

# Consultation Nutrition

34

SCIENCE  
MEDICINE  
NUTRITION

## A TABLE

### Quand l'heure du repas sonne... chrono-sociologie de la nutrition

Quand le « à table ! » scandait la vie quotidienne, arrachant les enfants à leurs jeux, les plus anciens, à leur ennui, ce message attendu à heure toujours fixe finissait d'ouvrir l'appétit et son flux d'hormones digestives. Le dernier quart d'heure d'attente déclenchait le processus digestif, raison pour laquelle tout délai était une souffrance. L'estomac rouspétait, les sucs digestifs attaquaient la paroi déjà ! Aujourd'hui, plus rien n'est pas pareil. Les temps de préparations physiologiques ont été ... zappés !

#### Digérer, c'est prévoir

Physiologiquement, la digestion d'un repas principal est un travail et une organisation lourde pour le corps. Raison pour laquelle les scientifiques parlent d'un « 2<sup>e</sup> cerveau », par allusion au tissu nerveux intense que représente l'innervation du tube digestif. Sensitif, il prélève des informations importantes qui concernent tout le corps : l'état de réplétion, l'avancée de la digestion, la bonne adéquation qui existe entre tel aliment et les besoins, le ressenti, le pressenti...

La digestion, c'est aussi une déviation des flux sanguins vers le tube digestif afin de puiser les nutriments et de les mener à bon port. Pour le corps, une bonne digestion

débuté dans la bouche, par la salive, l'imprégnation salivaire, la mastication, le temps passé en bouche. Mais certains phénomènes ne se voient pas, comme toute la préparation physiologique qui précède « l'heure » du repas.

Ainsi, lorsque vous êtes habitués à déjeuner à midi, le corps se prépare. Si vous anticipez ou retardez de 30 minutes, vous perturbez.

Ce respect des rythmes est important, même si le corps peut bien sûr s'adapter.

Mais si un jour, vous anticipez de 30 minutes, le lendemain, vous aurez faim 30 minutes avant l'heure habituelle. Preuve que le corps a besoin de rythmes réguliers, et d'habitudes.



Tout le monde  
à table

#### Apprenez à attendre la bonne heure

Les nouvelles générations sont impatientes et on les comprend. Chacun voudrait tout faire, tout à la fois. Manger et regarder son écran, tout en écoutant de la musique. Prendre un casse-croûte dans la rue en léchant les vitrines et en téléphonant à sa copine ! Or, ces déviations d'attention ne sont pas bénéfiques du point de vue nutritionnel. La tête a besoin de calme et d'attention pour commander la panse.

Ainsi, attendre la bonne heure est important, préparation physiologique oblige. Aussi n'est-il pas bénéfique d'avoir un comportement de type américain : j'ai faim, je n'attends pas, je mange. Comme si le corps était une voiture qui partait à la station-service vite fait. Une pizza surgelée lancée au micro-ondes pour la manger 5 minutes plus tard : pas

d'attente, pas d'horaire, pas d'odeur pour la mise en bouche..... une brutalité digestive, une mauvaise digestion, à coup sûr !

Or, l'heure du repas est une condition extrêmement précieuse à l'équilibre nutritionnel. En France, on ne déjeune pas à 11 h ni à 15 h. On ne prend pas de repas à 17 h ni à 23 h. Ces « tabous » temporels sont extrêmement protecteurs de notre équilibre. Les Américains n'ont pas ces règles et mangent à toute heure, dès que la faim est ressentie, donc potentiellement, plusieurs fois par jour. L'obésité et le surpoids dont ils souffrent y puisent leur origine aussi. Apprenez aux enfants à respecter les horaires. C'est extrêmement important.



# Consultation Nutrition

34

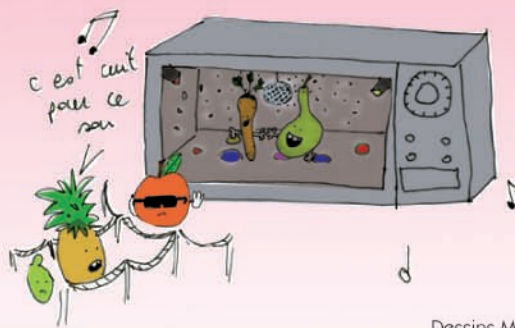
NUTRITION MEDICINE SCIENCES

## La cuisine sans odeur, une erreur

Et oui ! L'odeur ! Celle du pain grillé qui émane de la cuisine en bas, quand vous sortez à peine du lit : c'est le bonheur, le bien-être total car justement, cette bonne odeur induit la préparation physiologique qui fera de ce premier repas, un plaisir nécessaire et nutritif.

