



HAL
open science

Rapport d'étude Risque ConsoTâche 3: Distorsion entre la perception des consommateurs et l'évaluation des risques

Antoine Haentjens, Sophie Rémond, François Mariotti, Jeanne-Marie Membré,
Antoine Nebout-Javal, Daniel Zalko

► To cite this version:

Antoine Haentjens, Sophie Rémond, François Mariotti, Jeanne-Marie Membré, Antoine Nebout-Javal, et al.. Rapport d'étude Risque ConsoTâche 3: Distorsion entre la perception des consommateurs et l'évaluation des risques. INRAE; INC. 2023, 68 p. hal-04128067

HAL Id: hal-04128067

<https://hal.inrae.fr/hal-04128067>

Submitted on 14 Jun 2023

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 4.0 International License

Rapport d'étude Risque Conso

Tâche 3 : Distorsion entre la perception des consommateurs et l'évaluation des risques

Février 2023

Rédacteurs :

- **Antoine HAENTJENS**, ingénieur agroalimentaire à l'Institut National de la Consommation
- **Sophie RÉMOND**, chargée d'études qualitatives à l'Institut National de la Consommation

Avec les contributions de :

- **François MARIOTTI**, Ingénieur agronome, PhD, HDR, professeur de Nutrition à AgroParisTech
- **Jeanne-Marie MEMBRÉ**, ingénieure en industries alimentaires, docteur en microbiologie alimentaire, HDR
- **Antoine NEBOUT-JAVAL**, ingénieur statisticien-économiste, PhD, chargé de recherche à l'INRAE en économie comportementale (PSAE)
- **Daniel ZALKO**, PhD, directeur de recherche en toxicologie à l'INRAE, HDR

Étude financée par la Direction Appui aux Politiques Publiques (DAPP)

Sommaire

I.	INTRODUCTION	4
II.	TRAVAUX PRECEDENTS	4
A)	DEFINITION DES TYPES DE RISQUE.....	4
B)	ÉVALUATION DES RISQUES PAR LES CONSOMMATEURS	5
C)	QUANTIFICATION DES RISQUES PAR LES EXPERTS	9
III.	OBJECTIF DE L'ETUDE ET METHODOLOGIE	10
A)	METHODOLOGIE DE L'ETUDE : GROUPES DE DISCUSSION.....	10
B)	CHOIX DES PRODUITS.....	11
IV.	ALIMENTATION : REPRESENTATIONS ET PERCEPTION DES RISQUES	15
A)	L'ALIMENTATION, UNE QUESTION SOCIALE, SANITAIRE ET ECONOMIQUE	15
B)	LES HABITUDES DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE	16
C)	LA CONNAISSANCE DES RISQUES ALIMENTAIRES.....	17
D)	L'INFORMATION SUR LES RISQUES ALIMENTAIRES	18
V.	LES PLATS PREPARES : HABITUDES DE CONSOMMATION ET PERCEPTION	19
A)	HABITUDES DE CONSOMMATION	19
B)	PERCEPTION DES RISQUES DANS LES PLATS PREPARES	20
VI.	LE RISQUE CHIMIQUE	21
A)	PERCEPTION ET CONNAISSANCE DU RISQUE CHIMIQUE.....	21
B)	PRESENTATION DES PLATS	21
C)	ASSIETTE VEGETARIENNE DE LEGUMES ET DE QUINOA.....	23
D)	PLATEAU DE SUSHIS.....	24
E)	PASTA BOX PATES FRAICHES BOLOGNAISE	25
F)	BILAN SUR LE RISQUE CHIMIQUE	25
VII.	LE RISQUE BIOLOGIQUE	26
A)	PERCEPTION ET CONNAISSANCE DU RISQUE BIOLOGIQUE.....	26
B)	PRESENTATION DES PLATS	27
C)	COUSCOUS ORIENTAL AU POULET DE WEIGHT WATCHERS	28
D)	MOUSSAKA BŒUF ET AUBERGINE DE FLEURY MICHON	29
E)	PAPILLOTES DE POULET, POMME DE TERRE ET PETITS LEGUMES DE MARIE	30
F)	BILAN SUR LE RISQUE BIOLOGIQUE	31
VIII.	LE RISQUE NUTRITIONNEL	31
A)	PERCEPTION ET CONNAISSANCE DU RISQUE NUTRITIONNEL.....	31
B)	SALADE POULET CAESAR DE DAUNAT.....	35
C)	PIZZA 3 FROMAGES INDIVIDUELLES DE SODEBO.....	36
D)	PASTA BOX BOLOGNAISE SODEBO	37
E)	BILAN SUR LE RISQUE NUTRITIONNEL.....	38
IX.	CONCLUSION	38
A)	ALIMENTATION : REPRESENTATIONS, HABITUDES ET INFORMATIONS	38
B)	PLATS PREPARES : HABITUDES DE CONSOMMATION ET PERCEPTION DES RISQUES.....	39

C)	LES RISQUES ALIMENTAIRES : PERCEPTION, CONNAISSANCE ET INFLUENCE	40
X.	ANNEXES	43
A)	ANNEXE 1 : GUIDE D'ANIMATION GROUPE DE LILLE.....	43
B)	ANNEXE 2 : GUIDE D'ANIMATION GROUPE DE PARIS.....	47
C)	ANNEXE 3 : GUIDE D'ANIMATION GROUPE DE TOURS	51
D)	ANNEXE 4 : DETAIL DES PRODUITS PRESENTES AU GROUPE SUR LE RISQUE NUTRITIONNEL.....	55
E)	ANNEXE 5 : DETAIL DES PRODUITS PRESENTES AU GROUPE SUR LE RISQUE CHIMIQUE.....	60
F)	ANNEXE 6 : PRODUITS PRESENTES AU GROUPE SUR LE RISQUE BIOLOGIQUE	64

I. Introduction

Cette étude s'inscrit dans la continuité des travaux que l'INRAE et l'INC mènent en commun depuis septembre 2021 qui portent sur l'analyse de la distorsion entre l'évaluation par les experts des risques sanitaires liés à l'alimentation et leur perception par les consommateurs.

L'analyse de la perception du risque porte sur les produits alimentaires transformés vendus par la grande distribution dans les rayons frais ou surgelés. Dans ce rapport, ce type de produit sera désigné par le nom de plat préparé.

Les travaux se sont déroulés en plusieurs temps :

- Tâche 1 – Perception des risques par les consommateurs des plats préparés via une étude documentaire préliminaire, des interviews d'experts, une campagne d'entretiens semi-directifs et une étude quantitative auprès des consommateurs. Ces travaux ont été menés par Antoine CHAMPION, ingénieur d'études à l'Institut National de la Consommation ainsi que Céline GALLEN, Maître de Conférences-HDR en Marketing, enseignant chercheur en comportements alimentaires et responsable du Master 1 Études et actions Marketing à l'IAE Nantes avec le concours de Chloé BANSARD, Théo CHARPENTIER, Elise DOUILLARD et Juliette FOUCHER, étudiants en Master 1 Études et actions Marketing à l'IAE Nantes.
- Tâche 2 – Évaluation des risques alimentaires des plats préparés¹ par François MARIOTTI, Jeanne-Marie MEMBRÉ, Antoine NEBOUT-JAVAL, Rémi POISSANT et Daniel ZALKO.

II. Travaux précédents

A) Définition des types de risque

Trois types de risque alimentaire ont été identifiés pour cette étude : le risque nutritionnel, le risque chimique et le risque biologique (ou microbiologique).

Les risques chimiques dans les aliments peuvent être liés :

- À la présence de substances intentionnellement ajoutées aux produits alimentaires (additifs, ingrédients à risque, etc.)
- À des contaminants alimentaires (pesticides, mycotoxines, plastifiants, substances ayant migré depuis les emballages, etc.)
- À d'éventuels produits de dégradation (métabolites, produits formés au cours de production de l'aliment, par un traitement physique ou chimique, etc.)

Ces éléments peuvent être responsables d'effets toxiques chroniques (cancer, maladies métaboliques, perturbations endocriniennes, etc.).

Les risques biologiques (ou microbiologiques) couvrent les risques liés aux virus, bactéries et parasites qui peuvent être retrouvés dans les aliments. Ces risques peuvent être présents parce que :

- L'aliment est consommé « brut », sans aucun traitement (exemple : huîtres ou lait cru achetés chez le producteur ou sur un marché)

¹ Poissant, R., Mariotti, F., Zalko, D., & Membré, J. M. (2023). Ranking food products based on estimating and combining their microbiological, chemical and nutritional risks: Method and application to Ready-To-Eat dishes sold in France. Food Research International, 112939

- Pendant la transformation (artisanale ou industrielle), il y a eu un défaut de maîtrise (exemple : le produit n'a pas été refroidi assez vite, l'emballage a été mal scellé, le nettoyage de l'atelier n'a pas été fait correctement)
- Une mauvaise utilisation par le consommateur : par exemple, produit non stocké au réfrigérateur quand il devrait l'être, produit consommé en petite portion sur plusieurs jours alors qu'il devrait être consommé en une seule fois, recongélation d'un produit déjà congelé, etc.

Les risques biologiques peuvent entraîner diarrhée, insuffisance rénale, avortements, méningites, etc.

Les risques nutritionnels représentent l'effet que la consommation d'un aliment pourrait avoir sur les apports en nutriments importants pour la santé d'un individu, qu'il s'agisse de nutriments nocifs que l'aliment contient en excès ou de nutriments favorables qu'il contient en trop petite quantité. Par exemple, l'aliment est beaucoup consommé et très riche en calories, très riche en sucre et en acides gras saturés, et pauvres en fibres et en certaines vitamines ou minéraux importants.

Il s'agit aussi d'effets plus globaux sur la santé qui sont attribués à cet aliment parce que lui-même ou les ingrédients qui le composent correspondent à une catégorie reconnue comme favorable ou défavorable à la santé. Les effets négatifs sur la santé sont le surpoids, les maladies chroniques (comme les maladies cardiovasculaires, diabète, cancers, etc.) et les déficiences ou carences.

B) Évaluation des risques par les consommateurs

Après lecture de la définition de chaque risque, voici les classements obtenus à l'issue de l'étude quantitative.

1- Risque chimique

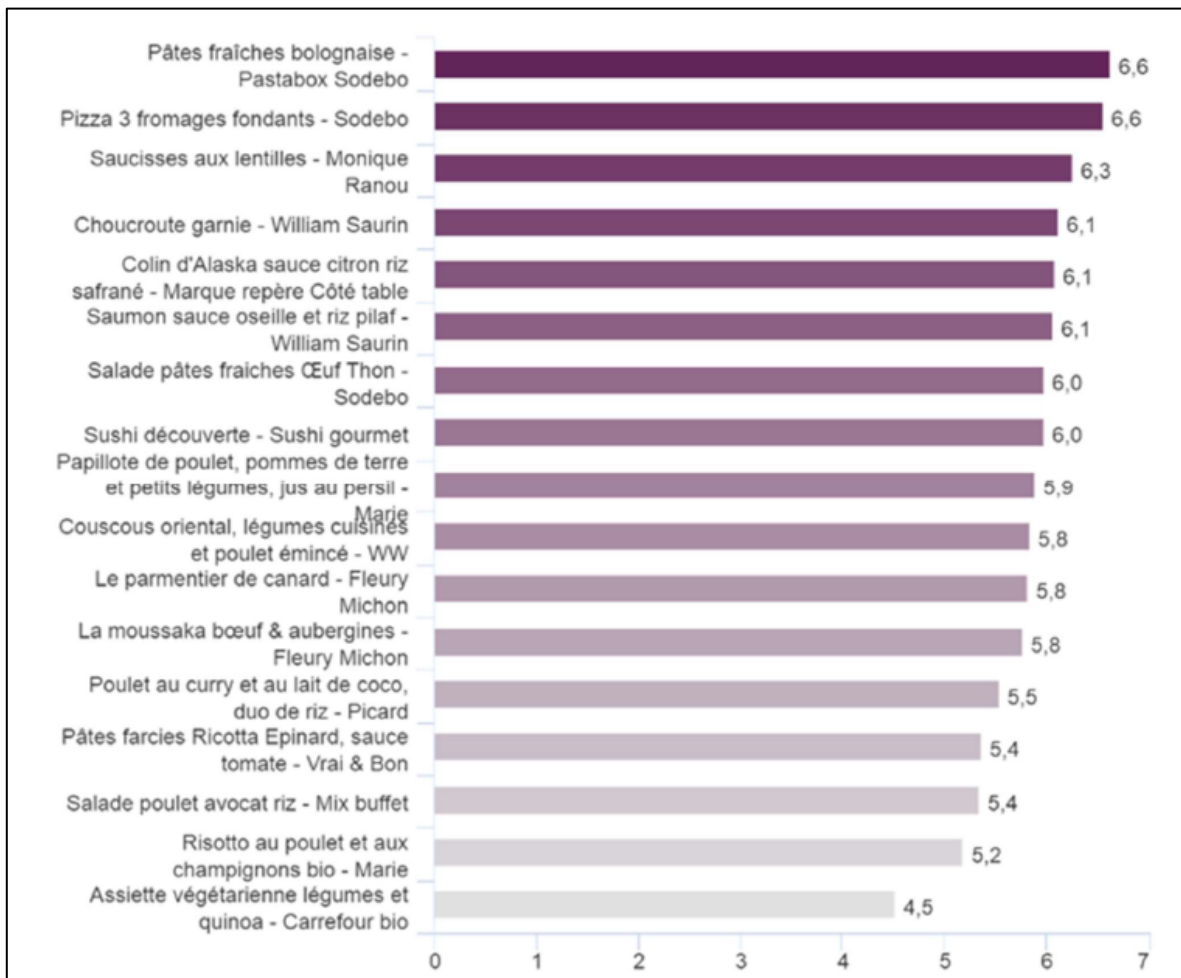


Figure 1 : Estimation moyenne du risque chimique

2- Risque biologique

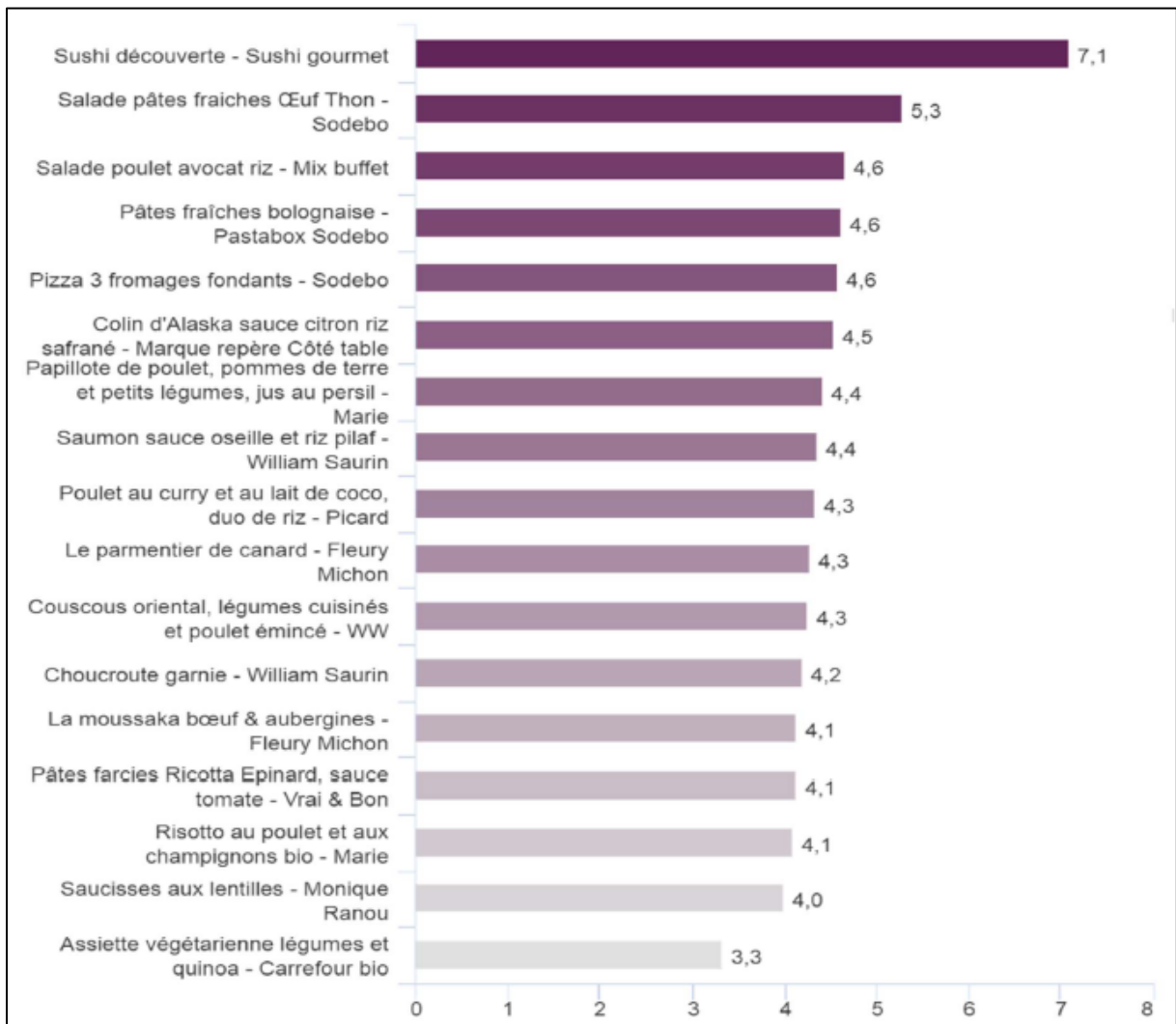


Figure 2 : Estimation moyenne du risque biologique

3- Risque nutritionnel

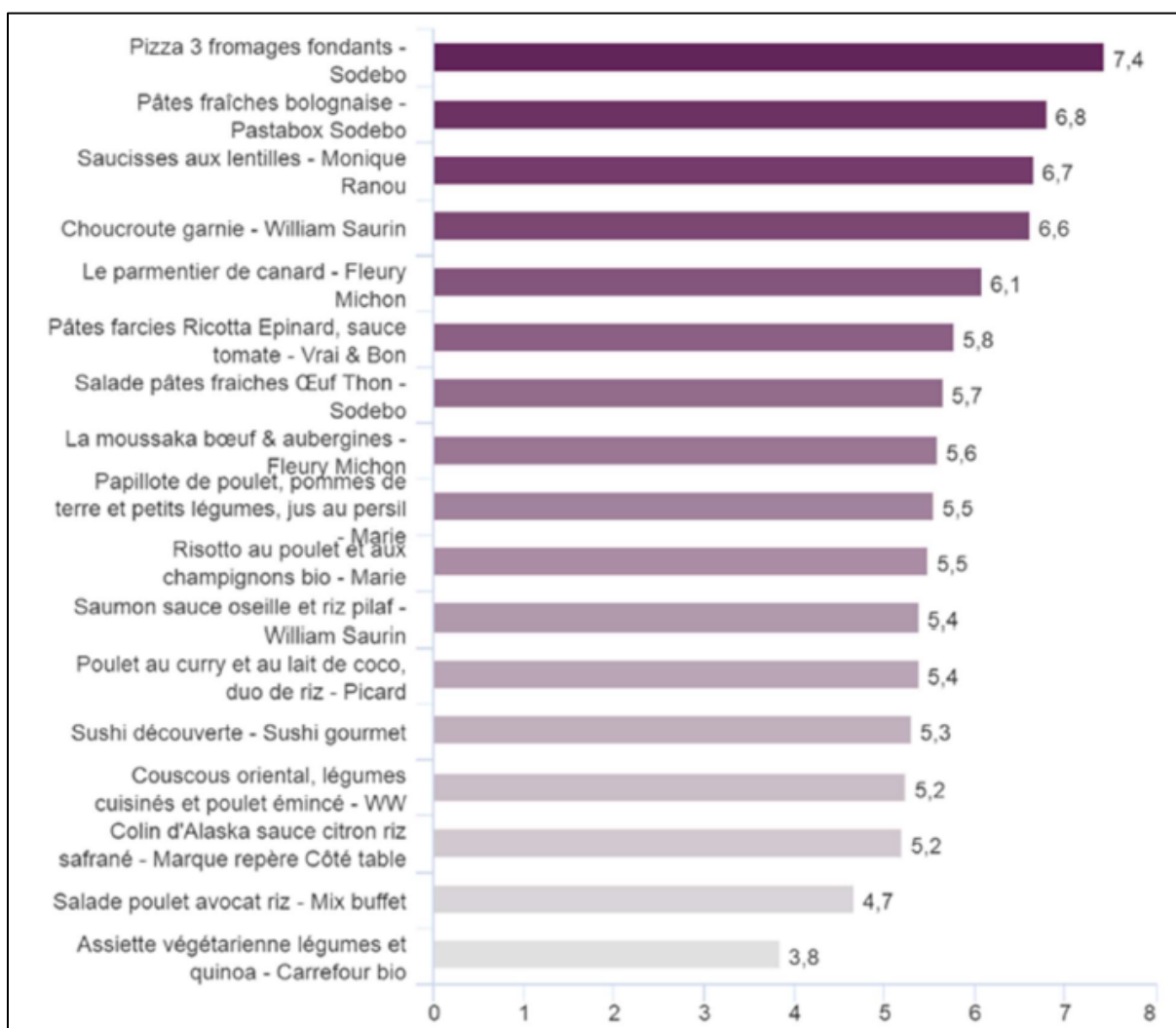


Figure 3 : Estimation moyenne du risque nutritionnel

À la suite de cette étude, auprès des consommateurs, une étude scientifique a été menée par les experts de l'INRAE pour quantifier le niveau de risque de chaque plat préparé selon les trois risques alimentaires.

