



159

NUMÉRO

Vendredi 16 janvier 2004

NOTES D'IÉNA

INFORMATIONS DU CONSEIL ECONOMIQUE ET SOCIAL

« LE RÔLE DE L'ÉDUCATION DANS L'ALIMENTATION »

(étude)

RAPPORTEURE :

MICHELLE OLOGOUDOU

AU NOM

DE LA SECTION DE L'AGRICULTURE

ET DE L'ALIMENTATION

PRÉSIDIÉE PAR

ANDRÉ THEVENOT

L'évolution des modes de vie au cours des quelques décennies écoulées, une offre de denrées alimentaires de plus en plus élaborées et variées, dont le consommateur ignore souvent l'origine et le parcours, font que le consommateur a envie de connaître ce qu'il mange, les répercussions éventuelles de son alimentation sur son bien-être et sur sa santé. Le plaisir de manger, l'apprentissage du goût et des saveurs, la recherche d'une alimentation équilibrée, la sécurité alimentaire et la santé ... tels sont les enjeux d'une éducation à l'alimentation qui fait intervenir de nombreux acteurs et à laquelle devrait de plus en plus contribuer la filière alimentaire dans son ensemble.

Où en est la consommation alimentaire aujourd'hui ? Comment les consommateurs réagissent-ils face aux crises alimentaires récurrentes ? En quoi ont-elles modifié leur perception de l'alimentation et leur comportement de consommation ?

Comment concilier plaisir et nutrition, deux dimensions au cœur des attentes des consommateurs en matière alimentaire ?

Etude adoptée par le Bureau

■ Publication 01 44 43 60 27

Service de la communication

■ Diffusion 01 44 43 63 30

Service des archives et de la distribution

■ Service de presse 01 44 43 61 25/21

■ www.ces.fr

Les comportements alimentaires

En quelques décennies, les Français sont passés d'une relative insouciance à une véritable interrogation vis-à-vis de leur alimentation. Associée à d'autres phénomènes de fond touchant l'évolution de nos modes de vie et des consommations comme la réduction du temps de travail, l'augmentation de la mobilité, l'éclatement de la cellule familiale, l'activité professionnelle des femmes, qui restent chargées en majorité de la cuisine, cette nouvelle donne peut-elle faire évoluer notre modèle alimentaire ?

Le schéma alimentaire traditionnel est basé sur des repas structurés pris à des heures régulières le plus souvent chez soi, en famille, privilégiant une certaine diversité alimentaire. Au-delà du contenu de nos assiettes, notre culture alimentaire place surtout le plaisir et la convivialité au cœur de notre rapport à l'alimentation, loin d'une vision purement fonctionnelle.

Nos comportements alimentaires sont en pleine évolution : la progression des aliments transformés « modernes » incorporant une dose croissante de services, le déclin des produits non transformés, le développement du « grignotage », la simplification des repas, la place prise par les repas hors domicile, la multiplication des fast-foods sont autant d'éléments qui contribuent à l'effritement de notre modèle alimentaire traditionnel.

S'il est sans doute prématuré de conclure à l'avènement d'un nouveau modèle alimentaire, la période actuelle marque un tournant dans le rapport que les Français entretiennent avec leur alimentation.

Depuis une trentaine d'années, les diktats nutritionnels se sont additionnés et contredits. Dans les années quatre-vingt, un « idéal minceur » a été imposé par la mode et la presse féminine, auquel nombre de femmes et de plus en plus d'hommes tentent à tout prix de se conformer.

Au pays du bien-manger, l'alimentation est aujourd'hui au cœur des préoccupations individuelles et collectives. Au point qu'on se demande s'il ne faudrait pas réapprendre à manger pour retrouver enfin une spontanéité dans l'acte tout simple de se nourrir qui conjuguerait à la fois modération, équilibre et plaisir.

Une nécessaire éducation à l'alimentation

Il y a encore quelques dizaines d'années l'éducation alimentaire se faisait naturellement dans la famille sans que l'on s'interroge à son sujet. Les changements des comportements alimentaires, la « cacophonie » des discours sur ce qu'il faudrait

faire ou ne pas faire, interpellent d'autant plus chacun d'entre nous que l'inadéquation des pratiques alimentaires est incriminée dans la montée de l'obésité et dans la prévalence de certaines pathologies.

L'obésité toucherait aujourd'hui, en France, 7 à 10% des adultes et 10 à 15% des enfants de 5 à 12 ans ; elle serait en nette augmentation. Dans un avenir proche elle pourrait atteindre les mêmes proportions que celles enregistrées aux Etats-Unis où le tiers de la population est obèse et un autre tiers en surcharge pondérale.