Bannissez ces cuisines aseptisées, sous vide, sans odeur. Ces mets cachés derrière des vitrines ou des vitres, des

box ou des plastiques, qui vous empêchent de débiter une bonne digestion. La blanquette de veau ratée à l'ancienne de votre (belle- / grand- / rayez la mention inutile) - mère avait ceci pour elle : son odeur géographique-ment étendue vous permettait une « mise en bouche enzymatique » indispensable pour le supporter.



Dessins Michel de Gentile - DR



## Le repas : seul ou ensemble ?

Prendre un repas en famille est l'objectif et le rêve de tout parent... pur rêve utopique ?

Non : c'est un impératif éducatif ! Apprendre à partager un repas n'est pas que fantasmagique, mais essentiel sur le plan nutritionnel. Le repas est un théâtre dans lequel chacun s'exprime selon les règles sociales ou familiales. C'est un cadre où chacun est gardien de la tradition alimentaire. On ne s'empiffre pas, on ne met pas les doigts dans son nez, on attend que tout le monde soit servi pour commencer, on ne gâche pas la nourriture.

Traduction en règles nutritionnelles :

- On ne s'empiffre pas = on mange lentement afin d'imprégner chaque bouchée, notamment glucidique, de salive, afin de pouvoir atteindre la satiété qui ne survient que 20 minutes après le début du repas ;
- On ne met pas les doigts dans son nez = l'hygiène alimentaire est nécessaire, surtout chez les sujets les plus fragiles. Qui se lave encore les mains avant son repas ?
- On attend que tout le monde soit servi pour commencer = attendre, saliver, s'impatiser un peu est toujours mieux que d'escamoter cette phase préparatoire ;
- On ne gâche pas la nourriture = on se sert avec parcimonie, raisonnablement, quitte à se resservir ensuite, tout en

quittant la table avec un défaut de satiété plutôt qu'un sentiment de lourdeur.

Prendre ses repas avec un ou plusieurs « témoin(s) » vous permet donc de respecter ces règles basiques, garantes de votre équilibre alimentaire.

On mange toujours plus quand on est seul qu'accompagné (même mal accompagné !) : aussi, évitez de manger seul. Au pire, mangez devant un miroir et regardez-vous.



Les nouveaux comportements alimentaires domestiques

Avec la réduction du nombre de plats servis lors d'un repas – fini le temps où quotidiennement le repas comportait une entrée, un plat, de la salade, du fromage et un dessert – le temps passé à table se réduit, l'attention portée au repas également. La télévision est bien souvent invitée à table

et avec elle, le monde entier. Finies l'intimité, les confidences des enfants faites entre deux « slurp » comme disait Brel. Au-delà de ces écrans hypnotiseurs, le homadisme prend différentes formes. Contraction des mots « home » et « nomadisme », le fait de prendre un repas à la maison, mais hors de la salle à manger ou de la cuisine est de plus en plus répandu. Le plateau-repas est l'ancêtre du homadisme. Aujourd'hui, on mange devant l'ordi ou la tablette, tout en jetant une oreille au JT, l'autre à son conjoint qui profite de ces moments où il vous reste encore une oreille pour



# Consultation Nutrition

34

NUTRITION MEDICINE SCIENCES

vous raconter son quotidien professionnel.

Mais le homadisme, ce sont ces nouvelles prises alimentaires ingurgitées dans le secret de sa salle de bain : potage, bol de nouilles asiatiques, tartines ou buns... Ce que l'on mange du bout des doigts avec les enfants (finger food) tout en jouant avec eux, ou ces nouveaux dîners en format «

apéritif dînatoire » qui ont la faveur des jeunes adultes. Quel plaisir de picorer des tapas à la française en dégustant de bonnes boissons éthyliques ! Extrêmement difficile, en revanche, de ne manger qu'à sa faim car ces modes consommateurs ne vous offrent pas les repères de l'assiette-doseuse.