C) Quantification des risques par les experts

1- Risque chimique

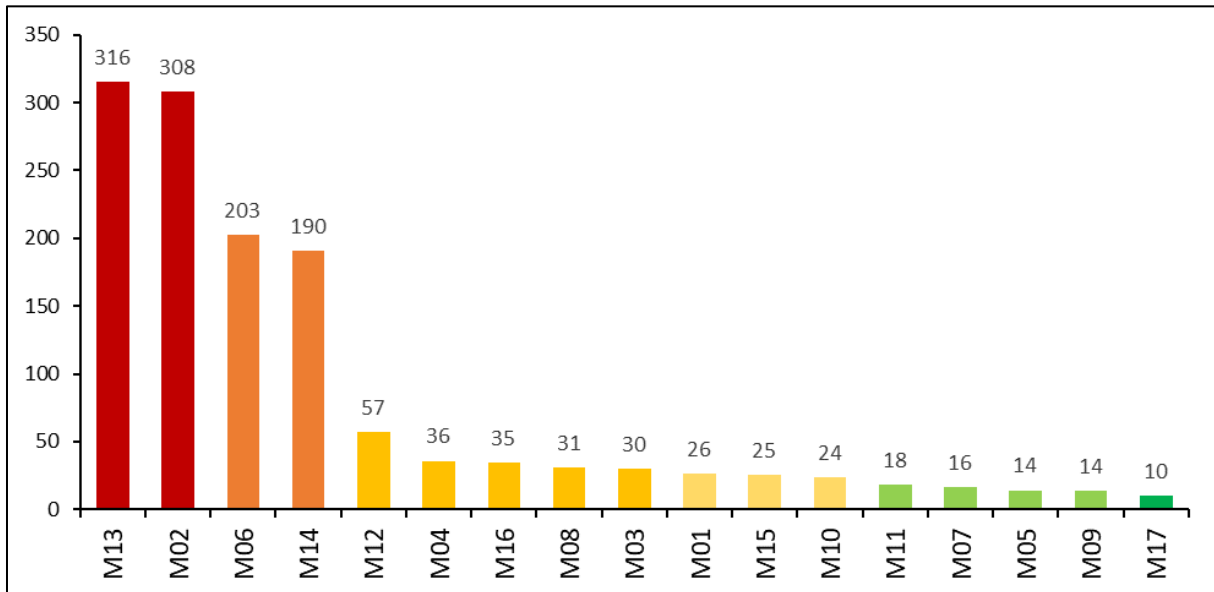


Figure 4 : Classement des produits en fonction du risque chimique estimé

Sur le critère chimique, deux produits présentent un risque particulièrement élevé : M13 (Sushi découverte) et M2 (saumon sauce oseille et riz pilaf). Deux autres produits présentent également un risque relativement élevé : M6 (colin d'Alaska sauce citron et riz safrané) et M14 (salade pâtes fraîches œuf thon). Ces quatre produits ont en commun de contenir du poisson.

2- Risque biologique

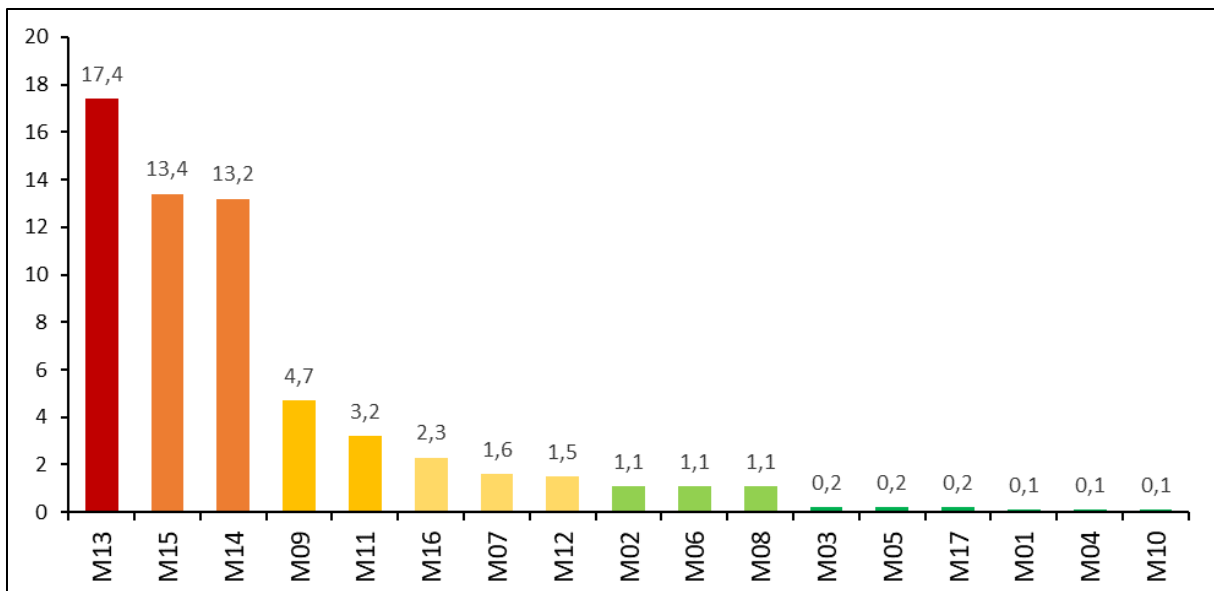


Figure 5 : Classement des produits en fonction du risque biologique estimé

Sur le critère biologique, le produit le plus risqué est le M13 (sushi découverte). Les deux suivants sont M15 (salade poulet avocat riz) et M14 (salade pâtes fraîches œuf thon), nettement au-dessus des autres.

3- Risque nutritionnel

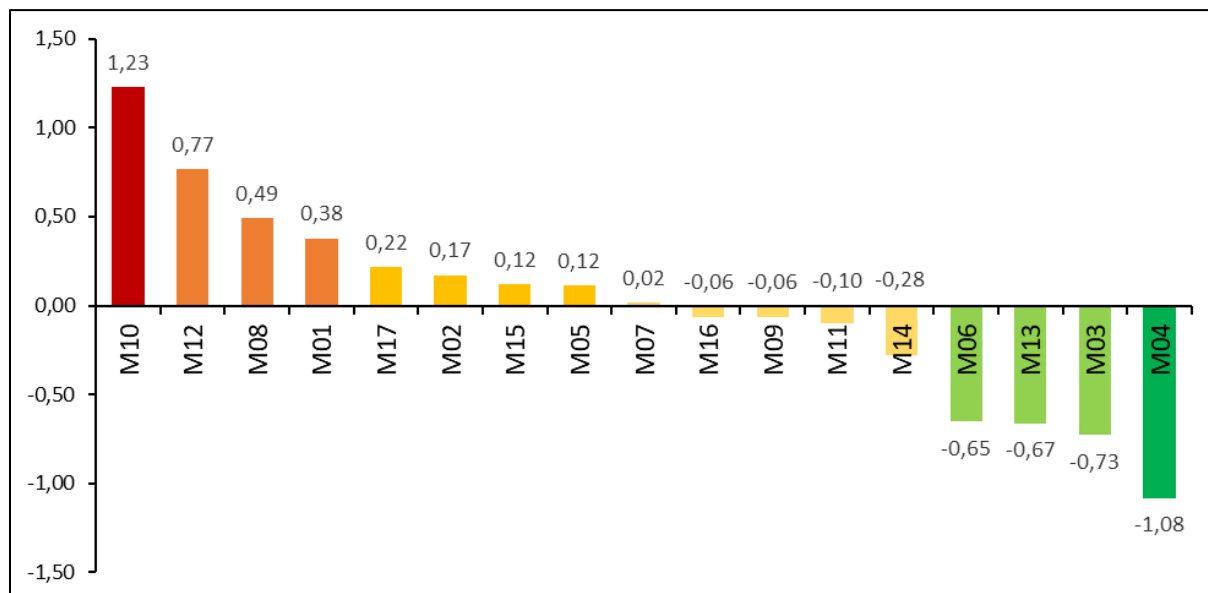


Figure 6 : Classement des produits en fonction du risque nutritionnel estimé. Ce risque peut être négatif lorsque la consommation de l'aliment est considérée comme bénéfique sur le plan nutritionnel.

Le risque nutritionnel possède une particularité : il peut être positif ou négatif, c'est-à-dire que la consommation de tel ou tel aliment peut être néfaste ou bénéfique pour la santé, ce qui n'est pas le cas dans les autres catégories de risques.

Le produit le plus risqué est le M10 (pâtes farcies ricotta épinard), suivi par M12 (parmentier de canard). Les produits les plus bénéfiques sont le M4 (assiette végétarienne) et le M3 (papillote de poulet).

L'objectif de cette partie n'est pas de détailler les risques pour chaque catégorie mais simplement de les visualiser de façon comparative. Il en ressort que les classements changent fortement en fonction de la catégorie de risque.

III. Objectif de l'étude et méthodologie

Le constat des deux précédentes études est que certains plats préparés sont considérés comme peu risqués par les consommateurs alors que l'étude scientifique a montré un risque élevé, et inversement.

L'objectif de cette étude qualitative est donc de comprendre d'où provient la distorsion entre la perception du risque que représente un plat préparé par les consommateurs et le niveau de risque évalué scientifiquement.

A) Méthodologie de l'étude : groupes de discussion

Pour la réalisation de cette étude, la méthodologie adoptée est celle des focus groups. Ainsi, trois groupes de discussions de trois heures ont été réalisés :

- À Lille le lundi 24 octobre, de 14h30 à 17h30, pour le risque chimique
- À Paris le jeudi 27 octobre, de 14h30 à 17h30, pour le risque biologique
- Et à Tours le mercredi 23 novembre de 14h30 à 17h30, pour le risque nutritionnel

Chaque groupe de discussion était composé de 7 participants. Sur les 21 participants, la répartition selon le sexe, l'âge et le régime alimentaire était la suivante :

- 13 femmes et 8 hommes ;
- Une personne de 18-24 ans ; 2 personnes de 25-34 ans ; 10 personnes de 35-49 ans et 8 personnes de 50-64 ans ;
- 13 omnivores, 7 flexitariens et une personne pescétarienne.

Les participants ont été sélectionnés en fonction de leur réponse au questionnaire de recrutement. Ont été retenus les consommateurs réguliers de plats préparés, et une attention particulière a été portée à la pluralité de la perception du risque dans les plats préparés afin de récolter un maximum de points de vue sur le sujet.

Chaque groupe était animé par deux personnes : une chargée d'étude qualitative et un ingénieur agroalimentaire. La structure du guide d'animation était la suivante :

- Une première partie pour comprendre les représentations de l'alimentation et des risques alimentaires
- Une seconde partie pour connaître les habitudes de consommation autour des plats préparés et évaluer le niveau de connaissance des risques
- Une troisième partie où une sélection de plats préparés était présentée aux participants afin d'avoir leurs perceptions des plats a priori
- Et enfin une dernière partie sur le risque biologique, nutritionnel ou chimique avec une perception a priori du risque et ensuite une discussion après explication par l'ingénieur agroalimentaire.

(cf. Annexe 1 : Guide d'animation groupe de Lille ; Annexe 2 : Guide d'animation groupe de Paris ; Annexe 3 : Guide d'animation groupe de Tours)

B) Choix des produits

Pour chaque catégorie de risque, les produits présentant la plus forte distorsion entre perception et évaluation scientifique des risques ont été sélectionnés.

Les échelles de notation étant incomparables entre le risque estimé par les experts et le risque perçu par les consommateurs (échelle de 1 à 10), trois méthodes ont été envisagées.

1- Sélection des plats préparés pour le risque chimique

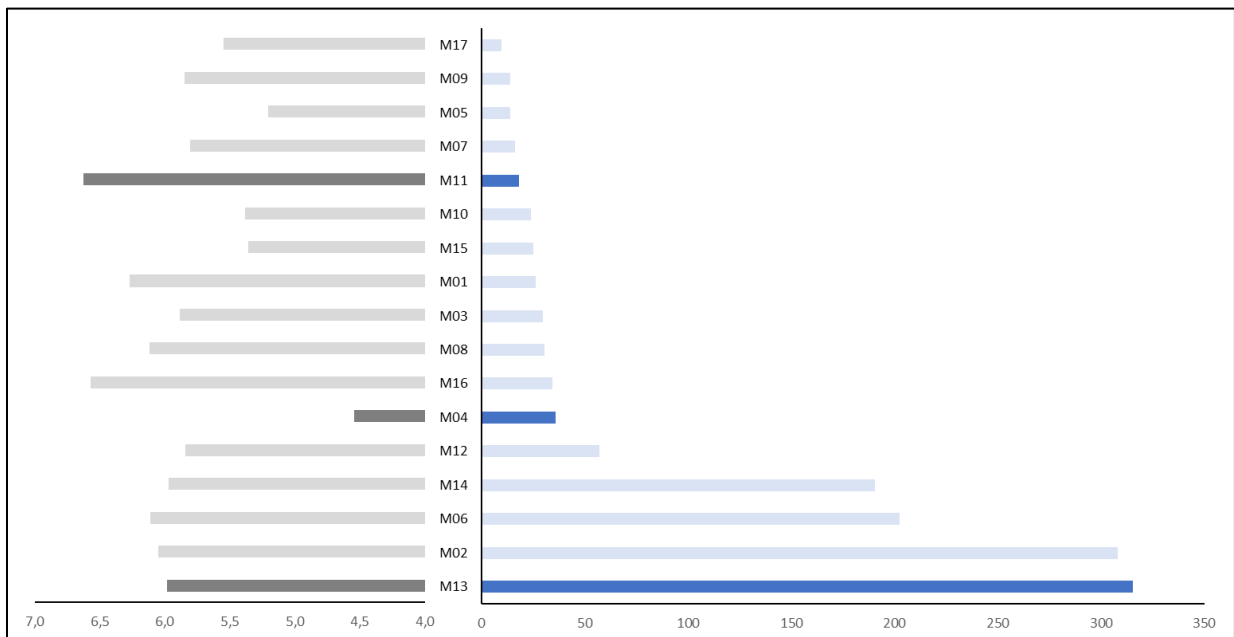


Figure 7 : Risques chimiques estimés par les consommateurs (à gauche) et par les experts (à droite) et choix des produits pour le groupe de discussion

Les produits retenus sont les suivants :

- M4 (assiette végétarienne) : perception du risque très faible chez les consommateurs et niveau de risque moyen pour les experts.
- M13 (sushi découverte) : perception du risque moyenne chez les consommateurs et niveau de risque très élevé pour les experts.
- M11 (pâtes fraîches bolognaise) : perception du risque forte chez les consommateurs et niveau de risque faible pour les experts.

Deux types de distorsion sont possibles.

- Risques sous-évalués par les consommateurs, dont la compréhension est primordiale pour les campagnes de santé publique : deux produits dans cette configuration sont choisis.
- Risques surévalués par les consommateurs : un produit dans cette configuration a également été retenu pour l'exercice, afin d'étudier la distorsion sous tous ses angles.

2- Sélection des plats préparés pour le risque biologique

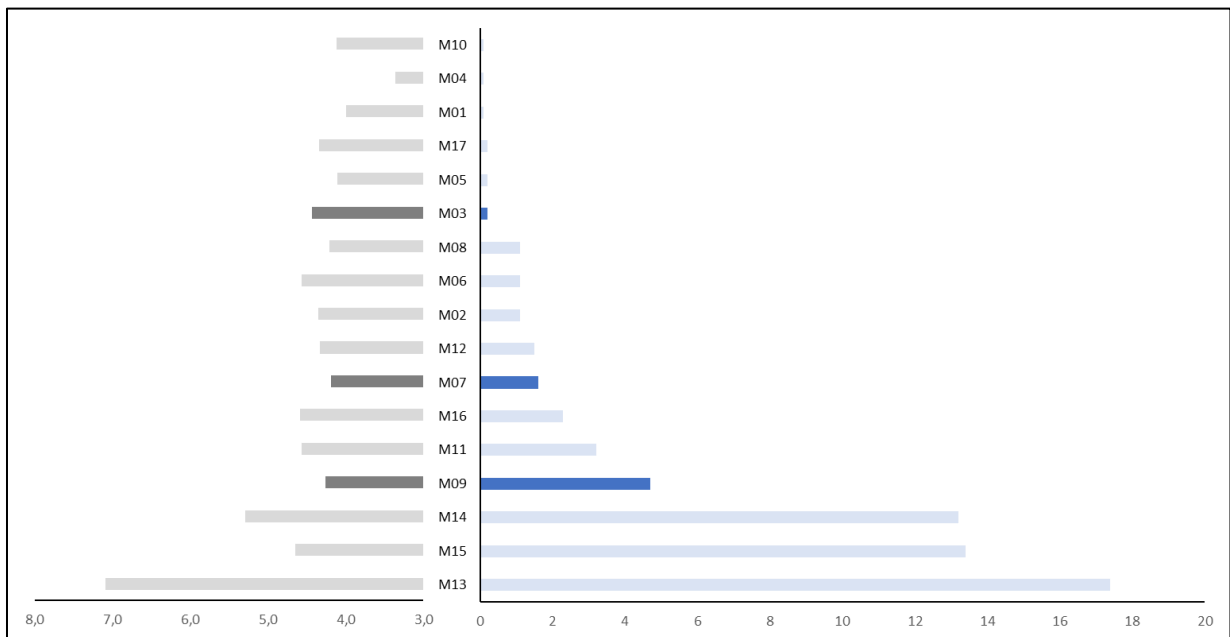


Figure 8 : Risques biologiques estimés par les consommateurs (à gauche) et par les experts (à droite) et choix des produits pour le groupe de discussion

Le choix des produits a été réalisé de façon similaire à la procédure pour les risques chimiques.

