



**HAL**  
open science

## Snacking et rythmes alimentaires : évolutions et perceptions chez les Français. Synthèse du workshop de la SFN en partenariat avec Mondelez donné en visioconférence le mardi 12 octobre 2021

Béatrice Morio, Monique Romon

### ► To cite this version:

Béatrice Morio, Monique Romon. Snacking et rythmes alimentaires : évolutions et perceptions chez les Français. Synthèse du workshop de la SFN en partenariat avec Mondelez donné en visioconférence le mardi 12 octobre 2021. Cahiers de Nutrition et de Diététique, 2022, 57 (1), pp.74-77. 10.1016/j.cnd.2021.12.001 . hal-03579960

**HAL Id: hal-03579960**

**<https://hal.inrae.fr/hal-03579960>**

Submitted on 22 Jul 2024

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0 International License

## COMMUNICATION BREVE

### **Snacking et rythmes alimentaires : évolutions et perceptions chez les français**

#### **Synthèse du workshop de la SFN en partenariat avec Mondelez donné en visioconférence le mardi 12 octobre 2021**

*Snacking and eating patterns: trends and perceptions among the French. Summary of the SFN workshop in partnership Mondelez given in videoconference on October the 12th, 2021*

**BEATRICE MORIO<sup>a\*</sup>, MONIQUE ROMON<sup>b</sup>**

*a\* Inserm U 1060, INRAE U1397 Laboratoire CarMeN, Université Lyon 1, 693100 Pierre-Bénite, France, [beatrice.morio@inrae.fr](mailto:beatrice.morio@inrae.fr)*

*b Professeur émérite de nutrition, Faculté de Médecine de Lille, France*

Lors d'une session tenue le 12 Octobre 2021, la SFN, avec le soutien financier de *Mondelez*, a organisé un webinaire centré sur le snacking afin de d'ouvrir la réflexion autour des rythmes alimentaires encore méconnus au niveau français et parfois source d'à priori et d'analyses dogmatiques. L'intégralité des conférences est disponible gratuitement sur le site de la SFN à l'adresse suivante : <https://sf-nutrition.fr/workshop-de-la-sfn/>  
Nous en présentons ici une synthèse.

#### **QUELQUES DEFINITIONS**

Pour savoir ce que recouvre (ou non) le terme anglosaxon de snacking, quelques définitions sont nécessaires. La prise alimentaire est un épisode de consommation d'aliments, elle peut :

- Être contrôlée par les besoins physiologiques ; après le jeûne nocturne, les quantités consommées lors des prises alimentaires et leur répartition dans la journée sont déterminées par les sensations de faim et de satiété (exemple : le nouveau-né allaité).
- Être contrôlée par l'organisation de la vie sociale, on parle alors de repas : prise alimentaire socialement normée. La composition et le nombre des repas est donc variable selon les époques et les lieux. La norme sociale Française définit :
  - 3 repas principaux le matin (petit déjeuner), le midi (déjeuner ou dîner dans certaines régions), le soir (dîner ou souper).
  - Des repas accessoires, nommés snacks en anglais, mais identifiés par de nombreux termes en français : collation (repas léger), goûter (collation entre déjeuner et dîner), casse-croûte (repas sommaire pris sur le lieu de travail) ...
- Ne répondre à aucun contrôle :
  - Le grignotage consiste en l'absorption quasi automatique d'aliments par petites quantités (exemple le paquet de chips devant la télévision).
  - Les troubles du comportement alimentaire : compulsions ; envie irrésistible de manger des aliments plaisants (comme le chocolat), sans perte de contrôle. L'accès boulimique (binge eating) consiste en l'ingestion avec perte de contrôle

de grandes quantités d'aliments, sans sélection d'aliments plaisants et suivie d'intense culpabilité. Ce point ne sera pas abordé dans le workshop.

