inconfortable, nécessitant des négociations avec les autres membres du foyer.

Enfin, les conjoints refusant totalement un tel régime étaient... des hommes, qui n'avaient pas envie de consommer des aliments non familiers qu'ils n'appréciaient pas.

Dans certains cas, même si le conjoint refusait un tel régime, les participantes ne leur en avaient pas donné le choix: elles refusaient de préparer 2 sortes de repas. L'intervention avait été vécue comme l'occasion de forcer leur conjoint à adopter leur régime. En revanche après la fin de l'intervention, l'argument ne tenait plus et elles se sentaient obligées de préparer 2 sortes de menus - ou d'adapter les recettes - si elles voulaient continuer à manger méditerranéen... Un des arguments avancés pour abandonner le régime était l'augmentation du travail alimentaire.

### Délicates à gérer : les invitations à dîner

A l'extérieur du domicile, au début, l'entourage (famille, amis, collègues) exprimait curiosité et intérêt pour le régime méditerranéen et son impact potentiel sur la santé. Les choses devinrent rapidement conflictuelles. Les participants avaient du mal à justifier leurs choix alimentaires auprès de l'entourage. Ils préféraient se déclarer intolérant à tel aliment qui n'entrait pas dans leur programme. Ils se sentaient peu respectés quand l'entourage doutait de l'importance de l'adhésion à un régime.

Les restaurants et lieux de travail, où chacun peut manger ce qu'il souhaite, étaient des situations moins problématiques. Ne pas manger comme les autres était perçu comme socialement acceptable (même si certains se sentaient isolés ou marginalisés dans ces situations).

La situation la plus délicate était représentée par les invitations à dîner chez des relations. Difficile de respecter ses principes alimentaires quand on n'a aucun contrôle sur ce que l'on vous sert... Certains utilisaient la stratégie de ne pas manger la viande... D'autres déclinaient toute invitation durant la période d'intervention.

### Une réduction progressive de la compliance

Après l'intervention, certaines personnes ont continué de demander à leurs amis proches ou à leur famille des repas compatibles avec une alimentation méditerranéenne. Certains apportaient leurs propres aliments... tout en ayant conscience que cela pouvait être perçu comme offensant ou impoli par les hôtes. Le comportement le plus simple à adopter était finalement de manger ce qu'on leur proposait, sans faire de difficultés. Cette stratégie entraînait une réduction progressive de la compliance : « quand on a triché une fois, il est tentant de tricher plusieurs fois... ». Pour se rassurer, les participants déclaraient que cela ne posait pas de problème sur le long terme dans la mesure où en dehors de ces occasions ils maintenaient leur alimentation adaptée...

#### D'après :

Ryden P.J. Sydner Y.M, Implementing and sustaining dietary change in the context of social relationships, Scandinavian Journal of Caring Sciences, 2011, © Nordic College of Caring Sciences.

## FRAICH'ACADEMY : les fruits et légumes, stars des ados ?

— Anna Jachim —

Chargée de Mission - Association Interprofessionnelle des Fruits et Légumes - Paris

En 2010, Interfel a lancé la première « web-réalité » consacrée aux fruits et légumes frais : la Fraich'academy\*.



L'opération vise à promouvoir, de façon ludique, la consommation de ces produits auprès des adolescents de 15 à 18 ans. Des défis sur la connaissance des métiers, des astuces culinaires et des conseils alimentaires ont été relevés par huit candidats.

Cette première édition de la Fraich'academy\*\*, a fait l'objet d'une évaluation de la perception qu'ont eu les adolescents de l'opération, en particulier, et des fruits et légumes frais, plus généralement. L'analyse a été réalisée en décembre 2010 par l'Institut de sondages OpinionWay. Un échantillon de 625 personnes, représentatif des adolescents âgés de 13 à 21 ans et résidant en France, a été interrogé en ligne.