Les trois plats sélectionnés sont :

- M9 (couscous oriental) : risque évalué moyennement par les consommateurs et plutôt élevé par les experts.
- M7 (moussaka bœuf aubergines) : produit estimé parmi les moins risqués par les consommateurs mais estimé à risque moyen par les experts.
- M3 (papillote de poulet) : risque évalué au-dessus de la moyenne par les consommateurs et très faible par les experts.

Il est à noter que le produit M13 (sushi découverte) possède de loin le plus fort risque microbologique mais est également estimé très risqué par les consommateurs.

3- Sélection des plats préparés pour le risque nutritionnel

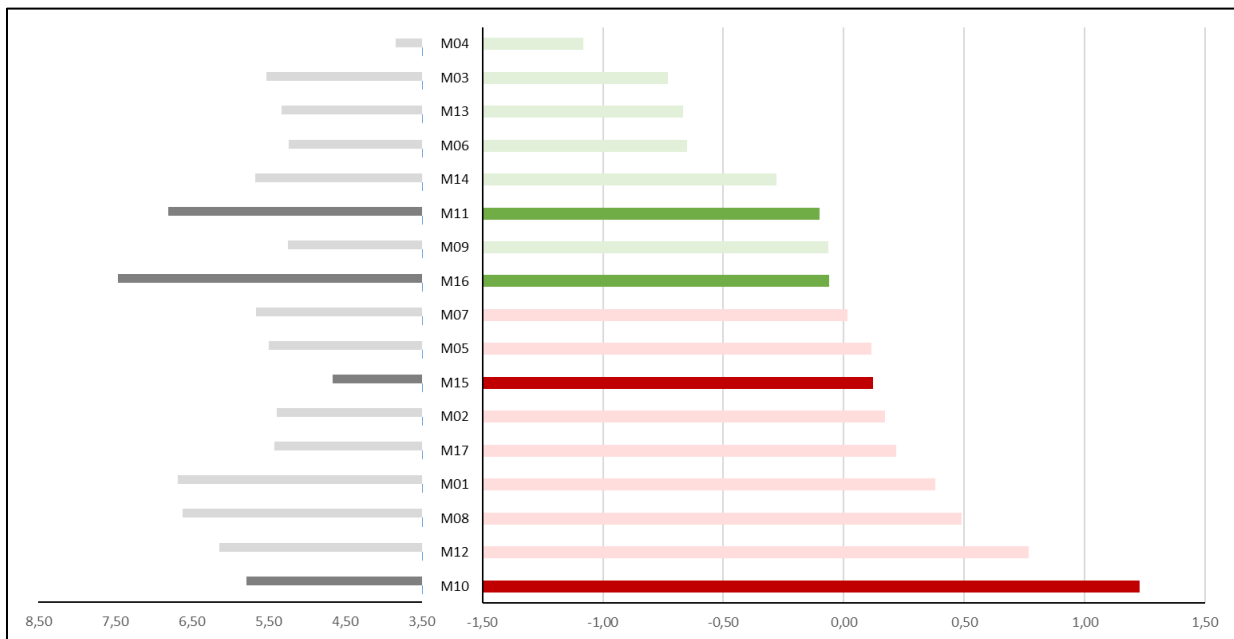


Figure 9 : Risques nutritionnels estimés par les consommateurs (à gauche) et par les experts (à droite) et choix des produits pour le groupe de discussion. Sur l'histogramme de droite, les produits estimés bénéfiques au global sont en vert tandis que les produits nocifs sont en rouge.

Le risque nutritionnel est un risque différent des autres puisqu'il est symétrique : un produit peut être nocif ou bénéfique en moyenne pour la santé du consommateur. D'après l'étude quantitative, le risque nutritionnel est celui qui est le mieux connu par les consommateurs, loin devant les deux autres. Pour ces raisons, ce ne sont pas trois produits qui ont été sélectionnés mais quatre.

- Les produits M11 (pâtes fraîches bolognaise) et M16 (pizza 3 fromages) sont estimés très risqués nutritionnellement par les consommateurs tandis que les experts les classent dans la moyenne des risques.
- Les produits M15 (salade poulet avocat) et M10 (pâtes farcies ricotta épinard) sont estimés peu à moyennement risqués pour les consommateurs alors que les experts les classent bien plus haut dans l'échelle du risque nutritionnel.

B) Les habitudes de consommation alimentaire

1- Généralités

Le réfrigérateur et les placards des participants semblent être assez variés, il s'y trouve de tout : produits frais (légumes, viandes, fruits, œufs), produits laitiers (yaourts, fromages, crème fraîche) ou encore plats préparés (qualifiés d'industriels par les participants) et aliments en conserve ou en bocal. S'y trouvent également des produits secs tels que les pâtes, le riz, etc. ainsi que des épices.

Cependant, il semblerait que depuis le confinement, les habitudes de cuisine aient été un peu modifiées, avec davantage de produits bruts à cuisiner que de plats préparés.

« Le confinement nous a changés dans nos habitudes de consommation et de fabrication, on a pris le temps de plus préparer. »

En dehors des produits frais conservés tels quels, les types de conservation privilégiés sont :

- Les conserves et les bocaux, mais plutôt haut de gamme car les consommateurs appréhendent le goût des produits de gamme inférieure. De plus, ils indiquent rincer les produits avant utilisation ;
- Les produits surgelés, notamment pour les légumes où un rapport bon qualité-prix est constaté par les participants. Cependant, ils semblent plus réticents pour les produits surgelés à base de viande, de poisson ou de fruits de mer à cause du risque de rupture de chaîne du froid.

La composition du foyer semble aussi être un facteur d'influence sur le type de produits achetés, notamment sur le budget. Des participants déclarent se faire des « petits plaisirs » avec des produits de grande qualité depuis que les enfants ne sont plus au foyer.

2- Comment les consommateurs choisissent-ils les produits ?

Le premier critère de choix pour la majorité des participants semble être le prix, que ce soit le produit le moins cher pour une qualité équivalente, la présence d'une promotion ou d'un avantage (type cagnottage sur la carte de fidélité). Une fois encore, l'aspect économique se retrouve fortement lié à l'alimentation.

Ensuite, les participants indiquent se diriger simplement vers des produits qu'ils connaissent ou bien des marques qu'ils considèrent comme des marques de confiance. Les participants déclarent se diriger vers des produits qu'ils trouvent bons, qu'ils connaissent et qui leur font plaisir. L'aspect du produit, si celui-ci est visible, semble également être pris en compte : il faut que le produit donne envie.

Les consommateurs semblent aussi se diriger vers des marqueurs de qualité du produit :

- La présence d'un label ;
- La composition du produit (« *Je cherche le produit avec le moins d'ingrédients possibles* ») ;
- L'origine du produit.

Le Nutri-Score a également été mentionné mais il divise. Certains participants déclarent acheter davantage de produits marqués « A » ou « B » :

« Même si on ne prête pas attention à la qualité réelle, on va prendre le A, on se donne bonne conscience en prenant du A. »

D'autres déclarent que le Nutri-Score n'est pas vraiment un critère de choix mais plutôt un critère de fréquence d'achat :

Ce qui ressort également des discussions et du nuage de mots, c'est que la provenance de ces risques est généralement imputée à la chaîne de fabrication et de distribution. Pour les participants, les risques qui se développent dans l'alimentation viennent des fabricants et industriels qui mettent intentionnellement des produits risqués pour la santé, d'un mauvais contrôle sanitaire dans le processus de fabrication, ou encore d'un non-respect de la conservation des produits (rupture de la chaîne du froid), notamment par les distributeurs lors de la mise en rayon.

« Quand ils sortent les palettes, ils vous laissent ça en plein milieu, le fabricant a fait son travail, c'est lors de la mise en rayon que c'est froissé. »

Ici, les participants ne semblent pas remettre en cause la gestion par le consommateur des produits achetés (conservation, cuisson, etc.) sur le développement d'un risque chimique ou biologique.

Selon les participants, certains produits alimentaires présentent plus de risques que d'autres. Les produits estimés risqués sont :

- Les fruits et légumes produits en dehors de l'Union européenne, dont les normes sont considérées comme moins contraignantes que la réglementation en Europe ;
- Les viandes, poissons, crustacés, notamment en raison des conditions d'élevage ou de pêche ;
- Les produits industriels ou transformés : les consommateurs considèrent que ces produits sont plus susceptibles de contenir des ingrédients à risque de type additifs.

Les participants estiment également que les aliments produits en grande quantité (comme les biscuits) dans des usines, ou encore dans la restauration collective, sont également risqués car le risque va porter sur un plus grand nombre de référence et sur plusieurs consommateurs.

De manière générale, les participants estiment que tous les produits alimentaires peuvent présenter un risque, et ils ont l'impression que les scandales médiatiques liés à l'alimentation sont plus récurrents ces dernières années.

« Plus on avance et plus il y a des soucis avec la nourriture, il y a toujours un truc qui arrive. »

En revanche, les productions locales sont considérées comme non risquées par les participants.

D) L'information sur les risques alimentaires

1- Quel niveau d'information ?

En ce qui concerne le niveau d'information sur les risques sanitaires liés à l'alimentation, les participants reconnaissent que l'information existe, mais ils estiment qu'il y a trop d'informations (*« Tellement de choses qu'on a du mal à s'y retrouver »* ; *« Trop d'information sur les paquets, c'est incompréhensible »*) et qu'elles ne sont pas claires pour le consommateur.

Les participants estiment également que l'information est parfois contradictoire, et que le manque de consensus scientifique sur certains sujets rend l'information d'autant plus confuse.

« Ça change selon les années les informations qu'on a, bien selon une année et la suivante l'inverse, on sait plus où mettre la tête. »

Les indicateurs avec un signal de couleur (vert/rouge) tels que le Nutri-Score sont bien perçus par les consommateurs car ils sont simples et lisibles. Le Nutri-Score a également un côté rassurant (*« ça me reconforte en tant que maman, peut-être que j'ai tort mais le Nutri-Score me rassure »* ; *« on se donne bonne conscience en prenant du A. »*) Néanmoins, même si certains l'utilisent pour s'aider dans leurs achats, ils reconnaissent aussi qu'ils ne comprennent pas totalement ce qu'il traduit.

« C'est bien beau le Nutri-Score mais ça correspond à quoi ? Ce n'est pas clair, je ne sais pas ce que ça veut dire. »

« Sur le Nutri-Score, j'avoue que j'en ai entendu parler mais dans le détail je ne sais pas ce que c'est, c'est un degré d'apport pour moi, ma bonne forme, en gros, un produit de qualité, mais je n'en sais pas plus. »

Toutefois, les consommateurs semblent posséder quelques clés pour les aider dans leur choix : « quand il y a beaucoup de choses que je ne comprends pas sur l'emballage, je ne prends pas » ; « la liste d'ingrédients, si ce n'est que des codes je n'en prends pas, c'est louche ».

Pour conclure sur le niveau d'information, certains participants déclarent que, finalement, parfois ils ne préfèrent pas tout savoir car l'information est trop anxiogène, ce qui ne s'accorde avec le côté plaisir lié à l'alimentation. D'autres évoquent également que manger « trop sain » n'est pas forcément idéal, car cela réduit les défenses immunitaires et que le risque de développer une maladie est accru.

2- Quelles sources d'information ?

L'information primaire est récoltée directement sur l'emballage des produits achetés (liste d'ingrédients, tableau nutritionnel, Nutri-Score) ou sur les applications de type Yuka. Pour aller plus loin, les participants indiquent se diriger sur internet en posant directement la question dans le moteur de recherche, regarder des reportages scientifiques et environnementaux, ou encore suivre des chaînes YouTube d'ingénieurs agroalimentaires par exemple.

Les participants déclarent avoir confiance dans l'information délivrée par les petits producteurs, une autorité indépendante du gouvernement ou encore un tiers de vérification privé.

« Les petits producteurs nous font des visites complètes, on peut leur faire confiance. »

Inversement, les participants déclarent ne pas avoir confiance dans les déclarations gouvernementales (« Si le gouvernement veut nous faire avaler la pilule, il va nous donner ce qu'on veut entendre »), et en ce qui concerne les fabricants, les participants estiment qu'ils sont les plus à même de délivrer l'information, mais qu'ils ne leur font pas toujours confiance.

V. Les plats préparés : habitudes de consommation et perception

A) Habitudes de consommation

Tous les participants du groupe indiquent consommer des plats préparés. En ce qui concerne la fréquence de consommation, au départ, tous déclarent une consommation ponctuelle (1 à 2 fois par semaine), mais au fil des discussions, les participants se rendent compte que cette consommation est plus régulière que ce qu'ils ne pensaient, notamment pour les personnes travaillant en entreprise (sans restaurant collectif), mais également pour les personnes en télétravail. Finalement, la consommation de plats préparés est estimée à 5 fois par semaine en moyenne.

Les plats préparés sont généralement consommés de façon solitaire, même si cela arrive plus rarement en famille (soirée pizza par exemple). Cependant, les plats préparés ne sont jamais consommés dans le cadre d'une invitation à un repas avec des invités (« On m'a déjà fait, je me suis dit quand même, elle exagère » ; « Je ne me vois pas inviter des gens et dire tiens j'ai ouvert les lasagnes de 1kg »), sauf en

cas de passage à l'improviste des invités (en parlant des soirées pizza : « *Le fait que ce ne soit pas individuel c'est plus convivial, on partage* »).

Les raisons évoquées par les participants pour la consommation de plats préparés sont analogues à celles identifiées lors de l'étude quantitative : le gain de temps, la facilité, la simplicité, le côté pratique, pour dépanner, par flemme, pour la rapidité.

« *Souvent quand on bosse, c'est un gain de temps quand on a une demi-heure de pause.* »

« *C'est surtout pour moi, le midi, quand je n'ai pas le temps.* »

Les plats préparés sont également choisis car certains sont considérés comme bons et appétissants, à condition de choisir des plats d'un certain niveau de qualité, et qu'ils sont plutôt accessible en termes de prix. De plus, certains participants choisissent les plats préparés car ce sont des repas qu'ils ne savent pas cuisiner eux-mêmes.

« *Ça fait comme si on avait un peu cuisiné, ce n'est pas un sandwich.* »

« *Je serais incapable de le refaire, je n'arrive pas à retrouver ce goût-là qui me plaît.* »

« *Ce n'est pas toujours bon, des fois, c'est insipide, ça dépend de la qualité qu'on choisit.* »

Les critères de choix des plats préparés rejoignent en partie les raisons évoquées plus haut : les recettes originales, les plats qui ont déjà été mangés et appréciés, le prix attractif. Sont également évoqués : les marques de confiance (Marie, Weight Watchers, Fleury Michon) ainsi que le Nutri-Score.

B) Perception des risques dans les plats préparés

Les plats préparés sont considérés comme risqués par les participants sur le long terme si la fréquence de consommation est élevée. Les participants ne voient pas de risque « immédiat » (« *Je pense que c'est la quantité ; si on en mange tous les jours, il y a un risque pour la santé* » ; « *si on en abuse sur certains, il y a peut-être des risques à long terme* »).

D'un autre côté, les participants estiment que la consommation de plats préparés peut aider certaines catégories de population à avoir des repas équilibrés, comme les personnes âgées ou les personnes qui ne savent pas cuisiner (« *une personne âgée, avoir des repas prêts comme ça, ça ne sera pas dangereux pour la santé de la personne, ça l'aidera à avoir un repas équilibré* »).

3- La provenance des risques

Les risques identifiés par les participants dans les plats préparés sont liés, selon eux, à la présence élevée de conservateurs, à un mauvais équilibre sur le sel, le sucre et le gras ainsi qu'à la présence d'additifs (« *je me suis souvent posé la question, une assiette de poisson, pourquoi elle est pas au frais ? Alors que le poisson, on le met au frais, il doit y avoir plein de conservateurs* »).

Le côté ultra-transformé est également une source de risque selon les participants (« *on ne sait pas trop ce qu'il y a dedans* »). Cependant, ils reconnaissent que les industriels ont fait des efforts sur l'origine et la composition des produits, notamment depuis l'apparition du Nutri-Score (« *Les Nutri-Score ont fait très mal, ils ont dû faire des efforts, ça a mis un coup de pieds dans la fourmière, c'est plus rare de tomber sur des produits très mauvais.* »)

Pour s'aider dans leur choix, les participants indiquent s'informer directement et principalement sur l'emballage du produit (Nutri-Score, composition, date limite de consommation, etc.).

VI. Le risque chimique

A) Perception et connaissance du risque chimique

1- Avant l'explication du risque chimique

Pour plusieurs participants, le risque chimique n'évoque rien spontanément. Certains évoquent les risques liés aux substances présentes dans les emballages (« *quand on chauffe et ça se met dans les aliments* ») ou les substances dites chimiques que l'on retrouve dans les produits (sont notamment cités les pesticides, les ingrédients inconnus dans la composition « *Les E40 et machin* », les acides et les sulfites).

Le risque semble donc être perçu par peu de consommateurs. Ceux qui en ont une idée n'en perçoivent qu'une partie, à savoir le risque lié aux substances ajoutées intentionnellement par les fabricants et les risques liés aux contaminants présents dans les emballages. Les risques liés à la façon dont le consommateur prépare le plat, comme le risque de brûler ses aliments par exemple, ne semblent pas être perçus, alors que c'est un aspect du risque qui peut être maîtrisé par le consommateur.

« Les pesticides on en entend facilement parler, le reste moins, je ne vais pas dire totalement inconnu mais je ne sais pas où chercher »

2- Après l'explication du risque chimique

L'explication semble éclairer les participants. Ils estiment que l'information est limitée sur le sujet du risque chimique, ou en tout cas, qu'elle ne vient pas à eux facilement (« *C'est à nous d'aller chercher l'info* », « *le risque chimique pour moi c'est Tchernobyl, je ne le vois pas dans la consommation de tous les jours* »). Cependant, il semblerait que cette information soit demandée par les consommateurs (contrairement à l'information sur le risque nutritionnel qui est considérée comme culpabilisante, cf. partie sur le risque nutritionnel).

Les emballages perçus les moins risqués sont le verre, puis les conserves (« *la boîte si elle est gonflée elle n'est pas bonne, ça se voit tout de suite* ») et le carton. Contrairement au plastique qui est perçu comme un emballage très risqué, notamment quand il est question de plats préparés à réchauffer directement dans la barquette.

Les consommateurs aimeraient notamment avoir plus d'information sur les conseils de préparation, qui ne sont pas toujours renseignés sur les emballages, et même de façon générale.