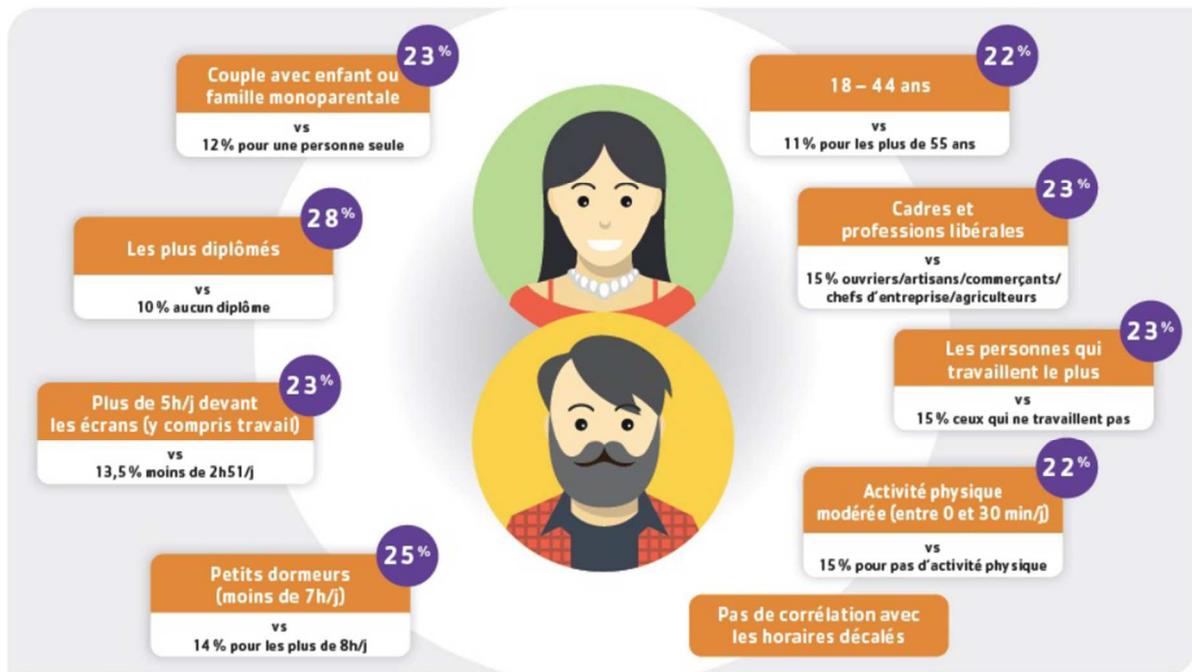
## **L'OBSERVATOIRE DU SNACKING**

Face à la paucité d'information sur les pratiques alimentaires en dehors des repas en France, appelés ici snacking, nous devons faire face à des préjugés et des craintes sur des consommations qui rompent avec les normes alimentaires. Dans ce contexte, les objectifs de l'Observatoire du snacking, lancé par Mondelez en 2017, sont d'apporter des éléments de connaissances sur les habitudes du snacking en France, d'en décrire l'évolution et de donner une approche sociologique pour caractériser un « Snacking à la française ». Trois études associant des approches qualitatives et quantitatives ont été menées depuis 2017. Elles sont co-construites avec des experts scientifiques, pour la méthodologie et l'analyse des résultats, et le Crédoc, pour la réalisation des études terrain et les analyses statistiques.

Les données de la première étude ont permis de conclure que le terme "snacking" est perçu de manière très diverse par les consommateurs français et qu'une même pratique peut être perçue comme du « snacking » ou non selon l'heure, le lieu ou le type de produit consommé, selon la perception d'un décalage avec la norme. Cependant, ces habitudes sont bien ancrées au quotidien, près d'un tiers des personnes interrogées déclarent une consommation hors repas tous les jours ou presque. Pour autant, on observe un maintien global des trois repas traditionnels. Les pratiques évoluent avec de nouveaux rituels et des prises alimentaires en dehors des repas ritualisées et souvent sociales (un tiers des prises alimentaires hors repas sont partagées). Enfin, on constate des disparités sociales avec 5 typologies de « snackeurs » : les adeptes des apéritifs (12% de la population interviewée), les pressés (12%), les habitués des pauses au travail (17%), les grands snackeurs (15%) et les snackeurs solitaires (33%).

La seconde étude a permis de conforter que la prise d'encas est bien ancrée dans la journée alimentaire des français (70% des personnes interviewées consomment un encas au moins 2 ou 3 fois par semaine, voir tous les jours), surtout durant l'après-midi. Cette consommation change selon les jours de la semaine car ils sont influencés par le contexte, (i) travail, loisir, semaine/weekend, (ii) le mode de vie (cuisine, écrans...) et (iii) l'organisation du travail (horaires, trajets, localisation). Dans toutes les circonstances, le plaisir est la principale motivation de consommation hors repas. En effet, pour la majorité des personnes interrogées, les encas sont à l'origine de satisfaction et sont consommés sans culpabilité. Un quart des individus consomment un encas pour couper la faim mais 18% pour passer un bon moment. Enfin, 74% des personnes déclarent maîtriser la taille de leurs encas, leur consommation serait raisonnée, intégrée dans une consommation globale de la journée. Cette seconde étude a également permis de caractériser le profil des grands snackeurs (>2,5 encas par jour) (**Figure ci-dessous**). Même pour ces personnes, les trois repas principaux gardent une place préminente. Toute chose étant égale par ailleurs (âge, sexe et IMC), leurs apports énergétiques sont plus élevés de 110kcal par jour en moyenne.

