

OF 11/15/2011

Petit grignotage : beaucoup de calories

Deux Français sur trois s'adonnent à ce plaisir coupable qui augmente sensiblement les risques de surpoids.

Un gâteau par ci, une boisson sucrée par là, une bière et des cacahuètes à la terrasse d'un café... 61 % des Français sont des grignoteurs.

Une habitude alimentaire qui accroît sensiblement l'apport calorique quotidien. « **Chez ceux qui grignotent tous les jours, cela équivaut à un plat de résistance en plus, soit 484 calories** », explique le professeur Serge Hercberg, coordinateur national de l'enquête NutriNet-Santé. Lancée depuis deux ans, elle permet à des internautes volontaires de répondre à des questionnaires qui en disent long sur les habitudes alimentaires des Français. « **Ils sont actuellement 180 000, mais nous espérons passer à 250 000.** » (www.etude-nutrinet-sante.fr)

Risques de surpoids

Qui sont les grignoteurs? « **Principalement des jeunes**, poursuit Serge Hercberg. **Et parmi eux, en majorité des femmes. Elles consomment davantage de produits gras et sucrés, mais moins de boissons alcoolisées que les hommes.** » Mais alors, l'apéro serait-il un grignotage? « **Pas s'il est pris juste avant le repas.** » Les calories absorbées sont alors comptabilisées



Thomas Bregardis

Les grignoteurs sont des jeunes et en majorité des femmes.

avec celles du déjeuner ou du dîner.

L'enquête révèle également des disparités socioprofessionnelles. « **On grignote plus chez les chômeurs et les allocataires d'aides sociales que chez les cadres où, de manière générale, l'alimentation est plus saine.** »

Cette étude permet d'analyser les comportements alimentaires, mais aussi d'en mesurer les conséquences. « **Notamment sur les risques de surpoids, d'obésité et de maladies cardiovasculaires.** » Bref, en cas de petit creux, mieux vaut manger un fruit et du thé sans sucre qu'un *Mars* trempé dans du Coca.

Philippe LEMOINE.

Télégramme 11/15/2011

Grignotage. Deux Français sur trois concernés

Près de deux Français sur trois succombent à la tentation du grignotage hors des trois repas principaux, avec des conséquences défavorables sur l'équilibre alimentaire.

Selon une étude NutriNet-Santé coordonnée par Serge Hercberg, de l'Inserm, 61 % des Français grignotent. « C'est impressionnant par le nombre de personnes concernées et par les quantités de calories que ça finit par apporter », souligne le coordinateur de cette vaste étude. Le grignotage se porte, en effet, « essentiellement sur des produits gras et sucrés et des boissons sucrées ou alcoolisées », souligne le Pr Hercberg, au détriment de l'équilibre nutritionnel. Il vient, en effet, le plus souvent en supplément des trois principaux repas, qui restent généralement structurés. « Il y a très peu de sauteurs de repas », consta-

te-t-il. Le cas échéant, c'est le petit-déjeuner qui passe le plus facilement à la trappe.

Les femmes et les jeunes...

Les femmes sont plus nombreuses à grignoter que les hommes (65 % contre 57 %). Les plus jeunes sont aussi plus grignoteurs que les personnes plus âgées (63 % chez les moins de 55 ans contre 58 % au-delà).

Des différences géographiques et socio-économiques sont également notables: on grignote davantage dans le Nord et l'Est (65 %), régions les plus touchées par le surpoids et l'obésité, moins en région parisien-

ne (59 %) et dans le Sud-Ouest (60 %). On retrouve aussi plus de grignoteurs chez les chômeurs et allocataires d'aides sociales (66 %). Chez les femmes, les aliments représentant la part la plus importante de l'apport calorique des grignotages sont les produits gras et sucrés (gâteaux, viennoiserie...). Chez les hommes, ce sont surtout les boissons alcoolisées ou sucrées, suivies par les produits gras et sucrés. On notera que cette étude n'était pas, au départ, orientée sur le grignotage, « souvent sous-estimé ou nié », souligne le Pr Hercberg, mais de l'analyse objective de 184.473 enquêtes alimentaires.