### Une consommation encore faible mais régulière

Les fruits et légumes frais arrivent respectivement en troisième et quatrième position des aliments consommés par les adolescents, derrière les produits laitiers et la viande : 90% des jeunes en consomment au moins une fois par semaine et 46% au moins une fois par jour pour les fruits frais et 27% pour les légumes frais.

Les adolescents (ou leurs parents) achètent leurs fruits et légumes frais dans des petites ou grandes surfaces (69%). Ils en consomment principalement à la maison (97%) et à la cantine (45%).

93% des fruits privilégiés par les adolescents sont des fruits frais : 82% des jeunes préfèrent en manger en dessert et 33% en salade.

### Moments préférés de consommation ?

- Pour les fruits : le déjeuner et le dîner (69% en dessert dans les deux cas)
- Pour les légumes : le dîner (77%) et le déjeuner (69%)

Pour les légumes, la part des produits frais dans l'alimentation des ados représente 68% contre 46% pour les surgelés et 43% pour les conserves. Les jeunes consomment les légumes frais principalement cuits, en accompagnement d'une viande ou d'un poisson (70%), mais aussi crus ou en salade (46 %).

### Une perception positive mais un faible niveau de connaissance

Bien que les adolescents aient généralement une bonne image des fruits et légumes, 81% trouvent difficile d'en manger au moins cinq par jour. En outre, 52% n'aiment pas les cuisiner.

\* [www.fraichacademy.fr](http://www.fraichacademy.fr)

\*\* Le programme est cofinancé par FranceAgriMer et la Commission européenne.

Ces derniers résultats sont cependant à nuancer car :

- 82% des jeunes prennent plaisir à manger des fruits et légumes ;
- 79% d'entre eux (dont 85 % des filles) attachent beaucoup d'importance à leur présence dans l'alimentation ;
- 72% demandent à leurs parents d'en acheter et 66% aiment en manger au restaurant ou à la cantine.

Produits préférés des jeunes ? Pommes, bananes, clémentines, tomates, carottes et haricot verts. Cependant la moitié des adolescents connaissent mal les fruits et légumes de saison.

### Une opération appréciée, mais encore peu connue

Le site [www.fraichacademy.fr](http://www.fraichacademy.fr) est particulièrement apprécié par les adolescents qui le jugent facile à utiliser (88%). Ils y trouvent aisément les informations utiles sur le programme et les défis à relever. Seul petit bémol : l'envie de participer, qui n'est pas encore à la hauteur du niveau d'appréciation du site.

Le programme Fraich'academy bénéficie d'une bonne image et influence positivement la connaissance et l'appréciation des fruits et légumes. 80 % des adolescents le trouvent original, il valorise les fruits et légumes et permet de mieux les connaître. Plus important encore : il donne envie de consommer des fruits et légumes plus souvent (63%) et de les cuisiner (52%).

Les défis dits « impliquants » sont ceux qui ont séduit le plus les jeunes (>72%), tels que :

- préparer un repas selon les instructions d'un grand chef
- préparer un apéritif pour ses amis
- répondre à un quiz sur les fruits et légumes
- faire ses courses dans un supermarché pour réaliser un repas équilibré.

Si les défis sur la connaissance des métiers ont remporté un peu moins d'adhésion, leur attrait reste néanmoins important (63%).

### Un potentiel fort à développer

Les adolescents représentent également une vraie « force de proposition » pour de nouveaux défis :

- des recettes et des astuces (pour 31% d'entre eux)
- des jeux : tests à l'aveugle, jeux de vitesse (24%)
- une campagne d'information et de découverte (22%)
- des quiz et des concours (21%)

Compte tenu de sa faible antériorité (une seule saison au moment de l'étude) le programme reste encore confidentiel et difficile à évaluer. Cependant, il bénéficie d'un potentiel fort, avec une image positive (« original et ludique ») et ne suscite aucun rejet.

Afin de consolider sa notoriété et son image, la Fraich'academy a besoin de s'inscrire dans la durée et d'être appuyée par une communication appropriée.

