

# Consultation Nutrition

32

NUTRITION MEDECINE SCIENCES



## LE CONSOMMATEUR FRANÇAIS, SA VIE, SON OEVRE...

**DEPUIS 20 ANS**

Que faisiez-vous en 1992 ? Porte-plume ou déjà ordi ? Le téléphone avait encore un fil à la patte et les Français pensaient que l'agriculture Bio était issue d'éprouvettes (rapport au laboratoire d'analyses biologiques). Quelques élections plus tard, le télex n'existe plus, le fax est d'un autre âge, les fils sont au musée et nous avons tous plein d'amis arachnéens...

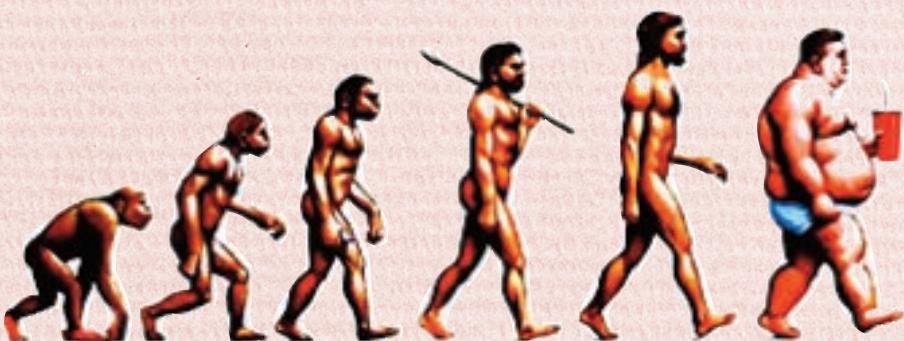
Mais toujours qu'un estomac !

### La consommation alimentaire : évolution, involution, ou révolution ?

Après avoir tant combattu pour remplir son estomac, et ceci tous les jours de toutes les années, nous avons recherché la qualité, en premier lieu, sanitaire puis nutritionnelle. Dès le début du XX<sup>e</sup> siècle, les publicités pour des régimes miracles ou des potions exotiques quasi magiques font florès.

Dans les années 80 seulement, les mangeurs

français ont compris que le tout 0 % n'était pas compatible avec la vie, la vraie. Le mot "raisonnable" commence à faire son apparition dans le dictionnaire consumériste. Les crises aidant, les terroirs ont repris du poil de la bête, car il n'y a pas mieux que le bruit des canons pour refaire aimer les daubes et les blanquettes ratées à l'ancienne.



# Consultation Nutrition

32



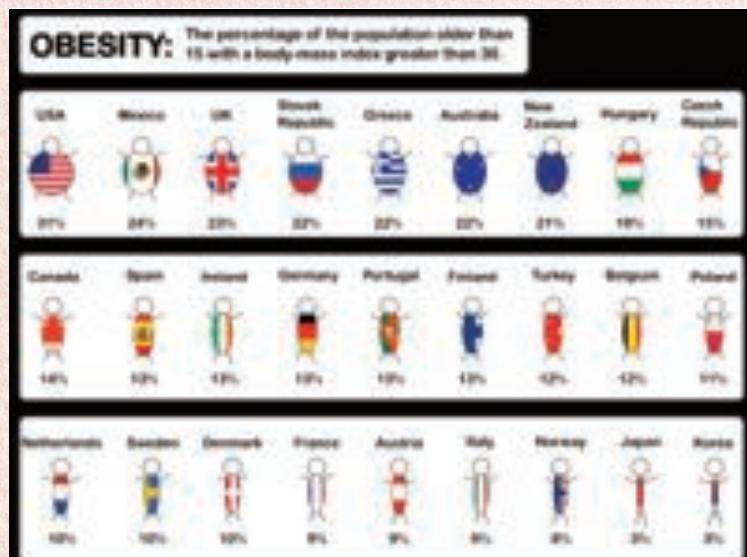
<b>Siècle Passé</b>	<b>Aujourd'hui &amp; Demain</b>
<b>TRAVAIL</b> Travail ardu, fatigant, physiquement difficile, parfois pénible, douloureux et contraignant, sinon stressant.  Le travail c'est la santé Le travail est le but de la vie, afin de la bien gagner	<b>EMPLOI</b> Occupation des jours ouvrés entre deux horaires nets et précis. Un Job, un lieu où l'on doit s'épanouir, mais pas s'asservir.
Travailleurs Valeur de vie = travail	Gamers Valeurs de vie = Loisirs et jeux
1912 : une journée non travaillée par semaine (le dimanche). 1992, deux journées non « libres » mais pleines d'obligations sociales ou familiales.	La moitié de la journée pour soi ou sa famille. Pour une femme, ce temps est à diviser par le nombre d'enfants.
<b>Femme &amp; enfants</b>	
Une femme au foyer ne s'appartient pas : elle fait, agit, décide pour le bien-être de son époux. Elle est à sa disposition. Elle élève ses enfants	Une femme active avec 2 enfants a 1/3 de temps libre pour elle, soit 2h30 par jour. Le reste ne lui appartient pas.
Une fois les enfants élevés, la femme pourra s'occuper d'elle, après son époux. Pas de loisirs hors domicile. Tricot, crochet, couture...	Pas de loisirs à domicile : tout se fait ailleurs, temps préservé pour elle, pour lui. C'est le temps solo. On essaye tout, on zappe, on touche à tout.
Son rêve ? Un nid plus grand, plus douillet, plus beau	Son rêve ? Un ailleurs plus chaud, plus beau, plus lointain.
Et quand elle sera vieille ? Elle veut rester au calme, tout est prévu... sauf sa succession. Un seul amour, une seule vie, une seule ville...	Et après ? Elle aura une autre vie, pleine de nouvelles activités, et une 3 ème lune de miel. Nouveaux amis nouveaux amants. Succession de vies, comme les chats...
<b>Créativité</b>	
Peinture, rares artistes, chansonniers, quelques expositions	Emissions de TV réalité, entertainments et soaps operas. On loisire par TV interposée. On vit par TV procuration C'est l'aventure sur catalogue : Indiana Jones a supplanté Zorro ou Spiderman.
Voyage : les Baléares, un hôtel, une piscine	Une île inconnue et vierge, une tente treck et débrouille-toi. Mais avec un hélico sauveteur à portée de portable. ...