Selon les participants, les fabricants seraient légitimes à donner cette information, mais il y aurait tout de même une défiance. Ils pensent que cette information sera considérée comme un langage purement commercial ou bien carrément comme un mensonge (« *l'industriel n'a pas envie qu'on sache le fait qu'il pourrait y avoir un risque et d'en informer son client* »). Les participants auraient davantage confiance dans une information délivrée par des instances publiques ou indépendantes.

Tout de même, les participants semblent avoir quelques clés pour réduire ou éviter le risque chimique dans leur consommation alimentaire : consommer des produits bruts, acheter des produits de saison ou des produits bios pour éviter l'ajout de substances chimiques, consommer des produits frais et faire attention aux ustensiles et équipements de cuisine utilisés.

B) Présentation des plats

Lors de ce groupe de discussion, les 3 plats préparés identifiés précédemment ont été présentés.

- L'Assiette végétarienne de légumes et de quinoa de la marque Carrefour Bio : le risque chimique sur ce produit est sous-estimé par les consommateurs.



Barquette plastique et étui carton, poids net : 350g

- La Pasta box pâtes fraîches bolognaise de la marque Sodebo : le risque chimique sur ce produit est surestimé par les consommateurs.



Frais, barquette carton, poids net : 330g

- Et enfin le plateau de sushis de la marque Sushi Daily, dont le risque chimique avait été surestimé par les consommateurs. En raison de l'absence du produit dans plusieurs magasins, il a été remplacé par un produit comparable de la marque Sushi Gourmet. Un point de vigilance a été porté au fait que le produit de remplacement devait être préparé le jour même, que l'emballage soit le même que celui du produit originalement sélectionné et qu'il contienne des

éléments avec du saumon cru. Le produit retenu contenait 2 sushis thon, 2 sushis saumon et 6 makis californias au saumon.

Produit initial	Produit présenté
	 <p data-bbox="810 833 1337 918">(pas de photo de l'emballage, mais il était le même que celui du produit d'origine lors de l'achat)</p>

C) Assiette végétarienne de légumes et de quinoa

Mis à part une personne qui n'apprécie pas l'aspect du packaging (« *fait entrée de gamme, packaging froid et fade, ne me donne pas envie* »), les autres participants indiquent en consommer ou en tout cas, pouvoir être susceptibles de consommer ce produit.

Le produit est notamment valorisé par le fait qu'il a l'air bon pour la santé. Ce qui donne cette impression aux participants sont : le Nutri-Score « A », le fait que ce soit un produit bio, la liste d'ingrédients (« *cohérente avec la recette, pas d'ajout de produits semblants inutiles ou inconnus* ») et l'apport nutritionnel intéressant.

Quelques aspects négatifs du produit ont tout de même été relevés dans les documents remplis par les participants, même chez ceux qui déclarent en consommer : le packaging fade, trop de sel et de sucres et pas assez de protéines, l'emballage en plastique et le fait que le temps de conservation soit long (plus de six mois).

La note sur le risque global que représente ce produit est plutôt faible : 2,7 sur 10, soit le produit jugé le moins risqué des trois sur le risque global.

Dans les discussions, il ressort que le produit est estimé peu risqué car il n'y a pas de viande, le produit est bio, le Nutri-Score est engageant et il n'y a que des ingrédients naturels. Les seuls points qui font remonter le niveau de risque sont la longue durée de conservation (qui indique la présence de conservateurs) ainsi que la barquette en plastique (« *Le seul truc c'est que c'est une barquette en plastique, des fois le plastique réchauffé c'est moins idéal, on ne sait pas trop, mais certains plastiques, il y a cette idée qu'il peut y avoir des particules qui se mélangent à la nourriture* »).

Sur l'évaluation du risque chimique avant définition, une personne parle du risque lié au réchauffement du produit dans la barquette en plastique, ce qui a poussé les autres personnes du groupe à revoir à la hausse la note qu'ils avaient renseignée dans le document. En moyenne, le risque chimique est évalué à 4,1 sur 10, cependant les participants ne semblent pas vraiment sûrs de cette notation.

Après l'explication du risque chimique, la note augmente encore légèrement (4,9 sur 10) plaçant le produit comme le deuxième plus risqué des trois présentés, après la Pasta box bolognaise de Sodebo.

Comme vu précédemment, cette perception modérée du risque provient essentiellement du choix de l'emballage en plastique pour un produit à réchauffer. Une personne évoque également la longue durée de conservation. Cependant, les participants estiment que ce risque a plutôt un effet sur le long terme, notamment si la fréquence de consommation de ce type de produit est élevée.

D) Plateau de sushis

La majorité des participants (5 sur 7) déclarent ne pas avoir confiance dans ce type de produit, principalement à cause de la présence de poisson cru qui les alerte sur la question du respect de la chaîne du froid, mais également à cause de sa provenance.

Les autres aspects négatifs soulevés par les participants sont : l'absence de tableau nutritionnel, une qualité en apparence douteuse, un doute qui persiste également sur le respect des règles d'hygiène, le packaging qui ne donne pas envie ainsi que l'aspect un peu gras des produits.

Cependant, certains participants déclarent en consommer. Ce qui les attire dans ce type de produit sont : le peu de transformation (« *produits quasiment bruts* »), le fait qu'il s'agisse de produits frais à consommer le jour même, qu'il est souvent possible de voir la préparation du produit avant la mise en rayon (atelier sushis présents dans les grandes surfaces alimentaires), que la présentation est plutôt soignée et que ce plat semble bon pour la santé (« *saumon + avocat = healthy* »).

Malgré le discours un peu alarmiste sur le risque de rupture de la chaîne du froid, le risque global est évalué à un niveau assez modéré, à 3,7 sur 10, ce qui le place comme un produit évalué plus risqué que l'assiette végétarienne mais moins que la Pasta box bolognaise.

Dans les discussions sur le risque global, les conclusions sont les mêmes. Deux types d'attitudes coexistent vis-à-vis de ce produit :

- Ceux qui en consomment car les produits sont préparés le jour même et sont frais : « *non je ne trouve pas que ce soit risqué, quand j'achète ces trucs, c'est fait devant moi, on les voit les mettre en rayon, je n'ai jamais été malade, et la date limite de conservation c'est le jour même* » ;
- Ceux qui n'en consomment pas parce qu'ils privilégient davantage les restaurants du fait d'un manque de confiance dans la gestion des grandes surfaces alimentaires et le manque d'information relative au produit : « *Moi je mange des sushis mais au resto, pas dans des boîtes comme ça, on ne sait pas depuis combien de temps c'est là* » ; « *il suffit que le frigo tombe en panne la nuit, ils le remettent en route le matin, on ne sait pas* » ; « *je n'ai pas du tout confiance, la chaîne du froid, ça me fait trop peur. C'est un produit fragile qu'il faut consommer de suite, je me dis 'c'est parti, c'est revenu', et contrairement à l'autre où il y a trop d'infos, là il n'y en a pas assez* »

Sur le risque chimique, l'évaluation du risque est assez faible avant définition (2,7 sur 10) : il obtient la place du produit le moins risqué des trois sur le risque chimique (a priori). Cela vient du fait que les discussions autour de ce produit soient venues après les discussions sur l'assiette végétarienne : les participants sont restés focalisés sur le plastique à réchauffer. Comme ce n'est pas le cas ici, le produit est estimé peu risqué.

Après l'explication du risque, encore une division s'observe :

- Ceux qui l'estiment peu risqué car les effets de l'emballage sont minimes ;
- Ceux qui l'estiment très risqué par la présence de poisson cru (note allant à 7 sur 10).

En moyenne, la note augmente légèrement (3,1 sur 10) après avoir expliqué le risque chimique, ce qui le laisse en troisième position en termes de risque chimique par rapport aux deux autres produits présentés. Au-delà de l'emballage et de l'influence des discussions précédentes, le peu d'information présente sur le produit semble être un facteur qui tend à faire minimiser le risque.

E) Pasta box pâtes fraîches bolognaise

D'après les notes inscrites sur les documents à remplir lecture, les participants estiment le produit comme le plus risqué d'être trois, avec une note au-dessus de la moyenne à 5,7 sur 10 concernant le risque global.

Les participants soulignent notamment : la présence de conservateurs (et une date limite de consommation estimée trop longue) et d'ingrédients « inconnus », la quantité de sel trop élevée, que l'emballage soit en plastique et l'aspect de la viande transformée, jugée peu appétissante. Le produit est jugé finalement pas très sain.

Cependant, des points positifs incitent les participants à modérer leur note sur le risque global :

- Le produit est notamment plébiscité pour son aspect pratique : « facile à manger », « simple », « ça dépanne » ;
- Un goût plutôt apprécié par ceux qui en mangent ;
- La marque qui inspire la confiance ;
- La présence de nombreuses informations, notamment l'origine française de la viande qui rassure ;
- Le Nutri-Score « A » ;
- L'apport en protéines.

Dans les discussions sur le risque global, les mêmes éléments sont avancés par les participants :

« il y a beaucoup de sel, 36 % des apports recommandés, c'est beaucoup pour une petite portion »

« avec je mange un fruit ou quelque chose de plus sain »

« la viande ça doit être des petits morceaux par ci par là »

Sur le risque chimique, le produit est estimé assez risqué : avant d'en donner la définition, la note augmente légèrement à 5,9 sur 10, puis à 6,1 sur 10 après avoir expliqué le risque chimique. C'est le produit estimé le plus risqué des trois. Les raisons de ce classement sont :

- L'emballage plastique dans lequel il faut réchauffer le produit ;
- La viande estimée trop transformée (viande de bœuf hachée) ;
- La présence de conservateurs et d'ingrédients inconnus des non spécialistes.

F) Bilan sur le risque chimique

1- Récapitulatif des notes

	Assiette végétarienne de légumes et de quinoa de Carrefour Bio	Plateau de sushis de Sushi Gourmet	Pasta Box Bolognaise de Sodebo
Risque global	2,7	3,7	5,7
Risque chimique avant la définition	4,1	2,7	5,9

Risque chimique après la définition	4,9	3,1	6,1
-------------------------------------	-----	-----	-----

2- Les éléments modifiant la note sur le risque chimique

Les éléments qui font augmenter la note sur le risque chimique	Les éléments qui font baisser la note sur le risque chimique
L'emballage en plastique Une durée de conservation longue La présence de poisson cru ou de viande transformée Une composition avec des ingrédients inconnus	Le manque d'information sur l'emballage

VII. Le risque biologique

A) Perception et connaissance du risque biologique

Avant d'en donner la définition, il est difficile pour les participants de se représenter le risque biologique. Pour certains, cela représente l'impact environnemental de la fabrication du produit, pour d'autres, cela concerne les organismes génétiquement modifiés. Après quelques propositions, certains évoquent, sans grande conviction, le risque de rupture de la chaîne du froid, le risque de perturbations intestinales, les éventuels virus dû à l'association de différents ingrédients (« *le mélange qui fait qu'ils peuvent choper des virus* ») ou encore que cela relève des questions de conservation du produit.

Même si ces dernières propositions se rapprochent de la notion de risque biologique, le concept reste compliqué pour les consommateurs. Ainsi, il a été difficile pour les participants de noter les produits sur le risque biologique avant d'en donner la définition.

Après avoir expliqué le risque biologique aux participants, même si cela est plus clair pour eux, ils déclarent qu'il est difficile d'évaluer le risque des produits car la plupart du temps ce risque ne s'observe pas et qu'ils n'ont aucun contrôle dessus (« *Je suis un peu dépassé là, j'ai pas la main sur avant que j'achète, je peux pas vraiment faire confiance* » ; « *je suis mitigée, j'ai pas de contrôle sur l'avant* »).

Le risque biologique semble être surtout perçu sur les produits à base de viande, poisson ou fruits de mer. Sur le risque biologique entre les plats préparés à base de viande et la viande achetée au rayon frais, le débat s'installe entre les participants :

- « - La viande [dans les plats préparés] est cuite, on a moins de risque.
- La viande du boucher elle peut être malade, les légumes ça peut être risqué aussi.
- Oui c'est ce que je dis, le frais, j'ai plus de pouvoir sur mes aliments avec du frais qu'en plat préparé.
- Non c'est pas ce que je dis justement, le risque il y est en frais.
- Moins je trouve. »

Dans tous les cas, plus la viande est transformée, plus le risque est estimé élevé par les participants (« *la viande hachée, dans un morceau entier il y a moins de risque de bactéries* »).

En conclusion sur les plats préparés, les participants estiment que si tout est bien fait sur toute la chaîne de production et de distribution, le risque est minime, mais que s'il y a un problème, l'impact est de plus grande ampleur du fait de la production à grand échelle.

« *si l'entreprise, le transporteur et moi font correctement, y'a pas de risques* »

« c'est peut-être moins risqué [sur les produits bruts] que si on tombe sur du Buitoni »

« si tout est fait correction, je vois pas de risque »

Un participant conclut la discussion en se demandant si une alimentation 100 % saine est vraiment une bonne solution sur la résistance immunitaire aux virus.

Au vu des discussions, les participants estiment avoir un faible niveau de connaissance sur le risque biologique. Ils déclarent également que l'information à ce sujet n'arrive qu'une fois que c'est trop tard (« on a de l'information quand il y a des problèmes ») et qu'il y a peu de possibilité pour les consommateurs de moduler ce risque.

Les participants ne se sentent pas assez éduqués sur la gestion du risque biologique. Pourtant, ils reconnaissent que l'information existe, mais qu'il faut aller la chercher. Ils aimeraient avoir des informations pratiques et concrètes (« moi ce que j'ai besoin de savoir c'est tel aliment ce qu'il faut faire, légumes dans le frigo, truc en haut, en bas, y'a beaucoup de gestes à avoir et on n'est pas éduqué »).

Pour rendre l'information accessible, les participants imaginent notamment la présence de notices directement dans les réfrigérateurs, délivrés par des sources sûres : autorité compétente, scientifique, information gouvernementale, des sites médicaux ou encore Open Food Facts.

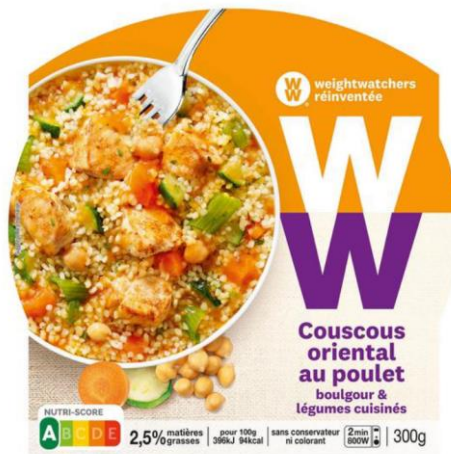
En ce qui concerne l'information délivrée par les producteurs, certains pensent qu'ils seraient légitimes, puisque les contrôles sont nombreux (« les producteurs sont fliqués aujourd'hui, ils ont plutôt intérêt à être leur propre garde-fou »). En tout cas, la transparence des producteurs fonctionne pour convaincre les consommateurs : « C'est qui le patron, je n'hésite pas à acheter, le producteur est responsable, et nous aussi, même si on ne peut pas tout contrôler ».

À noter : le risque biologique semblant peu connu par les participants, il était difficile pour eux de noter les produits sur ce risque avant d'en donner une explication. Ainsi, pour garder une cohérence avec les conclusions sur les autres produits, il a été décidé de remplacer la note de l'estimation du risque chimique avant définition par la note de l'estimation du risque global renseigné dans les documents à remplir.

B) Présentation des plats

Lors de ce groupe de discussion, les 3 plats préparés identifiés précédemment ont été présentés.

- Le Couscous oriental au poulet de la marque Weight Watchers : le risque sur ce produit était sous-estimé par les répondants à l'étude quantitative.



Barquette plastique et étui carton, poids net : 300g

- La Moussaka au bœuf et à l'aubergine de la marque Fleury Michon : le risque était surestimé par les répondants à l'étude quantitative.



Frais, barquette bois, protection plastique et étui carton, poids net : 300g

- Les Papillotes de poulet, pomme de terre et légumes de la marque Marie : le risque était sous-estimé par les répondants à l'étude quantitative.



Surgelé, barquette plastique et étui carton, poids net : 300g

C) Couscous oriental au poulet de Weight Watchers

Le plat semble être apprécié par la majorité des participants. Ceux qui l'ont déjà mangé déclarent qu'il s'agit d'un bon produit (« *J'en mange souvent, trop bon !* »), et ceux qui n'en mangent pas expliquent que c'est parce que c'est un plat à consommer dans le cadre d'un régime et donc ne sentent pas visés par le produit. Ils estiment toutefois que le produit semble être de qualité.

Les points positifs du produit soulignés par les participants sont :

- L'absence de colorants, additifs et conservateurs ;

- Le Nutri-Score « A » ;
- La simplicité du plat, le peu de transformation (« *produits quasiment bruts* ») ;
- L'équilibre du plat entre la viande, les légumes et les féculents ;
- La liste d'ingrédients réduite ;
- Plat peu calorique ;
- La marque Weight Watchers (« *la marque Weight Watchers pour moi c'est un label de qualité* »).

Quelques aspects négatifs sont tout de même relevés : le niveau de sel un peu trop élevé, l'emballage (selon les participants, le plat gagnerait à être dans un emballage en carton plutôt qu'en plastique) et la quantité de viande estimée parfois un peu faible.

Au global, le produit est estimé avec un risque global faible (1,3 sur 10), soit le produit le moins risqué des trois produits présentés.

Sur le risque biologique, la note augmente (2,9 sur 10 avant d'en donner la définition, puis 2,6 sur 10 après explication), mais ce produit reste le moins risqué des trois.

Le risque perçu est faible car le produit n'est pas congelé, qu'il y a peu de transformation des produits et peu de viande (« *la viande est limitée, pas mal de légumes et semoule, c'est des produits frais, ça serait un problème industriel, sinon pour soi, faut le laisser au soleil 3h pour qu'il y ait un risque* »).

Les éventuels risques perçus sont le manque de contrôle par le consommateur (« *je mets 5, je suis mitigée, je n'ai pas de contrôle sur l'avant* ») et le risque de rupture de la chaîne du froid sur le poulet.

En conclusion, les participants estiment que si tout est fait correctement, le produit ne présente pas de risque.

D) Moussaka bœuf et aubergine de Fleury Michon

Tous les participants indiquent manger ce produit, sauf deux personnes. Les deux personnes précisent ne pas aimer la moussaka ou ne pas manger de viande hachée industrielle.

Sur le risque global, le produit est estimé assez peu risqué (2,1 sur 10, soit le deuxième produit le plus risqué des trois présentés).

Les aspects positifs soulignés par les participants sont :

- L'emballage en carton ;
- L'absence de conservateurs et d'additifs ;
- La liste d'ingrédients et la recette (« *beaucoup d'ingrédients, mais pas de chimiques* ») ;
- Bon et pratique (« *bonne recette* ») ;
- Bon Nutri-Score ;
- L'origine française de la viande ;
- La portion est estimée suffisante pour un repas.

Quelques aspects négatifs sont tout de même pointés : trop de sel et de matières grasses, viande trop transformée (risques de bactéries et d'intoxication) et trop peu de fibres. Quelqu'un écrit sur le document : « *J'en mange mais j'en limite ma consommation* ».

Dans les discussions, la marque est jugée comme une marque de confiance, sauf pour une personne qui se dirige plutôt vers la marque Picard pour ce type de produit, cette dernière étant estimée comme de meilleure qualité.