Nuture - Organic Puffs – Snacks extrudés de patate douce pour BB – UK – DR



King Cuisine – Tapas & Friends Tapas viande tomate – NL – DR



Parent's Choice – Barres fourrées fruits pour enfants - USA – DR

## Les repères de satiété

La taille de l'assiette induit la portion, et dans tous les cas, chaque portion est mangée, quelle que soit sa taille. Le fait de toujours finir son assiette est une motivation incroyable, surtout lorsque le repas est offert. Finir sa portion est un objectif qui semble quasi inné : voir l'étude faite avec des bols de soupe qui étaient remplis, à l'insu du mangeur, au fur et à mesure qu'ils étaient consommés, et les mangeurs qui consommaient 73% de soupe en plus grâce à ce dispositif, sans s'en rendre compte.

L'une des raisons pour lesquelles tout Français séjournant plusieurs jours aux USA revient avec des kilos en plus tient dans la taille des portions alimentaires qui sont en moyenne 30 % plus copieuses là-bas qu'ici.

Voilà pourquoi nous autres, nutritionnistes, avons conseillé

il y a quelques années, de manger dans des petites assiettes plutôt que dans des grandes. La recommandation est toutefois peut-être à revoir, si l'on en croit les récents enseignements quant à l'impact visuel des mets et leur type de présentation. Ainsi, une petite assiette, certes, mais garnie en haute épaisseur, apportera moins de satiété qu'une très grande assiette garnie d'une couche fine d'aliments. En effet, l'oeil considère la surface et non le volume.

Ainsi, les potages, servis dans des bols de grande hauteur, les verrines à étages mais de faible surface de base, semblent moins contenant et donc, moins satiétants, que des bols larges, voire, des assiettes à soupes.

Je ne reviens pas sur l'effet d'une grande assiette de légumes bien organisée, très satisfaisante sur l'appétit, par rapport à quatre frites de calories équivalentes. Je ne reviens pas sur l'effet satiétant d'un plateau de fruits de mer, large et copieux, et peu calorique, et qui laisse des traces de ce qu'on a mangé, sous forme de coquilles. Non seulement les portions semblent copieuses, mais les restes du repas sont comme des témoins visuels de ce qui a été consommé, ajoutant à la satiété.

Les artichauts, les asperges et tout autre carcasse de poulet, de caille ou le reste du poisson entier servi à l'assiette sont autant de signes visibles de votre satiété.





# Consultation Nutrition

34

NUTRITION MEDICINE SCIENCES

Plus impactant, le fait de se servir directement dans un plat, est perturbant pour la satiété : par exemple, un bol de cacahuètes ou de popcorn. Impossible de se rendre compte qu'on a eu la main lourde, d'autant plus que ces mets sont servis lorsqu'on a le plus faim, donc sans que la

raison ou le bon sens n'aient leur mot à dire à ce moment précis de la journée.

Préférez donc les cacahuètes ou les pistaches en coque et tout ce qui laisse des traces de ce qui a été consommé. Vous constaterez alors qu'on est bien plus raisonnable.



## Les nouveaux partages entre amis ou famille

Les repas pris avec un cercle moins intime de personnes – amis ou famille plus large – sont aussi l'occasion « d'obligations » : on doit manger ce qui est servi, même si les aliments ne conviennent ni à nos goûts propres, ni à nos bonnes résolutions. Socialement, il est toujours délicat de refuser un plat, surtout s'il s'agit du dessert fait par les maîtres de maison.

Pourtant, quelques astuces peuvent permettre de limiter les prises alimentaires non souhaitées :

- Ne consommez pas les aliments qui n'ont pas d'importance sociale : le pain, les cacahuètes, les chips d'apéritif,
- Servez-vous très modestement et réservez-vous encore plus modestement. Ou ne vous réservez pas !
- Exceptionnellement, ne prenez pas de fromage.
- Buvez modestement du vin ou des alcools. L'éthanol est mauvais conseiller, car il induit de manger bien plus qu'à l'habitude. Avant de boire une gorgée de vin, buvez 3 gorgées d'eau.

