



MATERNE

45, chemin des Peupliers,
BP 10071 – 69572 Dardilly Cedex, France
T : +33 (0)4 78 66 32 32
F : +33 (0)4 78 64 51 80

Guerre au sucre ! Faut-il limiter sa consommation de fruits ?

COMPTE-RENDU TABLE RONDE
24 septembre 2019

6 experts réunis autour d'une question de santé publique

Le 24 septembre 2019 se tenait à Paris la première table ronde organisée par Materne, marque française, leader du dessert de fruits sain, animée par Majda Chaplain.

La marque, représentée par sa directrice nutrition Céline Richonnet, avait donné rendez-vous à :

- Franck Gardillou, de l'institut Kantar WorldPanel, venu présenter des résultats exclusifs sur la consommation du sucre et des fruits en France
- Dr Corinne Chicheportiche-Ayache, médecin nutritionniste
- Marie-Claire Thareau, agronome
- Patrick Rambourg, historien
- Charles Soussin, chef

Au programme : un débat ouvert autour de la place du sucre et des fruits dans notre alimentation, et de leurs impacts sur notre santé.

Retour sur quelques moments clés !

Le point sur l'évolution du rapport aux fruits et au sucre hier et aujourd'hui

Patrick Rambourg

« Aujourd'hui et dans notre pays, la question de l'accès aux aliments ne se pose pas dans notre alimentation, mais cela n'a pas toujours été le cas. Le fruit est un bon exemple. L'accès au fruit était compliqué jusqu'à il y a peu. C'est le cas de l'orange, par exemple, qui était même un cadeau à Noël.

Le fruit n'a jamais été fustigé historiquement, on a plutôt regretté de ne pas y avoir accès suffisamment facilement. L'accès au fruit était aussi lié à la saison, puis il y a eu une idée de prospérité calendaire avec la création de nouveaux usages et mode de consommation (en confiture, en compote, en pâtes de fruits...).

Inversement aujourd'hui, les fruits sont parfois attaqués pour leur teneur et profil en sucre, alors même que l'on nous recommande d'en manger plusieurs par jour. »

Entre désamour du sucre et désamour des fruits, le lien pourrait être rapide. Et pourtant...

Charles Soussin

« Aujourd'hui, que ce soit en haute gastronomie, ou en bistronomie, le fruit n'est plus cantonné au dessert, on peut le retrouver dans les amuse-bouche, en passant par les plats et les entrées. En revanche, il y a une vraie tendance en pâtisserie : celle de sucrer moins, ou différemment, car on ne peut pas se passer du sucre qui a son rôle dans l'équilibre des saveurs, en régulant l'acidité par exemple. »

« Si le sucre brun progresse en taille d'achat, il ne compense pas le recul du sucre blanc. En revanche, nous pouvons noter que certaines catégories sucrées mais saines se portent bien, avec 8 points de taille de clientèle en plus pour les compotes par exemple. »

25% des compotes vendues au rayon épicerie (type Pom'Potes) sont consommées au moment du goûter.¹

Céline Richonnet

« Côté compotes, il y a une attirance de plus en plus grande pour le sans sucre ajouté. Nous remarquons qu'il y a toujours néanmoins quelques consommateurs récalcitrants au sans sucre ajouté, qui préfèrent les recettes allégées. Ce sont surtout des parents qui ont peur que leurs enfants n'aiment pas et donc ne mangent pas la gourde glissée dans le cartable si ce n'est pas assez sucré. Pourtant quand nous faisons goûter les produits, les enfants préfèrent les sans sucres ajoutés ! Nous devons donc les convertir, notamment via la dégustation. Le sans sucre ajouté est d'ailleurs un domaine sur lequel les efforts de Materne se concentrent depuis quelques années. Les innovations sont exclusivement des recettes sans sucres ajoutés ».

En 2019

70% des références proposées par Materne/Pom'Potes sont des offres sans sucres ajoutés

60% des volumes sous promotion Materne/Pom'Potes sont des recettes sans sucres ajoutés

Une quête grandissante du consommer mieux, mais une surinformation qui peut conduire à une perte de repères

Franck Gardillou

« Nos achats sont de moins en moins nombreux, mais ils sont plus valorisés : le foyer français veut moins consommer mais mieux ! Les foyers sont de plus en plus vigilants dans ce qu'ils achètent. Nous voyons par exemple que la note de confiance attribuée au Nutri-Score est similaire à celle obtenue par celui du label Bio. »

49% : taux de notoriété du Nutriscore - +28 points en 1 an
6,5/10 Français ont confiance dans le Nutriscore²

¹ Etude Kantar WorldPanel pour Materne – septembre 2019

² SOURCE : LinkQ Worldpanel Nutri-score - 10 499 répondants - terrain Mars 2019

La vigilance des Français, et leur attention dans les produits qu'ils consomment connaît une croissance constante.