Mais une éducation à l'alimentation ne doit pas se limiter à une éducation nutritionnelle qui serait certainement contre-productive. Une éducation au goût, dès le plus jeune âge, est un élément important d'une éducation à l'alimentation. **Les mangeurs ne souhaitent pas devenir des experts en alimentation ; ils veulent cependant disposer d'informations sur les aliments, leur composition, leur provenance, les conséquences de leur consommation sur la santé. Ils veulent pouvoir choisir en connaissance de cause et être les « co-décideurs » de leur alimentation.**

Le programme nutrition-santé, mis en place pour la période 2001-2005, a fixé neuf objectifs nutritionnels jugés comme prioritaires, dont la réduction de la prévalence du surpoids et de l'obésité. Il a rappelé également que, si le choix alimentaire est individuel, manger n'a pas une vocation uniquement biologique mais aussi une dimension sociale et culturelle.

Le programme a permis à la fois une prise de conscience de la nécessité d'une information des consommateurs et d'une éducation à l'alimentation ainsi que l'identification des différents acteurs susceptibles d'y concourir. Pour la section de l'agriculture et de l'alimentation, il n'aura de résultats que s'il est soutenu par une volonté politique forte.

Si la famille et l'école jouent un rôle essentiel dans l'éducation à l'alimentation, de nombreux autres acteurs y concourent de manière plus ou moins directe que ce soit la filière alimentaire, la restauration collective, les associations de consommateurs ou des organismes comme le Conseil national de l'alimentation et aussi les services de l'Etat.

Acteurs et moyens de cette éducation

• La famille

C'est, ou cela devrait être, d'abord dans la famille que l'enfant apprend à manger de façon équilibrée et variée, où il acquiert des principes d'hygiène, des

règles de savoir-vivre, des habitudes d'achat qui pourront évoluer en fonction des conditions de vie de chacun, des modes et des innovations alimentaires. Ils n'en marqueront pas moins sa vie d'adulte.

Une interaction existe entre l'univers familial, l'entourage, les amis, le milieu scolaire, l'environnement général avec la publicité, les médias et la profusion de produits offerts à la consommation.

Pour la section de l'agriculture et de l'alimentation, la famille sert ou devrait servir de filtre de décryptage de tous les messages reçus, parfois contradictoires, qui vont influencer les comportements alimentaires. Est-elle, elle-même, suffisamment éclairée et est-elle en mesure de jouer ce rôle lorsqu'elle vit dans la précarité ou l'exclusion ?

- *L'école*

Les habitudes alimentaires se prenant très tôt, l'école, qui accueille les enfants dès le plus jeune âge, devrait également jouer un rôle important dans l'éducation à l'alimentation au travers de jeux éducatifs, des enseignements dispensés, de la restauration scolaire, des centres de loisirs.

La section de l'agriculture et de l'alimentation estime qu'il n'est pas forcément souhaitable de faire de la nutrition une discipline d'enseignement supplémentaire, celle-ci, ainsi que plus largement l'alimentation, pouvant être abordée à l'occasion d'autres enseignements. Pour une appréhension globale de la chaîne alimentaire, des multiples fonctions de l'aliment, **l'éducation à l'alimentation suppose une approche transversale qui requiert une concertation interdisciplinaire.**

Pour la section, cet enseignement doit favoriser un éveil sensoriel et une éducation au goût et mettre en valeur le plaisir de la table, l'aspect convivial et social des repas. Il doit également être l'occasion de découvrir la chaîne alimentaire, l'importance de la part des denrées issues des industries alimentaires, les facteurs culturels de l'alimentation, mais aussi la malnutrition dans le monde et les déséquilibres alimentaires.

La restauration scolaire, qui accueille un élève sur deux, parmi les 12 millions d'écoliers, de collégiens et de lycéens, doit être un moyen d'assurer une alimentation saine et équilibrée, nécessaire à leur développement physique et intellectuel. Elle pourrait de surcroît jouer un rôle éducatif à l'égard de certaines familles par l'intermédiaire de leurs enfants.

Si la qualité d'un repas ne dépend pas seulement de son prix, elle exige toutefois un coût minimum pour les denrées utilisées.

L'aspect éducatif du repas est peut-être trop souvent oublié ou négligé. Il faudrait avoir envie de déjeuner à l'école plutôt que d'y être contraint par des motifs d'éloignement. Par ailleurs l'environnement pour le repas, qui doit être un moment de détente, est aussi important que le repas lui-même.

Un projet d'éducation à l'alimentation cohérent nécessite une collaboration active entre les différents personnels : directeurs d'établissements, enseignants, professionnels de la santé, cuisiniers, gestionnaires...