## Les autres, chez soi

Source : Credoc pour Francéclat 2009

- Les Français invitent de moins en moins chez eux. 73 % en 2004 – 66 % en 2009, ont invité une fois par mois. Les familles sont de plus en plus diffuses, recomposées, et pour exister, se structurent autour des repas.
- On invite en premier ses enfants (83 % au moins une fois par trimestre), ses amis (75 %) et les membres de sa famille (74 %).
- Mais on invite plus les collègues et les voisins (+6 points rapport à 2004). Cette évolution illustre le développement des relations virtuelles « molles » et impersonnelles, qui nécessitent de se matérialiser avec des relations « dures » et concrètes.

- Les 25-44 ans, les cadres et les artisans commerçants invitent plus leurs amis et leurs collègues alors que les retraités invitent plus leur famille.
- Le temps passé à préparer les repas lorsqu'il y a des invités est de 1 à 2 heures, et même plus de 2 h pour 36 % des Français qui invitent. C'est plus qu'en 2004. Preuve que ce retour à la cuisine, au plaisir de faire plaisir, est accru. L'occasion aussi de démontrer ses compétences.
- Les hommes à la cave et les femmes plus en cuisine... l'égalité des sexes n'est pas alimentaire. Et qui va faire la vaisselle ? Le jour où ce sera Madame qui goûtera le vin et découpera la viande n'est pas encore arrivé !



# Consultation Nutrition

34

NUTRITION MEDICINE SCIENCES

## Ce n'est pas un hasard si nous avons choisi ce sujet pour ce mois de décembre !

Le comportement alimentaire est clé dans le processus de l'équilibre nutritionnel comme pondéral. Et bientôt, ce comportement va être perturbé par la série des réveillons, repas de famille, festifs, lors desquels les menus vont exploser les habitudes tant d'un point de vue énergie que composition nutritionnelle.

Effectivement, ces menus sont souvent 100 % plus énergétiques que l'habitude, parfois plus. Mais ces excès font aussi partie de l'équilibre : ils apportent certains nutriments rares et précieux dont vous profiterez, certainement. Je parle du fer des huîtres ou des gibiers, de la vitamine D du saumon ou du foie gras, des vitamines du groupe B des pains, toasts et autres châtaignes, du magnésium des fruits de mer, des pains, des noix, amandes et noisettes.

Ce qui va surtout perturber votre pondérostas durablement n'est pas un réveillon. Mais la succession d'agapes qui se suivent et se ressemblent. Trop manger pour un repas n'a aucun impact sur le poids, car un individu physiologi-

quement normal compensera aux repas suivants. Mais si les repas suivants sont du même acabit, c'est fini ! Les kilos s'installent et il faudra le mois de janvier ou plus pour retrouver son volume d'encombrement habituel. Ce qui est sans compter sur la galette des rois, qui étend son royaume consumériste dès avant Noël pour tout le mois de janvier. Une part apportant 300 à 500 kcalories selon la taille et la composition (fève non-incluse), vous comprendrez pourquoi elles sont délicieuses, certes, mais dévastatrices. Et les chocolats ? Une bouchée de chocolat pèse de 60 à 80 Kcalories, et – ne vous leurrez pas – plus souvent 80 que 60. Préférez leur un bon marron glacé : il s'en fait d'excellents !

Je ne vous inciterai pas à lever votre verre d'eau plate à la santé de l'équipe **CONSULTATION NUTRITION**, mais le cœur y est, pour partager nos meilleurs vœux de santé pour les mois qui viennent.

### Sources :

<sup>1</sup>Brunstorm J. et al. Episodic memory and appetite regulation in humans PLoS ONE 7(12) : e50707 Dec 5, 2012

<sup>2</sup>Rozin P, Kabnick K, Pete E, Fischler C, Shields C. The ecology of eating: smaller portion sizes in France Than in the United States help explain the French paradox. Psychol. Sci. 2003;14(5):450-4.

<sup>3</sup>Wansink Brian, Cornell university

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

Crédit photographique : Bestograph® - Crédoc - dietetique-overblog - Fotolia - Géraldine Collet & Estelle Billon - InnovaDatabase - INPES - King Cuisine - Michel de Gentile - Nurture - NutriMarketing - Parent's Choice - Pénélope BagieuSpagnol - Tout le monde à Table - DR Tous droits réservés ©