## LE PROFIL DES GRANDS SNACKEURS



Enquête Observatoire du Snacking, CREDOC 2020 (évolutions vs Enquête Observatoire du Snacking, CREDOC 2017)

La troisième étude d'approfondissement ethnographique a été menée en 2021 auprès de 20 personnes. Elle avait pour objectifs d'analyser les évolutions des comportements de snacking déjà identifiés dans les précédentes éditions tout en mesurant les effets de la covid-19 et d'anticiper les conséquences que pourrait avoir cette crise sanitaire sur les comportements de snacking dans le futur. Quatre types de populations ont été interrogées : des personnes ayant principalement connu des périodes de télétravail, des étudiants ayant suivi leurs cours à distance, des personnes ayant connu des périodes de chômage partiel et enfin d'autres ayant continué leur activité en présentiel. Trois profils de mangeurs hors repas ont émergé à travers leur comportement précédant la crise de Covid-19 : Les Habitué des pauses au travail pour lesquels les pauses constituent un rituel valorisé ; les Pressés, mangeant sur le pouce, à la place des repas en lien avec des rythmes de travail déstructurés ou décalés et les Fractionneurs, répartissant les prises alimentaires tout au long de la journée, par petite quantité. Pour tous, l'alimentation a occupé une place prépondérante pendant le premier confinement. Cependant, les données ont permis de mettre en évidence une forte disparité dans la perception du premier confinement avec une évolution assez dichotomique du mode de vie : certains ont observé une dégradation de la qualité de leurs habitudes de vie (sédentarisation, tabagisme, grignotage) avec une prise de poids en conséquence, d'autres ont déclaré une amélioration.

Le bouleversement causé par le premier confinement a eu des conséquences immédiates sur les habitudes alimentaires (perte de repère, climat anxiogène, nouvelle organisation du travail, besoin de sociabilisation, envie de retrouver une certaine norme) qui persistent encore. Les personnes qualifiées « d'Habitué des pauses au travail » sont plus concernées par des modifications de leurs comportements alimentaires hors repas (micro-moments de consommation et nouveaux rituels apparus). Ce chamboulement se traduit pas une transition vers un nouvel équilibre avec certains comportements qui semblent persister : plus de sédentarité (plus d'écrans, moins de sport), plus de cuisine à la maison, plus grande attention

portée aux produits consommés (qualité, origine, donner du sens à sa consommation), plus de stockage à la maison (peur de manquer), plus de volonté de tendre vers un rythme alimentaire « d'antan » et aussi un besoin de retrouver des rituels (apéritifs, goûters, plateaux repas). Toutefois, cette transition est aussi associée à une nouvelle organisation du travail avec une augmentation du télétravail (moins de pauses partagées et plus de consommation hors repas en solitaire, sans ritualisation et sans conscientisation) et à une difficulté à créer ces habitudes pour les personnes connaissant le chômage partiel lorsqu'il dure ou réapparaît. Ces résultats incitent à orienter les travaux de l'Observatoire vers une étude quantitative en 2022 pour étudier la persistance de ces nouveaux comportements 2 ans après le début de la pandémie de COVID-19.

### **IMPACTS PHYSIOLOGIQUES DE LA FRAGMENTATION DE LA PRISE ALIMENTAIRE**

Les impacts physiologiques de la fragmentation de la prise alimentaire font encore l'objet de nombreuses controverses. Les différences dans les approches méthodologiques peuvent en grande partie expliquer ces dissonances. Les limites des études observationnelles sont évidentes, mais il faut également regarder avec attention les résultats des études d'intervention, souvent de trop courte durée et menées selon un schéma non-écologique (c'est-à-dire qui ne prend pas suffisamment en compte les facteurs confondants comme le niveau d'activité physique, les différences socio-économiques et socio-culturelles...). Par ailleurs, il faut distinguer la fragmentation de la prise alimentaire (une répartition d'un même apport énergétique en un plus grand nombre de repas), du grignotage (des snacks viennent s'ajouter aux repas traditionnels augmentant l'apport énergétique total).

Dans ce contexte, il est indispensable de prendre en compte le niveau de faim au moment de la prise alimentaire qui permet de différencier sur un critère physiologique la fragmentation de la prise alimentaire du grignotage. Ainsi, Chapelot et collaborateurs (Physiol Behav. 2004) ont montré qu'un individu habitué à goûter présente une hypoglycémie préprandiale qui peut être reliée à une prise alimentaire spontanée. A l'inverse, un individu qui n'a pas l'habitude de goûter ne présente pas d'hypoglycémie. Sa prise alimentaire ne sera pas spontanée, ou en d'autres termes, guidée par un besoin physiologique. En conséquence, les individus habitués à fragmenter leur prise alimentaire présentent généralement un poids et une composition corporelle normaux. En revanche, la décorrélation de la prise alimentaire des besoins physiologiques est associée à une prise de poids et de masse grasse, même si les apports énergétiques totaux sont diminués. Les mécanismes sous-jacents sont complexes, encore mal compris, mais semblent impliquer la réponse insulinaire.