C'est surtout la présence de viande rouge hachée qui semble poser problème à quelques participants (« *haché, non c'est transformé, il y a un risque de bactéries, d'intoxication, on ne sait pas ce qu'il y a dedans* »). Pour les autres le produit est estimé peu risqué.

Sur le risque biologique, avant d'en donner la définition, la note se situe à 3,1 sur 10. Les personnes déclarent ne pas vraiment savoir comment noter à ce moment, sauf une personne qui estime que le produit présente un grand risque (8 sur 10). Après avoir donné la définition, la note sur le risque biologique augmente à 3,6 sur 10.

C'est le deuxième produit le plus risqué, moins que les papillotes de poulet. Le produit est notamment comparé au couscous oriental au poulet de Weight Watchers, il est estimé plus risqué car :

- Il y a plus de mélange de produits estimés risqués : le fromage et la viande hachée ;
- Il y a plus d'ingrédients ;
- Il y a plus de transformation des produits.

E) Papillotes de poulet, pomme de terre et petits légumes de Marie

La moyenne des notes inscrites sur le document classe ce produit comme le plus risqué des trois, même si le risque est estimé assez faible (2,4 sur 10).

Des points positifs et négatifs ont été soulignés par les participants. Les points positifs :

- L'origine française de la volaille ;
- L'absence d'additifs ;
- Bon, pratique et copieux ;
- Pas trop gras ;
- Le Nutri-Score « A » ;
- Le bon équilibre entre la viande, les légumes et les féculents.

Les aspects négatifs relevés sont les suivants :

- Liste d'ingrédients trop longue (« *complexité 'a priori' de la recette* ») ;
- Trop de sel ;
- Risque lié au fait que le produit soit congelé (risque de rupture de la chaîne du froid) ;
- Packaging peu apprécié ;
- Trop d'emballage.

Trois personnes déclarent ne pas consommer ce plat, estimant la recette assez simple, et privilégient le « fait maison ». De plus, le produit est estimé un peu cher (« *c'est cher pour ce qu'il y a dedans, je préfère le préparer* »).

Dans les discussions, certains participants expliquent éviter les produits congelés au profit des produits frais. Les aspects négatifs des produits congelés perçus par les participants sont la conservation des ingrédients et le risque de rupture de chaîne du froid ainsi que l'altération du goût des produits (« *je ne prends pas de plat avec des pommes de terre, elles n'ont pas le goût que j'aime* »).

Les participants ont peu confiance dans la gestion des grandes surfaces alimentaires pour maintenir les produits à bonne température : « *Chez Auchan les plats sont souvent cristallisés* » ; « *dans mon Carrefour, il y a des pans de portes qui manquent* ».

Concernant le risque biologique, l'unique risque perçu est celui de la rupture de la chaîne du froid du fait que le produit soit congelé. Avant de donner la définition du risque biologique, deux personnes

estiment que, au contraire, le fait que le produit soit congelé permet de ralentir le développement de bactéries. La note sur le risque biologique est basse (2,4 sur 10).

Après avoir expliqué le risque biologique, les participants révisent leur copie et augmentent la note du risque biologique. Il est le produit estimé le plus risqué des trois sur le risque biologique avec une note de 4,2 sur 10.

F) Bilan sur le risque biologique

1- Récapitulatif des notes

	Couscous oriental au poulet de Weight Watchers	Moussaka bœuf et aubergines de Fleury Michon	Papillotes de poulet, pomme de terre et petits légumes de Maris
Risque global	1,3	2,1	2,4
Risque biologique avant la définition*	2,9	3,1	2,4
Risque biologique après la définition	2,6	3,6	4,2

* La note sur le risque biologique avant d'en donner la définition a été remplacée par la note donnée sur le risque global lorsque le participant n'a pas réussi à noter du fait de la non-perception du risque biologique.

2- Les éléments modifiant la note sur le risque biologique

Les éléments qui font augmenter la note sur le risque biologique	Les éléments qui font baisser la note sur le risque biologique
<ul style="list-style-type: none"> La présence de produits d'origine animale (rupture de chaîne du froid) La transformation des produits Le fait que le produit soit congelé Liste d'ingrédients longue Mélange de produits estimés risqués individuellement 	<ul style="list-style-type: none"> Les produits bruts ou peu transformés L'absence ou la modération de produits d'origine animale

VIII. Le risque nutritionnel

A) Perception et connaissance du risque nutritionnel

1- Avant l'explication du risque nutritionnel

Avant la présentation du risque nutritionnel par l'ingénieur agroalimentaire, il a été demandé aux participants ce que cela leur évoquait. Le risque nutritionnel semble être connu puisque rapidement les participants évoquent le déséquilibre de sel, sucre et gras, le risque lié aux calories du produit.

Pour s'informer sur le risque nutritionnel, les participants disent se fier à la composition du produit et l'application Yuka. Ce qui est assez surprenant, c'est que le Nutri-Score n'a pas été évoqué comme source d'information pour le risque nutritionnel, bien que cet indice ait été largement abordé en première partie de séance. Il semblerait qu'avant l'explication du risque nutritionnel, les participants ne font pas le lien entre risque nutritionnel et le Nutri-Score.

L'information sur le risque nutritionnel est considérée comme culpabilisante étant donné que la notion de plaisir liée à l'alimentation se réduit de plus en plus. Certains vont même jusqu'à déclarer qu'ils ne souhaitent pas recevoir l'information.

« Je ne suis pas prête à les voir »

« On arrive à la saturation, si on doit se pencher sur quelque chose, on n'aura plus envie de le manger. »

« J'ai un sur-comptage des calories en permanence, le côté aliment plaisir je ne l'ai plus. »

D'autres participants souhaiteraient qu'un autre type d'information leur parvienne sur l'équivalent consommation-dépense physique : *« J'aimerais qu'ils disent 'Vous avez mangé ça, comment dépenser ça ?' »*.

2- Après l'explication du risque nutritionnel

Après la présentation du risque nutritionnel par l'ingénieur agroalimentaire, les participants indiquent que cela correspondait à ce qu'ils pensaient. Les participants ajoutent qu'il est difficile d'estimer le risque nutritionnel sur un unique produit, puisque cela dépend plutôt du mode de vie de la personne qui consomme.

« D'une personne à une autre, il y a tellement de critères qui diffèrent, si c'est régulé par d'autres aliments plus sains, ça va passer. »

Ils déclarent également que la transformation des produits alimentaires baisse leur qualité nutritionnelle.

Il a ensuite été question des nutriments à limiter dans sa consommation pour réduire le risque nutritionnel. Selon les participants, il faut limiter : les nutriments transformés (les sucres par exemple), le sel, certaines glucides et lipides. Ils concluent qu'il faut manger équilibré.

Nous avons donc demandé aux participants s'ils pouvaient nous donner une définition de ce que désigne manger équilibré. Selon eux, manger équilibré revient à manger de tout dans des quantités raisonnables. Et pour privilégier une alimentation équilibrée, il faut éviter les plats transformés et consommer davantage de produits frais. Une fois encore, ils soulèvent que cela dépend également de l'hygiène de vie globale de la personne.

« Le sel, il t'en faut dans ton corps, il ne faut rien enlever. »

« C'est peut-être plus sain de manger de manière pas transformée, il vaut mieux manger du vrai fromage que de manger un fromage fondu de Kiri. »

L'information sur le risque nutritionnel est considérée comme suffisante (voire culpabilisante comme ce qui a été vu précédemment). Ils aimeraient trouver également :

- Un tableau schématique avec les points positifs et négatifs du produit, comme pour les produits électroniques ou électroménagers ;
- Un indice de transformation du produit ;
- Un QR code à scanner avec son smartphone qui renvoie vers un site regroupant les différentes informations relatives au produit, notamment sur le Nutri-Score et son calcul.

Ils pensent également qu'il faudrait rendre le Nutri-Score obligatoire et universel.

Pour que l'information soit mieux perçue, il faudrait, selon les participants, qu'il y ait plus de communications via les publicités (notamment à la télévision pendant les heures de diffusion des programmes à destination des enfants) et les réseaux sociaux. Les participants concluent que les

habitudes alimentaires sont fortement influencées par les pratiques alimentaires de l'entourage et les émissions de cuisine.

« Si les parents cuisinent des repas sains, les enfants auront cette habitude-là et ça ira de source. »

« C'est l'éducation, c'est par les familles. Les familles qui n'auront jamais cuisiné, les enfants n'auront pas envie de cuisiner. »

« Les émissions de télé sur la cuisine incitent aussi les jeunes générations, toutes ces émissions donnent envie. »

3- Présentation des produits

Lors de ce groupe de discussion, les 4 plats préparés identifiés précédemment ont été présentés.

- En raison de l'indisponibilité en rayon dans de nombreux magasins, la Salade poulet-avocat-rais de la marque Mix Buffet a été remplacée par une autre salade de composition proche et présentant le même Nutri-Score. C'est donc la Salade Caesar poulet rôti qui a été présentée aux participants.

Produit d'origine	Produit présenté
 <p>Frais, barquette plastique et étui carton, poids net : 310g</p>	

Dans les précédents travaux, le risque nutritionnel de ce produit était sous-estimé par les consommateurs.

- Les Pâtes farcies, ricotta, épinard, sauce tomate de la marque Vrai & Bon



Emballage verre, poids net : 380g

Sur ce produit, le risque nutritionnel est sous-estimé par les consommateurs.

- La Pizza 3 fromages fondants de la marque Sodebo



Frais, emballage plastique et base carton, poids net : 200g

Sur ce produit, le risque nutritionnel est surestimé par les consommateurs, alors que l'expertise scientifique indique un produit moins risqué en raison notamment de la taille raisonnable de la portion.

- Les Pâtes fraîches bolognaise de la marque Sodebo



Frais, barquette carton, poids net : 330g

Les consommateurs avaient surestimé les risques nutritionnels dans ce produit.

Chaque produit a fait l'objet d'une évaluation écrite et individuelle de chaque participant : ils devaient remplir un document détaillant leur perception du produit ainsi qu'une note allant de 0 à 10 sur le risque global que présente chaque produit, 0 étant « aucun risque » et 10 « très risqué ».

Ensuite, une discussion sur le produit était lancée, en orientant les échanges sur le risque nutritionnel : il était demandé aux participants d'attribuer une note sur le risque nutritionnel avant d'en donner la définition, et le même exercice était répété après la présentation de la définition.

B) Salade poulet Caesar de Daunat

La plupart des participants indiquent que la salade est peu appétissante ; ils déclarent qu'il y a trop de salade et pas assez de sauce, ni de poulet. De plus, il est souligné que le poulet a l'air gras.

Des points positifs ont tout de même été relevés :

- Le Nutri-Score « A » ;
- La marque Daunat, considérée comme de confiance grâce à une perception familiale de la marque ;
- L'impression de manger un repas équilibré ;
- Une portion qui semble suffisante, même s'il est souligné que la portion de poulet n'apporte pas assez de protéines sur un repas.

Le produit est finalement jugé comme peu risqué au global (moyenne de 3/10) : c'est le 2^{ème} produit le moins risqué sur les quatre produits présentés.

« L'idée de risques alimentaires ne me traverse pas l'esprit. »

Les participants évaluent le risque nutritionnel comme faible sur ce produit (0,7/10 en moyenne), avant l'explication du risque. Et les notes restent au même niveau après la présentation du risque nutritionnel. Sur le risque nutritionnel, il est estimé comme le produit le moins risqué des quatre présentés.

« Je ne suis pas du tout inquiète à l'idée de manger ça. »

Plusieurs raisons font penser aux participants que le produit n'est pas risqué :

- La présence limitée de viande « *c'est que des légumes, il y a très peu de viande, il n'y a aucun risque* » ;
- La possibilité de doser la sauce ;
- Le Nutri-Score « A » ;
- Une marque de confiance.

Pâtes farcies ricotta épinard Vrai & Bon

La totalité des participants trouvent que le produit a l'air très appétissant et qu'il donne envie. Ce qui leur donne cette impression est tout d'abord l'emballage attrayant (« *le bocal est magnifique, je peux le réutiliser.* »), l'impression de « fait maison » que dégage le produit (ingrédients qui ont l'air frais et bons) et la marque qui donne confiance (Vrai & Bon).

Les participants l'ont noté sur le document à remplir comme le produit le moins risqué au global des 4 produits présentés (1,6 sur 10). Les éléments qui réduisent la perception du risque sont les suivants :

- L'emballage rassurant (« *bien fermé* » et le fait qu'il soit en verre) ;
- La mention « fabriqué en France » ;
- La marque qui sonne « éthique » et qui inspire la confiance.

Seulement une personne note dans le document que le produit lui semble un peu gras en relevant qu'il est indiqué 35 % de matières grasses.

Dans les discussions, les mêmes constats sont retrouvés : les participants indiquent que le produit fait authentique et naturel (« *ça me fait penser à ma grand-mère, ça fait vraiment le truc traditionnel* »), que l'emballage inspire la confiance. Les consommateurs s'imaginent le réchauffer et le consommer directement dans le bocal, et jugent que le produit est peu risqué.

Quand la discussion s'oriente sur le risque nutritionnel, la note augmente légèrement et passe à 2,4 sur 10. Les raisons sont que la portion est estimée un peu trop grosse (notamment par les femmes du groupe) et que le produit est estimé trop gras et trop salé (« *ça doit être quand même gras, ça fait un peu huileux* »).

Après l'explication du risque nutritionnel, la note ne bouge pas et reste à 2,4 sur 10. Selon les participants, c'est le deuxième produit le moins risqué, après la salade.

Les raisons :

- L'aspect général traditionnel : bocal en verre, impression de « fait maison », produit qui a l'air frais et bon, aspect naturel (« *ça fait maison car c'est dans un pot en verre* ») ;
- La composition : recette et ingrédients qui donnent envie ;
- L'aspect local : l'origine France (« *ça fait bien alimentation française, plat français* ») ;
- La marque qui inspire la confiance (« *marque qui semble être éthique* »).

C) Pizza 3 fromages individuelles de Sodebo

Le produit est considéré comme peu appétissant par les participants, aussi bien sur l'aspect du produit lui-même que sur l'emballage :

« produit sans volume, écrasé »

« ne donne pas vraiment envie en étant cellophané de la sorte »

Sur la quantité les avis divergent : certains estiment que la portion est idéale pour une personne, d'autres que c'est trop peu et que ça ne permet pas d'arriver à satiété (« *ration de survie* »).

Ce produit semble être consommé seulement pour des raisons pratiques, jamais comme un plaisir : « *pour aller vite* », « *bien pour un dépannage* », « *j'en consomme que lorsque je n'ai pas le temps* ».

La marque Sodebo est identifiée comme une bonne référence pour les pizzas, mais les participants déclarent préférer une gamme supérieure.

Le produit obtient la note la plus élevée en termes de risques au global (4,4 sur 10, juste devant la Pasta box bolognaise de Sodebo qui obtient la note de 4,3). Les risques identifiés sont les suivants :

- Manque de fibres ;
- Produit trop gras, trop sucré et trop salé ;
- Le plat n'est pas équilibré.

Dans les discussions, il ressort que le plat a été consommé par les participants à une époque, mais aujourd'hui, les pizzas présentées sous cet emballage ne semblent plus plébiscitées par les consommateurs, au profit des pizzas dans un emballage carton et plastique (« *avant j'en mangeais, maintenant on a pris les carrés, trois minutes au four et hop !* »). Ici, le produit est considéré comme un plat à destination des étudiants.

En ce qui concerne le risque nutritionnel, la note moyenne augmente légèrement (4,7 sur 10, le produit le plus risqué des quatre produits présentés, ex aequo avec la Pasta box bolognaise de Sodebo). La note ne bouge pas après explication du risque nutritionnel.

Le produit est estimé risqué du fait de :

- Sa composition : « *J'ai l'impression que ce n'est pas bon pour ma santé* » ;
- Son aspect : « *les couleurs font chimiques* » ;

- Ainsi que l'emballage qui paraît fragile : « *le plastique peut être craqué facilement* ».

D) Pasta box bolognaise Sodebo

De façon globale, le produit est considéré comme peu appétissant, mais quasiment tous les participants (sauf deux) en consomment. Le produit est notamment plébiscité pour son aspect pratique : « *le midi quand je n'ai pas le temps* » ; « *un repas sur le pouce* » ; « *c'est pratique* » ; « *surtout en dépannage* ».

Les aspects positifs du produit relevés sont l'origine française de la viande, le Nutri-Score « A » et la portion qui est adaptée pour une personne. Les côtés négatifs perçus sont qu'il n'y a pas de couvert (ce qui réduit l'aspect pratique du produit qui est la principale raison de consommation), un emballage et un aspect peu attrayant, et que le produit est considéré comme trop sucré et trop salé.

Une personne déclare que selon elle, le produit ne présente aucun risque alimentaire. Mais au global, le produit est estimé assez risqué par l'ensemble des participants. Il obtient une note de risque global de 4,3 sur 10, soit le deuxième produit le plus risqué des quatre.

Dans les discussions, deux points de vue sont partagés par les participants :

- Ceux qui déclarent en consommer : les aspects mis en lumière sont le côté pratique, la portion suffisante et la présence de pâtes fraîches (« *J'en achète le midi, je peux en manger n'importe où, c'est le côté pratique, et ce sont des pâtes donc ça cale* »).
- Ceux qui déclarent ne jamais en consommer (« *Je préfère sauter un repas* ») : c'est tout d'abord une question de goût (« *Je les trouve fades* »), le côté industriel n'est pas bien perçu ainsi que le fait de réchauffer le plat au micro-ondes (notamment à cause de l'emballage qui est en plastique).

Les risques globaux identifiés par les participants à ce stade sont le risque de développer du cholestérol, la conservation (« *ça se conserve au frigo il me semble, ça veut dire qu'on aura tendance à la promener toute la journée dans le sac à main, il y a un petit risque* »), l'aspect chimique et transformé (« *très risqué, c'est vraiment du chimique à 100 %, les risques sont multipliés* »), la présence de viande et l'emballage (« *de la viande sous verre m'aurait moins dérangé* »).

Sur le risque nutritionnel spécifiquement, la note liée au risque augmente légèrement (4,7 sur 10, soit le produit le plus risqué avec la pizza trois fromages fondants de Sodebo), et la note reste la même après avoir défini ce qu'est le risque nutritionnel.

Le risque est perçu par l'aspect transformés des produits qui composent la Pasta box. Cependant la note est réduite par plusieurs points positifs :

- L'origine française de la viande ;
- Le Nutri-Score « A », il est notamment souligné que c'est moins salé que la pizza trois fromages fondants de Sodebo ;
- Le caractère ponctuel de la consommation de ce plat : « *ça reste des aliments ponctuels, quand on cuisine, on met beaucoup de beurre, là c'est contrôlé* » ; « *si on prend l'habitude de manger ça, on prend des mauvaises habitudes* »

Une personne souligne qu'au vu du nombre de ventes des Pasta box en général, si elles représentaient un risque, il y aurait des problèmes (« *je mets 0, il a fait ses preuves* »).