De nombreuses expériences d'éducation à l'alimentation ont été conduites ou sont conduites en associant de multiples partenaires : Education nationale, collectivités locales, professionnels de la restauration scolaire, parents d'élèves, élèves, agriculteurs. Pour être efficaces, elles doivent s'inscrire dans la durée, faire l'objet d'évaluations auprès des élèves concernés et toucher, dans le même temps, toute la population d'un secteur donné.

- *L'information du « citoyen-mangeur »*

Si l'éducation à l'alimentation s'adresse plus spécialement aux enfants et aux jeunes, le « citoyen-mangeur » a également besoin d'être informé, une éducation alimentaire lui permettant d'éclairer ses choix face à une offre qui ne cesse de croître et d'évoluer. Entre tous ces aliments dits naturels, à l'ancienne, allégés, enrichis en vitamines, riches en Oméga 3 ou 6, en bifidus, à diffusion progressive d'énergie..., **le consommateur ne sait plus que choisir pour bien choisir.**

Il a du mal à distinguer ce qui relève de l'information ou de la publicité. Un esprit critique est à développer tant pour les adultes que pour les enfants. L'éducation à l'alimentation c'est avoir un nouveau regard sur ce que l'on mange, la façon dont on le mange, en quelle compagnie et en quel lieu ; c'est avoir un nouveau regard sur soi-même.

La section de l'agriculture et de l'alimentation considère que les associations de consommateurs apportent une contribution importante à cette éducation au discernement par leurs publications, les émissions télévisées Consomag, le centre de documentation et les essais comparatifs de l'Institut national de la consommation. Elles exercent une vi-

gilance à l'égard des problèmes de consommation et de publicité pouvant induire le consommateur en erreur. Par leur intermédiaire, les consommateurs sont consultés et participent aux travaux de différents organismes comme le Conseil national de l'alimentation, l'Institut français de nutrition, ils sont mieux informés et deviennent des « co-décideurs » de leur alimentation. Des moyens supplémentaires seraient nécessaires à l'accomplissement de ces diverses missions.

Une attention particulière doit être portée aux personnes en situation de pauvreté ou d'exclusion qui souffrent de déficiences alimentaires. Il faudrait insérer un volet d'éducation à l'alimentation dans le dispositif général de lutte contre l'exclusion ; le programme d'action lancé en septembre 2003, par les pouvoirs publics, visant à assurer une formation des bénévoles va dans ce sens. **L'éducation à l'alimentation peut devenir un outil d'insertion sociale car elle permet d'être à l'écoute des populations en difficulté et de les faire participer à la vie de la cité.**

Des campagnes de sensibilisation pourraient être lancées chaque année, au moment de la semaine du goût, le plaisir de manger n'étant pas en contradiction avec une alimentation saine et équilibrée. Des initiatives coordonnées entre les inter-professions agricoles sont recommandées car l'alimentation ne saurait se limiter à la prise en compte de telle ou telle famille d'aliments, elle doit être abordée dans sa globalité

Le « bien-manger » suppose une certaine modération que l'éducation peut contribuer à acquérir. Pour Brillat-Savarin, la gourmandise est « ennemie des excès ».

• *La recherche*

Une éducation à l'alimentation exige de développer des actions de recherche afin de pouvoir disposer de références scientifiques reconnues, à l'établissement desquelles contribuent notamment l'AFSSA et l'INRA. Ce dernier développe depuis plusieurs années ses recherches dans ce domaine ; cette orientation doit être encouragée.

* *
*

Une veille permanente et pluri-disciplinaire sur l'univers de l'offre alimentaire et sur la dynamique des comportements est enfin nécessaire pour apprécier les résultats de cette éducation à l'alimentation.

Etude

adoptée par le Bureau

Michelle OLOGOUDOU

Née le 26 novembre 1935 à La Châtre (Indre)

Veuve et mère de quatre enfants

Fonctions au CES

• Membre de section siégeant à la section de l'agriculture et de l'alimentation

Anciennes Fonctions

• Cadre supérieur diététique à l'Assistance publique des hôpitaux de Paris, à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière (en retraite)

• A mis en place le service diététique de l'hôpital Rothschild en 1961

• Premier prix du Club européen de la santé en 1985 pour son action de prévention en matière de nutrition au bénéfice des personnels de l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière

• A fait de la prévention infantile dans les centres médicaux-sociaux de la Caisse d'allocations familiales du Bénin (1973-1976)

Fonctions actuelles

Administrateur de la Caisse des écoles du 12^{ème} arrondissement de Paris depuis 1989

Anciennes fonctions électives

Conseillère municipale du 12^{ème} arrondissement de Paris (1995-2001)

Décorations

• Chevalier dans l'Ordre national du mérite