# Consultation Nutrition

32

## Involution

Alors que nous mangeons moins que nos parents et beaucoup moins que nos grands-parents, la courbe de poids explose.



www.WellingtonGrey.net - DR

N'importe quel observateur dira que c'est la faute du sucre, du sel, et de Monsanto. Mais un nutritionniste vous confirmera que c'est surtout parce que vous ne bougez presque plus. Votre alimentation n'a jamais été aussi bonne d'un point de vue nutritionnel et sanitaire. Et à contrario,

vous ne vous êtes jamais fait autant de soucis pour elle. La paranoïa règne et vous fait de Mac Do et de coca les 2 grands méchants loups nutritionnels quand le vin, et la télé auraient dû être listés « interdits au moins de 40 ans ».

## Révolution

La révolution nutritionnelle est intervenue... mais vous étiez à table, devant la télé sans doute, et n'avez rien entendu. Pourtant :

**1-** Pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, un petit qui naît a plus de chance d'être sur-nourri que sous-nutri.

850 millions de personnes souffrent de malnutrition  
6 millions en meurent

1,4 milliards de personnes en surpoids  
500 millions d'adultes obèses (soit 1/10)  
2,8 millions en meurent

65 % de la population mondiale vit dans des pays où le surpoids et l'obésité tuent plus de personnes que la dénutrition.

(Source : WHO)

L'obésité et les déficiences nutritionnelles : c'est la "double punition" des temps modernes.



Julie Lesne - DR

# Consultation Nutrition

32



**2-** Pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, un petit ne DOIT pas suivre l'exemple alimentaire parental... sous peine de devenir en surpoids, obèse et malade.

**3-** Pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, les mangeurs attachent bien plus d'importance (et de ressources) à autre chose que leur nourriture : mobile, ordinateur, internet... 12,9 % du budget des ménages est dédié à l'alimentation dans l'UE

4,5 % aux TIC (Tech Information and Communication)

(Source : INSEE)



Lactamil – Boisson pour femmes allaitantes  
Turquie - DR



Nutrisa - Granola fit - Céréales enrichies en calcium et vitamine B9 pour les femmes d'aujourd'hui  
Italie - DR



Mama - Milk Powder for Pregnant  
Chine - DR

## 7 tendances

- Ultra-connection



- Je milite ou je m'en tape
- Je me révolte ou je me résigne
- Je vais vite ou je vais slow ?
- Myself ou yourself ?
- Je joue ou j'observe ?

- Amuser pour capter l'attention ?



Circuit Court - Pinter - DR

# Consultation Nutrition

32

## NUTRITION MEDECINE SCIENCES

### Tendance Terroir & sauvages

On revient à l'essentiel, aux éléments basiques de la vie : respirer, boire et manger. On s'affranchit de tous les excès de la consommation. On en a marre d'être des bêtes de (con)sommation. Mais

n'est-ce pas un prétexte pour dépenser moins, tout simplement ?