E) Bilan sur le risque nutritionnel

1- Récapitulatif des notes

	Salade poulet césar de Daunat	Pâtes farcies ricotta et épinard de Vrai & Bon	Pizza 3 fromages fondants de Sodebo	Pasta box bolognaise de Sodebo
Risque global	3	1,6	4,4	4,3
Risque nutritionnel avant la définition	0,7	2,4	4,7	4,7
Risque nutritionnel après la définition	0,7	2,4	4,7	4,7

2- Les éléments modifiant la note sur le risque nutritionnel

Les éléments qui font augmenter la note sur le risque nutritionnel	Les éléments qui font baisser la note sur le risque nutritionnel
La portion si elle est trop grosse Un plat présentant peu d'équilibre Manque ou excès de certains produits Aspect chimique, transformé, industriel, notamment quand il y a de la viande	Présence d'un bon Nutri-Score La portion de viande réduite par rapport à l'ensemble du plat Aspect traditionnel, « fait maison » Composition simple Origine française

IX. Conclusion

A) Alimentation : représentations, habitudes et informations

Pour les participants, l'alimentation recouvre tout d'abord une forte dimension sociale et émotionnelle : les repas sont un moment de convivialité et de partage, et ils sont un moment de plaisir pour les consommateurs. Dans un second temps, une dimension sanitaire et économique. Ces deux dimensions sont liées : en effet, manger des produits sains (bio, origine française, équitable, etc.) n'est pas accessible à tous les budgets.

Les participants ont une alimentation qu'ils estiment variée (aussi bien des produits bruts que des produits transformés, et aussi bien des produits frais que des produits sous conservation). Cependant, certains participants indiquent avoir un peu modifié leurs habitudes alimentaires depuis le confinement en cuisinant davantage de produits bruts plutôt que de consommer directement des plats préparés.

Pour faire leurs choix alimentaires, plusieurs critères rentrent en compte dans le processus de décision :

- Le prix ;
- Les produits ou marques habituels, de confiance ;
- L'importance de l'aspect général du produit : il faut qu'il donne envie ;
- Les marqueurs de qualité : présence d'un label, origine, bio, etc. ;
- La composition du produit ;
- Le conditionnement : les participants indiquent davantage privilégier les conserves et les bocaux, ou les produits surgelés (pour les fruits et légumes, mais ils sont plus réticents pour les produits d'origine animale, viande, poissons, crustacés, etc.).

Pour certains participants, le Nutri-Score va être un critère de choix, mais pour d'autres, le Nutri-Score est simplement une information sur l'équilibre du plat.

Les risques alimentaires perçus par les participants correspondent aux trois familles de risques identifiés pour cette étude : le risque chimique, le risque biologique et le risque nutritionnel. Cependant, même si les risques sont perçus, les notions mêmes de risques chimique ou biologique ne sont pas évocatrices chez les participants.

Selon les participants, les risques proviennent principalement de la gestion de la chaîne de fabrication et de distribution. Il n'y a pas de remise en cause de la gestion des plats par les consommateurs (conservation des produits à domicile, cuisson, entretien des équipements et ustensiles de cuisine, etc.).

Certains produits sont identifiés comme plus risqués que d'autres par les participants :

- Les produits identifiés comme risqués : les fruits et légumes produits en dehors de l'Union Européenne, les produits à base de viande, poisson et crustacés, les produits industriels et transformés ;
- Les produits identifiés comme non risqués : les produits locaux.

Cependant, les participants estiment que tous les produits peuvent présenter un risque.

L'information sur les risques alimentaires est reconnue présente et estimée pléthorique, mais ils trouvent qu'elle est parfois confuse et contradictoire. Les consommateurs ne font pas forcément l'effort d'aller chercher l'information, il faut qu'elle vienne à eux le plus simplement et le plus clairement possible.

Les participants vont chercher l'information directement sur l'emballage des produits achetés (composition, tableau nutritionnel, allégations, labels, etc.), sur les applications (type Yuka), les reportages scientifiques ou encore sur les chaînes YouTube tenues par des spécialistes. Les médias traditionnels ne semblent pas être plébiscités par les participants pour s'informer.

Selon les participants, les autorités indépendantes, les tiers de vérification privés ou les petits producteurs sont légitimes pour délivrer cette information, et ils ont confiance en eux. Ce qui est moins le cas pour les messages délivrés par le gouvernement ou les grands fabricants.

B) Plats préparés : habitudes de consommation et perception des risques

Tous les participants indiquent consommer des plats préparés. Leur fréquence de consommation est dans la réalité plutôt moyenne (environ 5 fois par semaine) alors qu'ils pensent qu'elle n'est que ponctuelle.

Les plats préparés sont généralement consommés en solitaire. Ils sont plébiscités pour leur côté pratique (gain de temps, facilité, etc.) mais également parce qu'ils sont considérés comme bons et accessibles en termes de prix.

Pour faire leurs choix de plats préparés, plusieurs critères sont utilisés par les participants :

- Les recettes originales ;
- Les marques de confiance ;
- Les bons Nutri-Score ;
- Le prix attractif ;
- Les plats préparés déjà consommés et appréciés.

Les plats préparés sont estimés risqués par les participants, seulement si la fréquence de consommation est élevée puisque les effets n'apparaissent que sur le long terme. Le risque est lié à la

présence de conservateurs, d'additifs et d'un mauvais équilibre sur le gras, le sucre, le sel. De plus, le côté ultra-transformé de certains produits ne rassure pas les consommateurs. Les participants reconnaissent tout de même que des efforts ont été fournis par les fabricants pour améliorer la qualité des plats préparés, notamment depuis l'arrivée du Nutri-Score.

C) Les risques alimentaires : perception, connaissance et influence

1- Risque chimique

Le risque chimique est perçu par peu de consommateurs. Cela leur évoque l'ajout de substances chimiques, mais la partie du risque qu'ils peuvent maîtriser eux-mêmes n'est pas perçue. Ce risque est surtout attribué au type d'emballage utilisé : le plastique est estimé risqué (notamment quand il faut réchauffer le plat directement dans l'emballage) tandis que les emballages en verre, en carton et les conserves sont estimées moins risqués.

Les consommateurs estiment que l'information sur ce risque est limitée, ou en tout cas qu'elle ne vient pas à eux. De plus, les participants ne perçoivent pas ce risque dans leur quotidien (même après en avoir expliqué la teneur). Cependant, ils déclarent désirer que cette information leur parvienne.

Les éléments qui font augmenter le risque chimique :

- Les emballages en plastique ;
- Une longue durée de conservation ;
- La présence de viande, de poissons ou de crustacés (accentués quand ils sont crus ou transformés) ;
- Des ingrédients inconnus dans la liste d'ingrédients.

Le risque chimique est minimisé sur les produits qui présentent peu d'informations sur l'emballage ou les produits issus de l'agriculture biologique.

2- Risque biologique

Il est difficile pour les participants de se représenter le risque biologique. Après quelques discussions, sans grande conviction, ce risque leur évoque la rupture de la chaîne du froid, les perturbations intestinales ou encore le développement de virus dus à l'association de différents ingrédients estimés risqués.

Même après avoir expliqué ce qu'est le risque biologique, les participants trouvent le concept toujours compliqué, notamment parce qu'ils ont l'impression de n'avoir aucun contrôle sur ce risque. Cependant, ils ont l'impression que si tout est bien fait, le risque est réduit.

Les produits à base de viande, poisson ou fruits de mer sont perçus comme plus risqués que d'autres produits, et plus ces produits sont transformés, plus le risque est estimé élevé.

Les participants estiment avoir un niveau de connaissance faible sur ce sujet, et constatent que l'information n'arrive qu'après coup. Ils estiment également ne pas avoir assez d'éducation sur la gestion de ce risque. Ils sont en demande d'informations simples, concrètes et pratiques qu'ils peuvent appliquer directement dans leur quotidien.

Les éléments qui font augmenter le risque biologique :

- Le fait que le produit soit congelé, et ce risque serait accentué lorsqu'il concerne les produits à base de viande, poisson ou fruits de mer ;
- Des ingrédients inconnus dans la liste d'ingrédients ;

- La transformation des produits ;
- Un mélange d'ingrédients estimés risqués.

3- Risque nutritionnel

Ce risque est le mieux connu des participants. La médiatisation du slogan « trop gras, trop sucré, trop salé » semble y avoir contribué. Mais ils déclarent qu'il est difficile d'estimer le risque sur un produit particulier car il dépend davantage du mode de vie du consommateur et de son alimentation globale.

Pour se renseigner sur le risque nutritionnel, les consommateurs vont chercher l'information directement sur l'emballage (composition du produit, tableau nutritionnel) et l'application Yuka. Le Nutri-Score n'est pas évoqué comme source d'information, alors qu'il l'était dans les discussions sur les habitudes alimentaires.

L'information nutritionnelle est considérée comme culpabilisante ; elle vient ternir la dimension « plaisir » de l'alimentation. Les participants indiquent qu'ils aimeraient plutôt trouver des informations sur la dépense physique nécessaire pour éliminer un produit consommé, sur le taux de transformation du produit, un tableau nutritionnel plus explicite (signal positif ou négatif sur les différentes lignes) ou encore un QR code à scanner renvoyant vers un site expliquant simplement le Nutri-Score.

Les éléments qui font augmenter le risque nutritionnel :

- Une portion trop grosse ;
- Un manque ou un excès de certains nutriments ;
- La transformation des produits, risque accentué avec les produits à base de viande, poisson ou fruits de mer.

Le risque tend à être minimisé sur les produits ayant un aspect « fait maison », d'origine française ou présentant une composition simple.

4- Conclusion générale et recommandations

D'un point de vue global, le risque tend à être sous-estimé par les consommateurs pour plusieurs raisons :

- Les consommateurs ont une mauvaise perception de leur fréquence de consommation des plats qu'ils estiment risqués ;
- Il y a une méconnaissance globale des risques alimentaires, à l'exception du risque nutritionnel, ainsi, naturellement, si le risque n'est pas connu, il n'est pas perçu ;
- Les produits locaux ou d'origine française sont estimés par principe peu risqués par les consommateurs.

A contrario, le risque tend à être surestimé lorsque :

- Le produit comporte de la viande, du poisson ou des fruits de mer ;
- Le produit est transformé ;
- L'emballage est estimé risqué (plastique) ;
- Le produit est congelé (manque de confiance de la part des grandes surfaces alimentaires pour la gestion de ces produits) ;
- Il y a une longue durée de conservation.

Pour améliorer le niveau général de connaissance sur ces risques, il est essentiel de rendre l'information simple, claire et accessible à tout moment pour les consommateurs. Il faut également que cette information ait une vocation éducative et positive, l'information culpabilisante ayant tendance à être

occultée par les consommateurs. Les allégations à la fin des publicités pour des produits alimentaires semblent fonctionner.

Pour conclure, les participants indiquent que les habitudes alimentaires proviennent principalement de l'éducation alimentaire reçue pendant l'enfance. Parfois, ce sont même les enfants scolarisés qui sensibilisent leurs parents aux risques. Il convient donc de souligner l'importance de l'éducation au niveau scolaire sur ces sujets.

X. Annexes

A) Annexe 1 : Guide d'animation groupe de Lille

<p style="text-align: center;">GUIDE D'ANIMATION – TACHE 3 DE L'ETUDE RISQUE CONSO AVEC L'INRAE PERCEPTION DU RISQUE CHIMIQUE A LILLE, LE 24 OCTOBRE 2022 DE 14H30 A 17H30</p>

Introduction – 10 minutes

(14h30-14h40)

- Bonjour et bienvenue, mon nom est Sophie et je vais animer la rencontre d'aujourd'hui. Comme vous devez vous en douter à la suite du questionnaire auquel vous avez répondu pour participer à cette rencontre, aujourd'hui nous allons parler alimentation. Je serais accompagnée de mon collègue Antoine, qui est un ingénieur agroalimentaire et qui nous rejoindra pour la 2^{ème} partie de la discussion.
- Nos discussions d'aujourd'hui sont enregistrées et il y a une personne prend des notes de nos échanges. Ces enregistrements sont confidentiels et anonymes, et ne serviront que pour la réalisation de l'étude.
- Si vous êtes ici aujourd'hui c'est que vous avez accepté de participer à ce groupe de discussion, s'il y en a parmi vous qui n'ont jamais participé à ce type de rencontre, vous verrez qu'il n'y a rien de sorcier. Comme son nom l'indique, cela se veut une discussion de groupe, cette discussion est :
 - o Conviviale et agréable
 - o Respectueuse des points de vue différents : il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, sentez-vous libre d'exprimer votre opinion, même si elle est différente de celle d'un autre, le but est d'avoir une grande variété de points de vue.
 - o Centrée sur la tâche : la discussion durera environ trois heures avec une pause à la moitié. Comme votre temps est précieux, il se peut que pendant certaines discussions, même si elles sont intéressantes, je doive passer à une autre question dans le but de respecter le temps alloué.
- Pour que tout fonctionne bien, je vous demande de respecter quelques règles :
 - o Mon rôle est de vous poser des questions et de vous écouter, Antoine sera là pour vous expliquer clairement certains concepts que nous allons vous présenter, mais nous ne participerons pas à la discussion. On souhaite entendre ce que chacun a à dire, car chaque avis est important. Du coup, si, naturellement vous partagez beaucoup votre opinion, il se peut que je vous demande de laisser de l'espace pour les autres, et si, naturellement, vous partagez peu votre point de vue, il se peut que je vous demande votre opinion directement.
 - o Comme précisé juste avant, afin de rester centré sur les discussions, je vais vous demander de ranger vos téléphones dans vos sacs afin que vous ne soyez pas distraits.
 - o Et enfin, vous avez à disposition gâteaux, boissons, etc., n'hésitez pas à vous servir. Et si vous souhaitez aller aux toilettes, vous pouvez y aller librement.
- Tour de table : prénom, régime alimentaire, votre dessert préféré

Première partie – Alimentation et risques – 30 minutes

(14h40-15h10)

Aujourd'hui, nous allons parler autour du thème de l'alimentation.

- Dans un premier temps, si je vous dis « alimentation », qu'est-ce que cela vous évoque en un mot ? (paperboard)
 - Relances : préparation, cuisine, restaurant, repas, convivial, aliment, etc.
- Quel type de mangeur êtes-vous ?
- Si votre réfrigérateur pouvait parler, qu'est-ce qu'il dirait de vous ?
- Quand vous achetez un produit, qu'est-ce que vous regardez ? Qu'est-ce qui vous aide dans votre choix ?
 - Emballage, prix, qualité, label, marque, origine

Nous allons maintenant discuter des risques alimentaires.

- Quels sont les risques liés à votre alimentation que vous connaissez ?
 - Relances : nutrition, pesticides, produits chimiques, additifs, conservation.
- Comment ces risques apparaissent-ils selon vous ?
 - Relances : problèmes sanitaires chez le fabricant, problèmes d'utilisation
- Selon vous, quelles catégories d'aliments sont plus propices à développer ces risques ? Quelles catégories d'aliments ne présentent aucun risque ?
- Quels sont les aliments que vous évitez/privilégiez pour éviter les risques liés à votre alimentation ?
- Si vous souhaitez vous renseigner sur le risque qu'un produit que vous consommez présente, où est-ce que vous allez chercher cette information ?

Première partie – Perception des plats préparés (75 minutes)

(15h10-16h25)

Objectif – Comprendre sans a priori la perception des plats préparés.
--

Nous allons maintenant discuter autour d'un certain type de produits qui sont appelés les « plats préparés »

- Qu'est-ce qu'un plat préparé ?
- Est-ce que vous en mangez ? Oui, non, pour quelles raisons ?
- Quand est-ce que vous en mangez ? Avec qui ? À quelles occasions ?
- Y a-t-il des plats préparés que vous privilégiez ? Que vous évitez ? Pour quelles raisons ?
- Selon vous, est-ce que ces produits sont risqués ? Pour quelles raisons ?

Maintenant, on va vous faire passer des produits, prenez le temps de les regarder, et vous avez un document à remplir sur votre perception de ces plats, et ensuite nous pourrions en discuter ensemble.

➔ 15 minutes le temps de remplir le document

Produit M4 Assiette végétarienne légumes et quinoa – 15 minutes

- Quelles sont vos premières impressions quand vous voyez ce produit ? Qu'est-ce que ce produit vous inspire ?
- Est-ce que vous avez envie d'en manger ? Pour quelles raisons ?
- Qu'est-ce que vous pensez de l'emballage ?
- Est-ce que vous en mangez ?

- Pour quelles raisons vous mangez ce produit ? À quelles occasions ? Avec qui ?
- Pour quelles raisons vous ne mangez pas ce produit ? Qu'est-ce que vous préférez manger à la place ?

Produit M13 Sushi découverte – 15 minutes

- Quelles sont vos premières impressions quand vous voyez ce produit ? Qu'est-ce que ce produit vous inspire ?
- Est-ce que vous avez envie d'en manger ? Pour quelles raisons ?
- Qu'est-ce que vous pensez de l'emballage ?
- Est-ce que vous en mangez ?
- Pour quelles raisons vous mangez ce produit ? À quelles occasions ? Avec qui ?
- Pour quelles raisons vous ne mangez pas ce produit ? Qu'est-ce que vous préférez manger à la place ?

Produit M11 Pasta Box bolognaise – 15 minutes

- Quelles sont vos premières impressions quand vous voyez ce produit ? Qu'est-ce que ce produit vous inspire ?
- Est-ce que vous avez envie d'en manger ? Pour quelles raisons ?
- Qu'est-ce que vous pensez de l'emballage ?
- Est-ce que vous en mangez ?
- Pour quelles raisons vous mangez ce produit ? À quelles occasions ? Avec qui ?
- Pour quelles raisons vous ne mangez pas ce produit ? Qu'est-ce que vous préférez manger à la place ?

Pause (15 minutes)

(16h25-16h40)

Deuxième partie – Le risque chimique (45 minutes)

(16h40-17h25)

Objectif : connaître la représentation du risque chimique puis discuter du risque concernant les produits montrés

Nous allons maintenant parler de risque chimique, nous vous en donnerons une définition tout à l'heure, mais dans un premier temps, j'aimerais savoir ce que cela évoque chez vous.

- Le risque chimique, c'est quoi ? Qu'est-ce que cela représente ?
- Selon vous, quels produits sont concernés par le risque chimique ? Quels sont les produits qui ne sont pas concernés par ce type de risque ?
- Est-ce que c'est quelque chose auquel vous faites attention ?
- Si vous cherchez de l'information sur le risque chimique, où est-ce que vous allez la chercher ? Est-ce que c'est clair selon vous ?

Antoine va maintenant vous expliquer ce qu'on entend par risque chimique, il est essentiel pour la suite de la discussion que cela soit clair pour vous donc n'hésitez pas à demander des éclaircissements si vous en ressentez le besoin.

Définition

Les risques chimiques dans les aliments peuvent être liés :

- À la présence de substances intentionnellement ajoutées aux produits alimentaires (additifs, conservateurs, etc.)
- À des contaminants alimentaires (pesticides, plastifiants, substances contenues dans les emballages, etc.)
- À d'éventuels produits de dégradation (métabolites, produits formés au cours de production de l'aliment, par un traitement physique ou chimique, etc.)

Ces éléments peuvent être responsables d'effets toxiques chroniques (cancer, maladies métaboliques, perturbations endocriniennes, etc.)

- Est-ce que cette définition représente ce que vous pensiez du risque chimique ? Sinon, pour quelles raisons ? Qu'est-ce qui vous surprend ? Qu'avez-vous appris ?

Produit M4 Assiette végétarienne légumes et quinoa – 10 minutes

- Maintenant que vous connaissez la définition, est-ce que vous changeriez la note que vous avez donnée juste avant ? Si oui, demandez de renoter les produits.
- Pour quelles raisons pensez-vous que ce produit présente un risque chimique ? Pour quelles raisons pensez-vous que ce produit ne présente pas de risque chimique ?
- Où avez-vous entendu que ce produit est risqué ou non ?