Les principales conclusions de cette intervention sont :

- Un nombre élevé de prises alimentaires (fragmentation) (> 3 prises/jour) s'accompagne très généralement d'une réduction des niveaux de masse corporelle et de masse grasse.
- Les marqueurs de santé métabolique associés sont logiquement améliorés par ce type de fragmentation.
- Le passage de 4-5 repas à 3 repas après l'enfance/adolescence ne peut se justifier par des raisons physiologiques, mais plutôt par des normes sociales.
- Les bénéfices d'une stratégie d'augmentation de la fragmentation alimentaire restent cependant à démontrer.

- Il est essentiel de différencier les repas, répondant à des critères biologiques et accompagnés de niveau de faim élevés, du grignotage, caractérisé par des prises alimentaires opportunistes, non programmées et ne répondant pas à un besoin biologique. Une haute fréquence de grignotage peut avoir des effets négatifs sur le poids, la composition corporelle et la santé.

### **REPAS ET HORS REPAS EN FRANCE : UNE PERSPECTIVE HISTORIQUE**

Les études travaillant à partir de comportements observés mettent nettement en évidence une simplification des formes de repas et une relative importance de l'alimentation hors repas pour la population active française. Ces mêmes travaux font apparaître un fort décalage entre les normes sociales de repas (ce qu'un individu considère comme un vrai repas) et les pratiques effectivement mises en œuvre. Ils mettent également en exergue un décalage entre les pratiques déclarées et les pratiques réelles, les premières restituant largement la norme du repas ternaire (entrée, plat garni, dessert) et l'interdit du grignotage. Ce décalage s'observe surtout dans les populations plus âgées, alors que les plus jeunes (moins de 35 ans) déclarent davantage leurs consommations hors repas.

L'analyse des prises alimentaires peut se faire par la description de leur contenu et de leurs horaires. Ainsi, on montre que les horaires des repas traditionnels sont maintenus, mais ils sont simplifiés. La simplification se caractérise d'une part par la suppression des éléments périphériques au plat garni, le plus souvent les entrées, réduisant ainsi les apports en crudités et fruits, au profit de prises alimentaires hors repas, qui dans l'état de l'offre agro-alimentaire contemporaine, sont la plupart du temps des produits de biscuiterie (barres céréalières, confiseries...). Elle peut également se faire par l'étude des lieux de repas. Le petit déjeuner et le dîner sont à 88% pris à domicile, alors que le déjeuner est pris pour 65% hors domicile, restaurant, cantine mais aussi sur les lieux de travail ou pour 3% des personnes dans la rue ou dans les transports.

Jean Pierre Poulain a également illustré son propos par des comparaisons avec les répartitions des prises alimentaires dans d'autres pays, notamment en Asie démontrant ainsi que malgré une internationalisation relative des cultures alimentaires, les répartitions des prises alimentaires restent proches des modèles culturels traditionnels. Il est difficile de résumer un exposé aussi riche et fourmillant de données, et Jean Pierre Poulain a conclu sa présentation en renvoyant à ses principaux ouvrages dont le dictionnaire des cultures alimentaires.

### **CONCLUSION**

Au terme de ce workshop on peut conclure que :

- La terminologie utilisée pour caractériser le snacking est propre à chacun et empreint d'une certaine norme socio-culturelle, le déclaratif conventionnel pouvant être différent de la réalité.
- La physiologie de l'individu et son environnement jouent un rôle clé dans l'ajustement de son comportement alimentaire.
- Il est important de distinguer la fragmentation alimentaire du grignotage, du besoin physiologique de consommer des aliments de la consommation opportuniste.

- Les bénéfices d'une stratégie d'augmentation de la fragmentation alimentaire restent encore à démontrer.

### **REMERCIEMENTS**

La SFN tient à remercier Mondelez pour son soutien financier ainsi que les orateurs, Monique Romon, Frank Lehuédé, Keyne Charlot et Jean-Pierre Poulain tout comme le modérateur Jean-Michel Lecerf.

### **LIENS D'INTERET**

Les auteurs de cette synthèse n'ont aucun lien d'intérêt en relation avec le sujet de ce workshop. Aucun des intervenants n'a été rémunéré pour sa participation. Frank Lehuédé peut avoir des contacts avec Mondelez dans le cadre de ses activités au CREDOC.