C'est le « re-nesting » : on retourne à ses racines ou à celles des autres.



Locally grown - DR



Troc de légumes sur www.legumes.fr - DR



Ludwig von Mises Institute - Austria - DR

### Anchoring

En réaction, nous pratiquons l'ancrage. Du verbe actif 'jeter l'ancre'. S'installer là où l'on ne vous attend pas.

L'ancrage est aussi une façon de jeter l'éponge en même temps que l'ancre. Vous créez

alors des racines virtuelles ou éphémères... comme nos vies ?

On ne veut plus aller vite : c'est la barque sur l'eau, la yourte en Mongolie, le temps lent, la confrontation avec la nature pure et sauvage.



Edeka – Königsberger Klopse – Boulettes de viande traditionnelles – Allemagne – DR



Lonka – Nougat traditionnel NL – DR



Melitta Kaffee – Café soluble traditionnel Brésil – DR

### Mais vous, que faites-vous en 10 secondes ?

Pendant que Usain Bolt parcourt 100 mètres, à quoi occuperez-vous ces 10 secondes de suspension, de souffle ? Pendant que certains vont très vite, d'autres méditent...

La schizophrénie sociétale nous pousse, presse, stimule, coup-de-pied-au-culise. Nous avons

bien plus de stress, mais que faisons-nous de remarquable ?

La toile nous donne l'impression d'avoir beaucoup d'amis et d'aller très vite... mais : on ne parle même plus aux gens qui habitent la chambre d'à côté (les enfants ...).

# Consultation Nutrition

32



## Déconsommation, alter consommation et transparence

Nouveaux modes de consommation	Déconsommation
- Cher + Intelligent	- Achat de culpabilité, + Responsable ... mais on achète encore plus : vélo rétro, bois flotté et culotte en coton brut, recyclé



Quat'Rues - Déconsommation - DR

### Le nouveau siècle du système D comme déconsommer

On ne pourra jamais accéder à l'ensemble des biens de consommation que la planète tente de nous faire acheter. Avec la crise en plus, ce sont des choix qu'il faut faire, des compromis, des tris. L'ère du « c'est moi qui l'aie fait » fonctionne encore très bien.

Mais aujourd'hui, la déconsommation s'immisce partout :

- Démonétiser le travail = le bénévolat
- La pub cheap : Facebook et la toile. Mais le big buzz peut faire bling bling ... ou badaboom
- Démédicaliser la santé : automédication, gourous et autres bobologues, des "comme grand-mère", des charlatans exotiques, c'est plus chic.
- On popularise la télé : ce sont les spectateurs qui font les émissions

- Démonétiser la qualité : on choisit des matériaux précaires, comme les emplois qu'ils procurent
- Déconsommer la nourriture : le slow food, les AMAP ont supplanté le supermarché
- Fouiller dans les poubelles : recyclage, réutilisation. On tricote les vieilles bouteilles en plastique, on fait des paniers avec les magazines roulotés
- On revend l'excédent : on troque, on échange, on vide-grenier, on fait des virées "encombrants" au petit matin, on dépôt-vend.
- On déconsomme la langue française : l'anglicon, le sms codé, le verlant,
- On troque les dîners entre amis contre un skype ou un Face de bouc. On n'apportera plus des bonbons.

Les Maîtres mots de la crise : autrement, éthique, solidarité, vivre mieux avec moins.

### Tendance « be myself »

Marre des jugements, des diktats sociétaux, des idées passées. On s'ouvre l'esprit : libération des drogues, mariages homos, chasse au racisme, nouvelle moralité, l'argent est le diable pervers.

Fini le troupeau : à chacun son soi.

On veut être soi-même, assumer ses défauts, ses faiblesses. Made in enfance.

Nous sommes tous des freaks. C'est la revanche du plaisir : on se laisse séduire par des agapes,

des bacchanales, le "binje drinking", "Baiser, boire et manger", "Quand on dépasse les bornes, il n'y a plus de limites !"

Mais ce sont aussi les "Small indulgences", ces petits plaisirs qui posent des touches de rose dans nos vies moroses.

La faiblesse des hommes est séduisante ; la force des femmes est paniquante.

# Consultation Nutrition

32

## Down-aging

On n'a pas l'âge de ses artères, mais celui qui s'affiche dans la tête. En général, 15 à 20 ans de moins. A force de reculer l'âge, nous recherchons les atouts pour le « down-aging ». Mini-jupes,



Beauty IN – Beauty bars – UK – DR

Hech – Caviar collagen  
Boisson Beauté – Allemagne - DRBeauty IN – Beauty drink  
UK – DR

T-shirts d'Ado et cie. Retourner à l'enfance. Retour au clan (le clanning). Nous avons le "future tense", la peur de vieillir, de disparaître, des rides, ...