Produit M13 Sushi découverte – 10 minutes

- Maintenant que vous connaissez la définition, est-ce que vous changeriez la note que vous avez donnée juste avant ? Si oui, demandez de renoter les produits.
- Pour quelles raisons pensez-vous que ce produit présente un risque chimique ? Pour quelles raisons pensez-vous que ce produit ne présente pas de risque chimique ?
- Où avez-vous entendu que ce produit est risqué ou non ?

Produit M11 Pasta Box bolognaise – 10 minutes

- Maintenant que vous connaissez la définition, est-ce que vous changeriez la note que vous avez donnée juste avant ? Si oui, demandez de renoter les produits.
- Pour quelles raisons pensez-vous que ce produit présente un risque chimique ? Pour quelles raisons pensez-vous que ce produit ne présente pas de risque chimique ?
- Où avez-vous entendu que ce produit est risqué ou non ?

Conclusion – 5 minutes

(17h25-17h30)

- Est-ce que vos perceptions sur les risques alimentaires de certains produits ont changé ?
- Est-ce que vous allez vous mettre à consommer certains produits que vous ne consommiez pas avant ? Et inversement ?

B) Annexe 2 : Guide d'animation groupe de Paris

<p style="text-align: center;">GUIDE D'ANIMATION – TACHE 3 DE L'ETUDE RISQUE CONSO AVEC L'INRAE PERCEPTION DU RISQUE BIOLOGIQUE A PARIS, LE 27 OCTOBRE 2022 DE 14H30 A 17H30</p>

Introduction – 10 minutes

(14h30-14h40)

- Bonjour et bienvenue, mon nom est Sophie et je vais animer la rencontre d'aujourd'hui. Comme vous devez vous en douter à la suite du questionnaire auquel vous avez répondu pour participer à cette rencontre, aujourd'hui nous allons parler alimentation. Je serais accompagnée de mon collègue Antoine, qui est un ingénieur agroalimentaire et qui nous rejoindra pour la 2^{ème} partie de la discussion.
- Nos discussions d'aujourd'hui sont enregistrées et il y a une personne qui prend des notes de nos échanges. Ces enregistrements sont confidentiels et anonymes, et ne serviront que pour la réalisation de l'étude.
- Si vous êtes ici aujourd'hui c'est que vous avez accepté de participer à ce groupe de discussion, s'il y en a parmi vous qui n'ont jamais participé à ce type de rencontre, vous verrez qu'il n'y a rien de sorcier. Comme son nom l'indique, cela se veut une discussion de groupe, cette discussion est :
 - o Conviviale et agréable
 - o Respectueuse des points de vue différents : il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, sentez-vous libre d'exprimer votre opinion, même si elle est différente de celle d'un autre, le but est d'avoir une grande variété de points de vue.
 - o Centrée sur la tâche : la discussion durera environ trois heures avec une pause à la moitié. Comme votre temps est précieux, il se peut que pendant certaines discussions, même si elles sont intéressantes, je doive passer à une autre question dans le but de respecter le temps alloué.
- Pour que tout fonctionne bien, je vous demande de respecter quelques règles :
 - o Mon rôle est de vous poser des questions et de vous écouter, je ne participerai pas à la discussion. Je souhaite entendre ce que chacun a à dire, car chaque avis est important. Du coup, si, naturellement vous partagez beaucoup votre opinion, il se peut que je vous demande de laisser de l'espace pour les autres, et si, naturellement, vous partagez peu votre point de vue, il se peut que je vous demande votre opinion directement.
 - o Comme précisé juste avant, afin de rester centré sur les discussions, je vais vous demander de ranger vos téléphones dans vos sacs afin que vous ne soyez pas distraits.
 - o Et enfin, vous avez à disposition gâteaux, boissons, etc., n'hésitez pas à vous servir. Et si vous souhaitez aller aux toilettes, vous pouvez y aller librement.
- Tour de table : prénom, régime alimentaire, votre dessert préféré

Première partie – Alimentation et risques – 30 minutes

(14h40-15h10)

Aujourd'hui, nous allons parler autour du thème de l'alimentation.

- Dans un premier temps, si je vous dis « alimentation », qu'est-ce que cela vous évoque en un mot ? (paperboard) (reprendre le paperboard pour créer des familles autour des produits)
 - Relances : préparation, cuisine, restaurant, repas, convivial, aliment, etc.
- Quel type de mangeur êtes-vous ?
- Si votre réfrigérateur pouvait parler, qu'est-ce qu'il dirait de vous ?
- Quand vous achetez un produit, qu'est-ce que vous regardez ? Qu'est-ce qui vous aide dans votre choix ?
 - Emballage, prix, qualité, label, marque, origine

Nous allons maintenant discuter des risques alimentaires.

- Quels sont les risques liés à votre alimentation que vous connaissez ?
 - Relances : nutrition, pesticides, produits chimiques, additifs, conservation.
- Comment ces risques apparaissent-ils selon vous ?
 - Relances : problèmes sanitaires chez le fabricant, problèmes d'utilisation
- Selon vous, quelles catégories d'aliments sont plus propices à développer ces risques ? Quelles catégories d'aliments ne présentent aucun risque ?
- Quels sont les aliments que vous évitez/privilégiez pour éviter les risques liés à votre alimentation ?
- Si vous souhaitez vous renseigner sur le risque qu'un produit que vous consommez présente, où est-ce que vous allez chercher cette information ?
- Comment savez-vous si un produit est risqué ou non ?
- Est-ce que vous estimez votre niveau d'information sur les risques alimentaires suffisant ?

Première partie – Perception des plats préparés (75 minutes)

(15h10-16h25)

Objectif – Comprendre sans a priori la perception des plats préparés.

Nous allons maintenant discuter autour d'un certain type de produits qui sont appelés les « plats préparés »

- Qu'est-ce qu'un plat préparé ?
- Est-ce que vous en mangez ? Oui, non, pour quelles raisons ?
- Quand est-ce que vous en mangez ? Avec qui ? À quelles occasions ?
- Y a-t-il des plats préparés que vous privilégiez ? Que vous évitez ? Pour quelles raisons ?
- Selon vous, est-ce que ces produits sont risqués ? Pour quelles raisons ?

Maintenant, on va vous faire passer des produits, prenez le temps de les regarder, et vous avez un très court questionnaire à remplir sur votre perception, et ensuite nous pourrions en discuter ensemble.

- ➔ 15 minutes le temps de remplir le document (mangé ou pas, dans quelles conditions – lieu, seul ou à plusieurs – est-ce que ce produit présente des risques ou non, pour quelles raisons)

Produit 1 M9 Couscous oriental au poulet (perçu moins risqué pour les consos)

- Quelles sont vos premières impressions quand vous voyez ce produit ? Qu'est-ce que ce produit vous inspire ?
- Est-ce que vous avez envie d'en manger ? Pour quelles raisons ?
- Qu'est-ce que vous pensez de l'emballage ?
- Est-ce que vous en mangez ?
- Pour quelles raisons vous mangez ce produit ? À quelles occasions ? Avec qui ?
- Pour quelles raisons vous ne mangez pas ce produit ? Qu'est-ce que vous préférez manger à la place ?

- Est-ce que vous pensez que ce produit est risqué ?

Produit M7 Moussaka bœuf aubergine (perçu moins risqué par les consos)

- Quelles sont vos premières impressions quand vous voyez ce produit ? Qu'est-ce que ce produit vous inspire ?
- Est-ce que vous avez envie d'en manger ? Pour quelles raisons ?
- Qu'est-ce que vous pensez de l'emballage ?
- Est-ce que vous en mangez ?
- Pour quelles raisons vous mangez ce produit ? À quelles occasions ? Avec qui ?
- Pour quelles raisons vous ne mangez pas ce produit ? Qu'est-ce que vous préférez manger à la place ?
- Est-ce que vous pensez que ce produit est risqué ?

Produit M3 Papillotes de poulet (perçu plus risqué pour les consos)

- Quelles sont vos premières impressions quand vous voyez ce produit ? Qu'est-ce que ce produit vous inspire ?
- Est-ce que vous avez envie d'en manger ? Pour quelles raisons ?
- Qu'est-ce que vous pensez de l'emballage ?
- Est-ce que vous en mangez ?
- Pour quelles raisons vous mangez ce produit ? À quelles occasions ? Avec qui ?
- Pour quelles raisons vous ne mangez pas ce produit ? Qu'est-ce que vous préférez manger à la place ? Est-ce que vous pensez que ce produit est risqué ?

Pause (15 minutes)

(16h25-16h40)

Deuxième partie – Le risque biologique (45 minutes)

(16h40-17h25)

Objectif : connaître la représentation du risque biologique puis discuter du risque concernant les produits montrés

Nous allons maintenant parler de risque biologique, nous vous en donnerons une définition tout à l'heure, mais dans un premier temps, j'aimerais savoir ce que cela évoque chez vous.

- Le risque biologique, c'est quoi ? Qu'est-ce que cela représente ?
- Selon vous, quels produits sont concernés par le risque biologique ? Quels sont les produits qui ne sont pas concernés par ce type de risque ?
- Est-ce que c'est quelque chose auquel vous faites attention ?
- Si vous cherchez de l'information sur le risque biologique, où est-ce que vous allez la chercher ? Est-ce que c'est clair selon vous ?
- Note sur le risque chimique de chaque produit

Antoine va maintenant vous expliquer ce qu'on entend par risque biologique, il est essentiel pour la suite de la discussion que cela soit clair pour vous donc n'hésitez pas à demander des éclaircissements si vous en ressentez le besoin.

Définition

Les risques biologiques (ou microbiologiques) couvrent les risques liés aux virus, bactéries et parasites que l'on peut retrouver dans les aliments. Ces risques peuvent être présents parce que :

- L'aliment est consommé « brut », sans aucun traitement (exemple : huîtres ou lait cru achetés chez le producteur ou sur un marché)
- Pendant la transformation (artisanale ou industrielle), il y a eu un défaut de maîtrise (exemple : le produit n'a pas été refroidi assez vite, l'emballage a été mal scellé, le nettoyage de l'atelier n'a pas été fait correctement)
- Une mauvaise utilisation par le consommateur : par exemple, produit non stocké au réfrigérateur quand il devrait l'être, produit et consommé en petite portion sur plusieurs jours alors qu'il devrait être consommé en une seule fois, recongélation d'un produit déjà congelé, etc.

Les risques biologiques peuvent entraîner diarrhée, insuffisance rénale, avortements, méningites, etc.

- Est-ce que cette définition représente ce que vous pensiez du risque biologique ? Sinon, pour quelles raisons ? Qu'est-ce qui vous surprend ? Qu'avez-vous appris ?

Produit 1 M9 Couscous oriental au poulet – 10 minutes

- Maintenant que vous connaissez la définition, est-ce que vous changeriez la note que vous avez donnée juste avant ? Si oui, demandez de noter les produits.
- Pour quelles raisons pensez-vous que ce produit présente un risque biologique ? Pour quelles raisons pensez-vous que ce produit ne présente pas de risque biologique ?
- Où avez-vous entendu que ce produit est risqué ou non ?
- Confrontation réalité scientifique

Produit M7 Moussaka bœuf aubergine – 10 minutes

- Maintenant que vous connaissez la définition, est-ce que vous changeriez la note que vous avez donnée juste avant ? Si oui, demandez de noter les produits.
- Pour quelles raisons pensez-vous que ce produit présente un risque biologique ? Pour quelles raisons pensez-vous que ce produit ne présente pas de risque biologique ?
- Où avez-vous entendu que ce produit est risqué ou non ?
- Confrontation réalité scientifique

Produit M3 Papillotes de poulet – 10 minutes

- Maintenant que vous connaissez la définition, est-ce que vous changeriez la note que vous avez donnée juste avant ? Si oui, demandez de noter les produits.
- Pour quelles raisons pensez-vous que ce produit présente un risque biologique ? Pour quelles raisons pensez-vous que ce produit ne présente pas de risque biologique ?
- Où avez-vous entendu que ce produit est risqué ou non ?
- Confrontation réalité scientifique

Conclusion – 5 minutes

(17h25-17h30)

- Est-ce que vos perceptions sur les risques alimentaires de certains produits ont changé ?
- Est-ce que vous allez vous mettre à consommer certains produits que vous ne consommiez pas avant ? Et inversement ?

C) Annexe 3 : Guide d'animation groupe de Tours

<p style="text-align: center;">GUIDE D'ANIMATION – TACHE 3 DE L'ETUDE RISQUE CONSO AVEC L'INRAE PERCEPTION DU RISQUE NUTRITIONNEL A TOURS, LE 23 NOVEMBRE 2022 DE 14H30 A 17H30</p>
--

Introduction – 10 minutes

(14h30-14h40)

- Bonjour et bienvenue, mon nom est Sophie et je vais animer la rencontre d'aujourd'hui. Comme vous devez vous en douter à la suite du questionnaire auquel vous avez répondu pour participer à cette rencontre, aujourd'hui nous allons parler alimentation. C'est pour cela que je suis accompagnée de mon collègue Antoine, qui est un ingénieur agroalimentaire.
- Nos discussions d'aujourd'hui sont enregistrées et il y a une personne prend des notes de nos échanges. Ces enregistrements sont confidentiels et anonymes, et ne serviront que pour la réalisation de l'étude.
- Si vous êtes ici aujourd'hui c'est que vous avez accepté de participer à ce groupe de discussion, s'il y en a parmi vous qui n'ont jamais participé à ce type de rencontre, vous verrez qu'il n'y a rien de sorcier. Comme son nom l'indique, cela se veut une discussion de groupe, cette discussion est :
 - o Conviviale et agréable
 - o Respectueuse des points de vue différents : il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, sentez-vous libre d'exprimer votre opinion, même si elle est différente de celle d'un autre, le but est d'avoir une grande variété de points de vue.
 - o Centrée sur la tâche : la discussion durera environ trois heures avec une pause à la moitié. Comme votre temps est précieux, il se peut que pendant certaines discussions, même si elles sont intéressantes, je doive passer à une autre question dans le but de respecter le temps alloué.
- Pour que tout fonctionne bien, je vous demande de respecter quelques règles :
 - o Mon rôle est de vous poser des questions et de vous écouter, Antoine sera là pour vous expliquer clairement certains concepts que nous allons vous présenter, mais nous ne participerons pas à la discussion. On souhaite entendre ce que chacun a à dire, car chaque avis est important. Du coup, si, naturellement vous partagez beaucoup votre opinion, il se peut que je vous demande de laisser de l'espace pour les autres, et si, naturellement, vous partagez peu votre point de vue, il se peut que je vous demande votre opinion directement.
 - o Comme précisé juste avant, afin de rester centré sur les discussions, je vais vous demander de ranger vos téléphones dans vos sacs afin que vous ne soyez pas distraits.
 - o Et enfin, vous avez à disposition gâteaux, boissons, etc., n'hésitez pas à vous servir. Et si vous souhaitez aller aux toilettes, vous pouvez y aller librement.
- Tour de table : prénom, régime alimentaire, votre dessert préféré

Première partie – Alimentation et risques – 30 minutes

(14h40-15h10)

Aujourd'hui, nous allons parler autour du thème de l'alimentation.

- Dans un premier temps, si je vous dis « alimentation », qu'est-ce que cela vous évoque en un mot ? (paperboard)
 - Relances : préparation, cuisine, restaurant, repas, convivial, aliment, etc.
- Quel type de mangeur êtes-vous ?
- Si votre réfrigérateur pouvait parler, qu'est-ce qu'il dirait de vous ?
- Quand vous achetez un produit, qu'est-ce que vous regardez ? Qu'est-ce qui vous aide dans votre choix ?
 - Emballage, prix, qualité, label, marque, origine

Nous allons maintenant discuter des risques alimentaires.

- Quels sont les risques liés à votre alimentation que vous connaissez ?
 - Relances : nutrition, pesticides, produits chimiques, additifs, conservation.
- Comment ces risques apparaissent-ils selon vous ?
 - Relances : problèmes sanitaires chez le fabricant, problèmes d'utilisation
- Selon vous, quelles catégories d'aliments sont plus propices à développer ces risques ? Quelles catégories d'aliments ne présentent aucun risque ?
- Quels sont les aliments que vous évitez/privilégiez pour éviter les risques liés à votre alimentation ?

Si vous souhaitez vous renseigner sur le risque qu'un produit que vous consommez présente, où est-ce que vous allez chercher cette information ?

Première partie – Perception des plats préparés (75 minutes)

(15h10-16h25)

Objectif – Comprendre sans a priori la perception des plats préparés.

Nous allons maintenant discuter autour d'un certain type de produits qui sont appelés les « plats préparés »

- Qu'est-ce qu'un plat préparé ?
- Est-ce que vous en mangez ? Oui, non, pour quelles raisons ?
- Quand est-ce que vous en mangez ? Avec qui ? À quelles occasions ?
- Y a-t-il des plats préparés que vous privilégiez ? Que vous évitez ? Pour quelles raisons ?
- Selon vous, est-ce que ces produits sont risqués ? Pour quelles raisons ?

Maintenant, on va vous faire passer des produits, prenez le temps de les regarder, et vous avez un très court questionnaire à remplir sur votre perception, et ensuite nous pourrons en discuter ensemble.

➔ 15 minutes le temps de remplir le document

Produit M15 : salade bowl poulet avocat – 15 minutes

- Quelles sont vos premières impressions quand vous voyez ce produit ? Qu'est-ce que ce produit vous inspire ?
- Est-ce que vous avez envie d'en manger ? Pour quelles raisons ?
- Qu'est-ce que vous pensez de l'emballage ?
- Est-ce que vous en mangez ?
- Pour quelles raisons vous mangez ce produit ? À quelles occasions ? Avec qui ?
- Pour quelles raisons vous ne mangez pas ce produit ? Qu'est-ce que vous préférez manger à la place ?

Produit M10 Pâtes farcies ricotta épinard – 15 minutes

- Quelles sont vos premières impressions quand vous voyez ce produit ? Qu'est-ce que ce produit vous inspire ?
- Est-ce que vous avez envie d'en manger ? Pour quelles raisons ?
- Qu'est-ce que vous pensez de l'emballage ?
- Est-ce que vous en mangez ?
- Pour quelles raisons vous mangez ce produit ? À quelles occasions ? Avec qui ?
- Pour quelles raisons vous ne mangez pas ce produit ? Qu'est-ce que vous préférez manger à la place ?

Produit M16 Pizza 3 fromages – 15 minutes

- Quelles sont vos premières impressions quand vous voyez ce produit ? Qu'est-ce que ce produit vous inspire ?
- Est-ce que vous avez envie d'en manger ? Pour quelles raisons ?
- Qu'est-ce que vous pensez de l'emballage ?
- Est-ce que vous en mangez ?
- Pour quelles raisons vous mangez ce produit ? À quelles occasions ? Avec qui ?
- Pour quelles raisons vous ne mangez pas ce produit ? Qu'est-ce que vous préférez manger à la place ?

Pause (15 minutes)

(16h25-16h40)

Deuxième partie – Le risque nutritionnel (45 minutes)

(16h40-17h25)

Objectif : connaître la représentation du risque nutritionnel puis discuter du risque concernant les produits montrés

Nous allons maintenant parler de risque nutritionnel, nous vous en donnerons une définition tout à l'heure, mais dans un premier temps, j'aimerais savoir ce que cela évoque chez vous.