33,8% en 2019
vs. 9,7% en 2013,
des Français se sentent concernés par le choix des produits qu'ils consomment³

Dr Corinne Chicheportiche-Ayache

« Les inquiétudes des Français ne portent pas seulement sur le fruit, mais sur les modèles alimentaires en général. Je vois des patients surinformés mais pas toujours bien informés. Il faut déconstruire des idées préconçues. Les jeunes ont un niveau de conscience important, mais l'afflux d'info peut être contreproductif. Il faut faire attention à l'errance alimentaire. »

Franck Gardillou

« Sur le court terme, les moins de 35 ans sont ceux qui font le moins confiance aux marques et sont les plus sensibles aux communications autour du « sans ». Ce sont aussi ceux qui consomment le moins de fruits. »

Dr Corinne Chicheportiche-Ayache

« La tendance autour des régimes basés sur le « sans » amène à la compulsivité et aux troubles alimentaires. »

Patrick Rambourg

« En France, à la table familiale, contrairement à d'autres pays, nous amenons depuis le XVIIe siècle le sucré et donc le fruit en fin de repas. Cela nous protège car on ne mange pas de sucre tout au long du repas. »

Les fruits, le 2^e dessert préféré des Français
7/10 Français consomment des fruits 5 fois par semaine

Repas, collations : le fruit garde toute sa place et plus encore

Franck Gardillou

« En France, notre alimentation à domicile est centrée sur les 3 repas emblématiques du petit-déjeuner, déjeuner et dîner. »

81% des actes de consommation sont pris dans le cadre des 3 repas (*petit-déjeuner, déjeuner et dîner*)

19% des actes de consommation sont pris en dehors des 3 repas (collation matinée, goûter, collation du soir) = snacking⁴

Snacking : 222M d'occasion chaque semaine, soit +9M d'occasion vs 2014

Franck Gardillou

³ SOURCE : Source Prométhée - Moyenne Alimentaire sur 34 marchés en 2019 Moyenne HB sur 11 marchés en 2019

⁴ Etude Kantar WorldPanel pour Materne – septembre 2019

« Même si cela reste encore petit, les fruits frais augmentent au moment du petit-déjeuner, alors que les jus de fruits et la confiture sont en recul. »

Les fruits frais sont consommés au petit-déjeuner
Par 8% des Français en 2019
vs. 7% des Français en 2015⁵

Dr Corinne Chicheportiche-Ayache

« Les fruits sont des trésors nutritionnels, et l'absence de consommation de fruits entraîne des carences en fibres, qui ont un rôle essentiel sur la digestion, la glycémie et la lutte contre le cholestérol. Or, on sait que la consommation en fibres est insuffisante en France. On retrouve également dans les fruits des vitamines importantes. Les fruits sont les premiers contributeurs en vitamine C, essentielle pour l'immunité et l'antioxydants par exemple. »

Si les collations ont comme dénominateur commun le plaisir, qui grandit au fur et à mesure des collations de la journée, la recherche de collation saine augmente également. Sur le moment du goûter, qui touche principalement les enfants, le fruit tire son épingle du jeu.

Dr Corinne Chicheportiche-Ayache

« Il faut dédiaboliser le goûter qui permet la structuration de la journée et d'éviter les grignotages compulsifs du soir qui contribuent à la prise de poids. »

Le goûter : le moment le plus sucré de la journée !
31 % des goûters des 3-17 ans contiennent un biscuit sucré,
30% un produit sucré,
21% une pâtisserie,
25% un jus ou nectar,
15% une viennoiserie,
16% un soda⁶

Céline Richonnet

« Nous pensons que l'on peut offrir une option saine aux enfants avec la compote sans sucres ajoutés, qui conserve un apport en fibres, n'apporte que le sucre naturellement contenu dans les fruits (environ 11,2 g pour 100g quand une pomme est à 10,1g), qui est facilement transportable et s'adapte à leur mode de vie. Même si le fruit frais reste à privilégier. ».

75 % des 4-7 ans,
60 % des 8-12 ans
25 % des 13-17 ans
ont des apports en sucres totaux supérieurs aux recommandations 2019 de l'ANSES⁷

⁵ Etude Kantar WorldPanel pour Materne – septembre 2019

⁶ Etude Credoc CCAF pour Materne 2016

⁷ ANSES 2019

Mettre du fruit dans son quotidien, ça s'apprend jeune

Marie-Claire Thareau

« L'humain aime le sucré, le liquide et les odeurs transmises par sa maman. C'est dans cette construction qu'il se développe. La diversification alimentaire commence souvent par le sucré, et l'éducation à l'alimentation par la découverte de textures différentes. Le plaisir doit être éduqué, ce qui passe entre autres par la découverte des goûts.

L'éducation alimentaire doit permettre d'éveiller l'enfant, de l'amener à découvrir et éventuellement à aimer.

On sait que notre consommation évolue peu dans le temps. Les habitudes que nous prenons en tant qu'enfant nous restent tout au long de notre vie.

Les grands-parents, qui ont une alimentation plus saine et diversifiée que les jeunes générations, ont un rôle important dans la transmission ».

Les fruits frais sont présents dans la consommation de
11% des moins de 10 ans
25% des plus de 50 ans⁸

Céline Richonnet

« Les consommateurs de compotes consomment plus de fruits frais. Il n'y a pas de cannibalisation mais un rôle bénéfique dans l'éducation au goût du fruit. »

Portions de fruits et légumes quotidiennes atteintes :
Enfants qui ne consomment pas de compotes: 2,0 portions
Enfants qui consomment des compotes: 2,8 portions⁹

Céline Richonnet

« Chez Materne, nous voulons renouveler la compote et développer de nouveaux goûts, ainsi que baisser l'index glycémique, nous réfléchissons donc à intégrer des céréales et des graines à nos desserts. »

Marie-Claire Thareau

« L'avenir pour le fruit, c'est de réinvestir le temps d'apprentissage. Quand on n'aime pas quelque chose, c'est que la rencontre avec l'aliment s'est mal passée. »

Dr Corinne Chicheportiche-Ayache

« Sur le sucre et les fruits, le curseur est la clé. Il faut être pédagogique et apaiser les gens. »

⁸ Etude Kantar WorldPanel pour Materne – septembre 2019

⁹ Etude Credoc pour Materne – 2016