## La tendance « vampire »

Il ne vous a pas échappé que les yeux jaunes et le teint de lune étaient des « must ». Tout comme la convoitise que ces sagas nous sèment en tête. Convoiter la femme de son pote ou les enfants de son ex, la réussite du footballeur analphabète

comme celui de la concierge qui vient de gagner au loto.

Alors l'éthique, l'ethnique, les ONG... oui. Parce que c'est loin et qu'on peut en parler savamment. Mais le geste humanitaire près de chez soi, nada.

## Tendance 6<sup>e</sup> dimension

On mange BIO, mais la techno envahit la vie et c'est bien. Après les films en 3D, les chips en 4 D, on veut une vie en 6 D : bonds technologiques, la toile, les amis virtuels, l'éphémère, il n'y a plus de frontières, plus de pays, plus de régions, mais une seule et même toute petite planète.

Chacun cherche et trouve sa place virtuelle. C'est la démarche d'enchantement : nouveaux mondes et nouveaux possibles.

Story telling transmedia : les marques doivent avoir des personnalités fortes pour survivre. Ce sont des personnages virtuels forts et emblématiques.

Mais le virtuel envahit tellement la vie et l'espace que l'on ne sait plus trop la frontière. On est à la messe en regardant ses mails ; on est en réunion en jetant un œil au match, on conduit en écrivant ses SMS.

Le consommateur cross canal détient le pouvoir.

## Tendance Squat

La vie en crise signifie un retour chez papa/maman (beau-papa/maman) jusqu'à 30 ans, et une suppléance par l'Etat et les collectivités. "Pas de soucis" : on demande de l'aide.

Nous ne sommes qu'un seul corps : alliances, troupes, rassemblements spontanés : vous êtes tous solidaires.

Et puis, quand enfin on trouve un plan perso, on transforme la cuisine en nid pour l'ordi, et ne conservons qu'un micro-ondes pour faire le café le matin et la pizza le soir. Pas de vaisselle, pas de table, pas de cuisinière, aucune casserole. Plus de convives non plus !

# Consultation Nutrition

32

## Tendance BIO PURE

Quand le risque financier est là, derrière la porte, chômage, impôts, partage des richesses, ... On recherche des racines et de la pureté.

**Atmosfear** : pollution, environnement. Plus moyen de péter tranquille, plus question de s'exciter :



Hawaii Nutrition – Jus de noni qui protège contre les radiations et les méfaits de la pollution – USA - DR



Casali – Barres de bananes enrobées de chocolat sans polluant Autriche – DR



Vermont Hydroponic – Tomates cerise poussées à l'abri de la pollution – USA – DR

## Révolution & anarchisme consumériste

Nous sommes à l'image de la terre : victime des saisons : saison des élections ou des régimes, saison des soldes ou des impôts. La logique est de n'avoir pas de logique : un repas pantagruélique s'achevant avec un café édulcoré, un festin de grand Chef arrosé de cola, une vie saine et un petit joint, du Bio et une fraise Tagada.

### Sources :

- [www.hominides.com](http://www.hominides.com)
- [www.WellingtonGrey.net](http://www.WellingtonGrey.net)
- WHO
- INSEE

Rédaction : Béatrice de Reynal • Conception graphique : Douchane Momcilovic • Mise en page : Alix de Reynal • Chef de rubrique : Nathan Favreau-Forestier

Crédit photographique : Beauty IN - Casali - CO2 certified - Edeka - Hawaii Nutrition - Hech - [www.hominides.com](http://www.hominides.com) - Innovadatabase - Locally grown - Lactamil - Julie Lesne - Lonka - Ludwig von Mises Institute - Mama - Melitta Kaffee - NutriMarketing - Nutrisa - Philéas - Pinter - Quat'Rues - Troc de légumes - Vermont Hydroponic - Wellington Grey - DR - Tous droits réservés ©

"t'énerve pas : tu vas réchauffer la planète !" Quand la planète se fâche, c'est l'homme qui trinque !

Peur de la pollution : retour aux sources celtes. Le ciel nous tombe sur la tête : tsunamis, tremblements de planète, volcans et kracks boursiers.

Internet a ouvert les frontières, dépliant les doigts sous les langues : la Chine prend enfin son petit-déjeuner après un très long sommeil, le Proche-Orient fait son épidémie de révolution.

Les contre-pouvoirs comme WikiLeaks font plus que tous les Robespierre réunis.