- Le risque nutritionnel, c'est quoi ? Qu'est-ce que cela représente ?
- Selon vous, quels produits sont concernés par le risque nutritionnel ? Quels sont les produits qui ne sont pas concernés par ce type de risque ?
- Est-ce que c'est quelque chose auquel vous faites attention ?
- Si vous cherchez de l'information sur le risque nutritionnel, où est-ce que vous allez la chercher ? Est-ce que c'est clair selon vous ?

Antoine va maintenant vous expliquer ce qu'on entend par risque nutritionnel, il est essentiel pour la suite de la discussion que cela soit clair pour vous donc n'hésitez pas à demander des éclaircissements si vous en ressentez le besoin.

Définition

Les risques nutritionnels représentent l'effet que la consommation d'un aliment pourrait avoir sur les apports en nutriments importants pour la santé d'un individu, qu'il s'agisse de nutriments nocifs que l'aliment contient en excès ou de nutriments favorables qu'il contient en trop petite quantité. Par exemple, l'aliment est beaucoup consommé et très riche en calories, très riche en sucre et en acides gras saturés, et pauvres en fibres et en certaines vitamines ou minéraux importants.

Il s'agit aussi d'effets plus globaux sur la santé qui sont attribués à cet aliment parce que lui-même ou les ingrédients qui le composent correspondent à une catégorie reconnue comme favorable ou défavorable à la santé. Les effets sur la santé sont le surpoids, les maladies chroniques (comme les maladies cardiovasculaires, diabète, cancers, etc.) et les déficiences ou carences.

- Est-ce que cette définition représente ce que vous pensiez du risque nutritionnel ? Sinon, pour quelles raisons ? Qu'est-ce qui vous surprend ? Qu'avez-vous appris ?

Produit M15 : salade bowl poulet avocat – 10 minutes

- Maintenant que vous connaissez la définition, est-ce que vous changeriez la note que vous avez donnée juste avant ? Si oui, demandez de renoter les produits.
- Pour quelles raisons pensez-vous que ce produit présente un risque nutritionnel ? Pour quelles raisons pensez-vous que ce produit ne présente pas de risque nutritionnel ?
- Où avez-vous entendu que ce produit est risqué ou non ?

Produit M10 Pâtes farcies ricotta épinard – 10 minutes

- Maintenant que vous connaissez la définition, est-ce que vous changeriez la note que vous avez donnée juste avant ? Si oui, demandez de renoter les produits.
- Pour quelles raisons pensez-vous que ce produit présente un risque nutritionnel ? Pour quelles raisons pensez-vous que ce produit ne présente pas de risque nutritionnel ?
- Où avez-vous entendu que ce produit est risqué ou non ?

Produit M16 Pizza 3 fromages – 10 minutes

- Maintenant que vous connaissez la définition, est-ce que vous changeriez la note que vous avez donnée juste avant ? Si oui, demandez de renoter les produits.
- Pour quelles raisons pensez-vous que ce produit présente un risque nutritionnel ? Pour quelles raisons pensez-vous que ce produit ne présente pas de risque nutritionnel ?
- Où avez-vous entendu que ce produit est risqué ou non ?

Conclusion – 5 minutes

(17h25-17h30)

- Est-ce que vos perceptions sur les risques alimentaires de certains produits ont changé ?
- Est-ce que vous allez vous mettre à consommer certains produits que vous ne consommiez pas avant ? Et inversement ?

D) Annexe 4 : détail des produits présentés au groupe sur le risque nutritionnel

Salade poulet avocat riz Marque : Mix Buffet



Frais, barquette plastique et étui carton, poids net : 310g

Ingrédients

90 g d'un duo de riz et de brocolis cuisinés (29%) : riz long cuit 16,8% (eau, riz long étuvé), riz rouge long cuit 5,5% (eau, riz rouge long), brocolis 3,1%, graines de chanvre 1,1%, verveine citronnelle 0,9%, jeunes pousses d'épinard émincées 0,7%, huile de colza. 70 g d'Ingrédients savoureux (22,6%) : émincés de filet de poulet traité en salaison rôti 9,6% (filets de poulet 9,4% (origine : France), dextrose, féculé de manioc, sel), avocats 6,5%, AMANDES 2,6%, raisins secs 2,6% (raisins secs, huile de colza), noix de coco 1,3%. 70 g de Salades mélangées (22,6%) : laitue, chicorée et roquette. 55 g de Préparation tartinable à base de pois chiches) : pois chiches cuits 10,9% (pois chiche, eau, sel), YAOURT grec (LAIT), ail, jus de citron vert, sel, cumin, poivre blanc. 25 g de Sauce Vinaigrette à l'huile de lin et à la verveine (8,1%) : huile de colza, huile de lin vierge 2,5%, vinaigre balsamique (vinaigre de vin, moût de raisin), sel, MOUTARDE de Dijon (eau, graines de MOUTARDE, vinaigre d'alcool, sel), verveine 0,04%, poivre. Traces éventuelles d'autres FRUITS A COQUE

Allergènes

Lactose, fruits à coque, moutarde

Conseils de préparation

Aucune indication

Conservation

Avant ouverture : à conserver entre +1°C et +4°C jusqu'à la DLC

Après ouverture : à consommer immédiatement

Allégations

Volaille française

Valeurs nutritionnelles pour 100g

Énergie	774 kj (186 kcal)
Matières grasses	11g
<i>Dont acides gras saturés</i>	<i>1,7g</i>
Glucides	14g
<i>Dont sucres</i>	<i>3,3g</i>
Fibres alimentaires	3,5g
Protéines	5,9g
Sel	0,72g

Pâtes farcies, ricotta, épinard, sauce tomate
Marque : Vrai & bon



Emballage verre, poids net : 380g

Ingrédients

Cappelletti 39% [pâte 55%: Semoule de blé dur 39%, eau, oeuf 5,5%. Farce 45% : ricotta 12%, chapelure (blé), épinards 9%, fromage blanc frais, flocon de pomme de terre (pommes de terre déshydratées, extrait d'épices), huile de tournesol, sel, fibre de blé, basilic, arômes naturels, ail déshydraté, poivre], lait entier origine France, crème UHT 35%MG 7% [crème (lait origine France), stabilisant (carraghénanes) : E407], pulpe de tomate, amidon de maïs, sel, arôme (contient céleri), poivre.

Allergène

Contient des allergènes selon le règlement n°1169/2011 : Céleri et produits à base de céleri, lait et produits à base de lait, gluten et produits à base de gluten, œuf et produits à base d'œuf

Conseils de préparation

Aucune indication

Conservation

Conditions de stockage : Température ambiante - au sec

Stockage du produit après ouverture : Au réfrigérateur à 4°C

Allégations

Aucune indication

Valeurs nutritionnelles pour 100g

Énergie	762 kj (182 kcal)
Matières grasses	10,3g
<i>Dont acides gras saturés</i>	<i>5,8g</i>
Glucides	16,8g
<i>Dont sucres</i>	<i>3,7g</i>
Fibres alimentaires	1,7g
Protéines	4,7g
Sel	1g

Pizza 3 fromages fondants Marque : Sodebo



Frais, emballage plastique et base carton, poids net : 200g

Ingrédients

Pâte à pizza (farine de BLE eau, levure boulangère, sel), MOZZARELLA, purée de tomates, EMMENTAL, eau, CHEDDAR, BEURRE, protéines de LAIT, huile d'olive, farine de BLE, amidon de maïs, amidon transformé de pomme de terre, sels de fonte : E331, colorant : extrait de paprika, sel, plantes aromatiques.

Allergènes

Gluten, lactose.

Conseils de préparation

Retirer la pizza de son support.

6 min (au four à chaleur tournante préchauffée à 220°C, TH 7-8)

ou 7 min (four à chaleur traditionnelle préchauffé à 240°C, TH 8)

Conservation

A conserver entre 0°C et +4°C

Ce produit est conditionné sous atmosphère protectrice.

Allégations

Convient aux végétariens

Valeurs nutritionnelles pour 100g

Énergie	962 kj (229 kcal)
Matières grasses	7,6g
<i>Dont acides gras saturés</i>	<i>4,9g</i>
Glucides	27g
<i>Dont sucres</i>	<i>2,5g</i>
Fibres alimentaires	4,3g
Protéines	11g
Sel	1,2g

Pâtes fraîches Bolognaise
Marque : Sodebo



Frais, barquette carton, poids net : 330g

Ingrédients

Pâtes fraîches cuites (semoule de BLE dur, eau, OEUFS, sel), viande de boeuf, purée de tomates, eau, concentré de tomates, oignons, carottes 2%, huiles végétales (colza, tournesol), fécule de manioc, conservateurs : E202, acétate de sodium, sel, arôme naturel, poivre, romarin, laurier.

Allergènes

Gluten, Oeuf

Conseils de préparation

Mettez la boîte avec le carton au micro-ondes et chauffez 2'30 min à 900W.

Conservation

A conserver entre 0°C et +4°C

Ce produit est conditionné sous atmosphère protectrice.

Allégations

Viande bovine française

Valeurs nutritionnelles pour 100g

Énergie	498 kj (118 kcal)
Matières grasses	2,8g
<i>Dont acides gras saturés</i>	<i>0,6g</i>
Glucides	16g
<i>Dont sucres</i>	<i>2,3g</i>
Fibres alimentaires	2,2g
Protéines	6,2g
Sel	0,65g

E) Annexe 5 : détail des produits présentés au groupe sur le risque chimique

Assiette végétarienne de légumes et de quinoa Marque : Carrefour bio



Barquette plastique et étui carton, poids net : 350g

Ingrédients

Quinoa* cuisiné 37% (eau, quinoa* sel, huile de colza*), courgettes* 15%, oignons* 15%, eau, aubergines* 5,7%, tomates concassées* 3,9%, double concentré de tomates*, poivrons rouges* 2,8%, poivrons verts* 2,8%, huile d'olive vierge extra*, sel, féculé de pomme de terre*, sucre*, ail*, thym*, poivre*, origan*, persil*, romarin*

*biologique

Allergènes

Fabriqué dans un atelier utilisant poisson, œufs, gluten, moutarde.

Conseils de préparation

Au four à micro-ondes : Percez l'opercule de chaque compartiment plusieurs fois et faites réchauffer 2 minutes la barquette. Retirez l'opercule à l'aide de la languette.

Conservation

Avant ouverture, à conserver à température ambiante.

Allégations

-

Valeurs nutritionnelles pour 100g

Énergie	337 kj (80 kcal)
Matières grasses	2,6g
<i>Dont acides gras saturés</i>	<i>0,3g</i>
Glucides	11g
<i>Dont sucres</i>	<i>2,5g</i>
Fibres alimentaires	-
Protéines	2,3g
Sel	0,88g

--

Pâtes fraîches Bolognaise
Marque : Sodebo



Frais, barquette carton, poids net : 330g

Ingrédients

Pâtes fraîches cuites (semoule de BLE dur, eau, OEUF, sel), viande de boeuf, purée de tomates, eau, concentré de tomates, oignons, carottes 2%, huiles végétales (colza, tournesol), fécule de manioc, conservateurs : E202, acétate de sodium, sel, arôme naturel, poivre, romarin, laurier.

Allergènes

Gluten, Oeuf

Conseils de préparation

Mettez la boîte avec le carton au micro-ondes et chauffez 2'30 min à 900W.

Conservation

A conserver entre 0°C et +4°C

Ce produit est conditionné sous atmosphère protectrice.

Allégations

Viande bovine française

Valeurs nutritionnelles pour 100g

Énergie	498 kj (118 kcal)
Matières grasses	2,8g
<i>Dont acides gras saturés</i>	<i>0,6g</i>
Glucides	16g
<i>Dont sucres</i>	<i>2,3g</i>
Fibres alimentaires	2,2g
Protéines	6,2g
Sel	0,65g

6 Maki California, 2 Maki Saumon, 2 Maki Avocat, 4 Sushi Saumon
Marque : Sushi Daily



Barquette plastique, poids net : 325g

Ingrédients

Riz vinaigré (Riz, Sauce pour riz à sushi (vinaigre d'alcool, sucre, sel, extrait de Kelp), Huile de tournesol, Citron), **Saumon** 26% Salmo salar (**POISSON**), avocat 10,2%, Algues, **SESAME**. Peut contenir des traces de **MOUTARDE, OEUF, mollusques, SOJA, crustacés, LAIT**.
Accompagnement : Sauce **SOJA** Eau, Graine de **SOJA**, blé, sel.

Allergènes

Soja, Sésame, Poisson

Conseils de préparation

Aucune indication

Conservation

A conserver entre 0° et 2°C

Valeurs nutritionnelles pour 100g

Energie	- kj (- kcal)
Matière grasse	-g
<i>Dont acide gras saturé</i>	-g
Glucides	-g
<i>Dont sucre</i>	-g
Fibres alimentaires	-g
Protéines	-g
Sel	-g

F) Annexe 6 : produits présentés au groupe sur le risque biologique

Papillote de poulet pommes de terre et petits légumes Marque : Marie



Surgelé, barquette plastique et étui carton, poids net : 300g

Ingrédients

pommes de terre prérites 36,6% (pommes de terre, huile de tournesol, dextrose), poulet mariné et rôti 15% (viande de poulet 14,7%, sel, sucre, jus de citron), courgettes grillées 13,8%, oignons 11,1%, demi-tomates cerises 8,3%, tomates semi déshydratées et marinées 3,2% (tomates, huile de colza, sel, origan, ail), fond de volaille (bouillon de poulet, graisse de poulet, carottes, sel, thym, laurier), rondelle de citron 2,6%, eau, huile de colza, oignons prérites 0,6% (oignons, huile de tournesol), huile d'olive vierge, BEURRE, persil 0,4%, jus de citron, sel, amidon de riz, thym.

Allergènes

Sésame - Soja - Gluten - oeuf - Lactose - Cèleri - Crustacés - Poisson - Moutarde - Mollusque

Conseils de préparation

5min30 au micro-ondes à 900 Watts

Conservation

* 24 heures dans un réfrigérateur

** 3 jours dans le compartiment à glace d'un réfrigérateur

*** Plusieurs mois à -18°C au congélateur jusqu'à la date optimale indiquée sur l'emballage

Une fois décongelé, ce produit ne devra pas être recongelé.

Allégations

Recette sans conservateur et sans colorant

Valeurs nutritionnelles pour 100g

Énergie	470 kj (112 kcal)
Matières grasses	5,1g
<i>Dont acides gras saturés</i>	<i>1g</i>
Glucides	10g
<i>Dont sucres</i>	<i>1,5g</i>
Fibres alimentaires	1,6g
Protéines	5,8g
Sel	0,67g

La Moussaka Bœuf & Aubergines avec une touche de menthe douce Marque : Fleury Michon



Frais, barquette bois, protection plastique et étui carton, poids net : 300g

Ingrédients

Aubergines 15%, viande de bœuf 15%, LAIT écrémé réhydraté, tomates 12%, courgettes 12%, oignons, concentré de tomates, EMMENTAL 3.9%, jus de cuisson du bœuf, huile de tournesol, amidon de riz, eau, huile d'olive vierge 0.7%, BEURRE, sel, ail, gélatine de bœuf, menthe douce 0.1%, épices, herbes de Provence 0.08% (basilic, origan, romarin, thym), thym.

Conseils de préparation

Au micro-onde : Enlever le fim protecteur. Réchauffez 2 min 30 au micro-ondes à 750 watts.
Au four : Réchauffez 15 min au four à 180°C.

Conservation

Aucune indication

Allégations

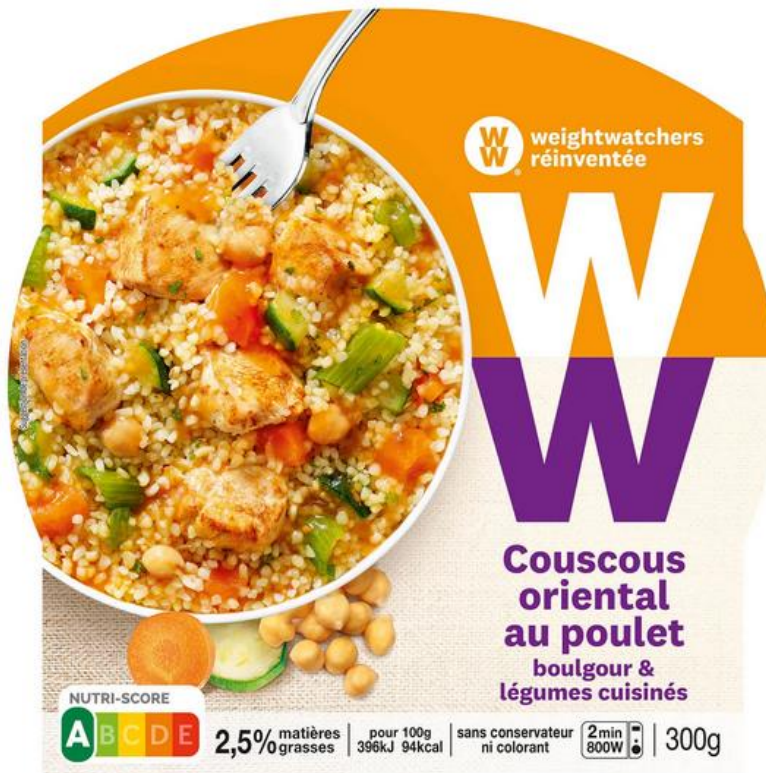
Bœuf origine France

Valeurs nutritionnelles pour 100g

Énergie	478 kj (115 kcal)
Matières grasses	7,9g
<i>Dont acides gras saturés</i>	<i>2,7g</i>
Glucides	4,2g
<i>Dont sucres</i>	<i>3,5g</i>
Fibres alimentaires	1,3g
Protéines	6,1g
Sel	0,79g

Couscous oriental au poulet

Marque : WW



Barquette plastique et étui carton, poids net : 300g

Ingrédients

Boulgour cuisiné 43% (eau, boulgour (blé), huile de tournesol, sel, épices et plante aromatique, oignon en poudre), viande de poulet traitée en salaison et précuite 18% (viande de poulet, eau, sel, dextrose, stabilisant : triphosphates), légumes cuisinés 17% (courgettes, carottes, céleri, oignons), eau, pois chiches 1,6%, concentré de tomate, farine de blé, arômes naturels, amidon transformé de maïs, amidon de maïs, sucre, sel, épices, ail en poudre, maltodextrine, saccharose, extrait de carotte.

Traces possibles : œuf, lait, moutarde, poisson, crustacés et mollusques.

Conseils de préparation

Au micro-ondes : Décollez partiellement l'opercule sur les 2 compartiments en tirant sur la languette et réchauffez 2 min à 850 watts. Retirez l'opercule plastique avec précaution. Ne pas mettre cette assiette au four traditionnel

Conservation

Conserver dans un endroit frais et sec.

Allégations

Riche en protéines, faible teneur en matière grasse
Sans colorant, sans conservateur, arômes naturels

Valeurs nutritionnelles pour 100g

Énergie	396 kj (94 kcal)
Matières grasses	2,5g
<i>Dont acides gras saturés</i>	<i>0,5g</i>
Glucides	11g
<i>Dont sucres</i>	<i>1g</i>
Fibres alimentaires	2,2g
Protéines	5,8g
Sel	0,69g