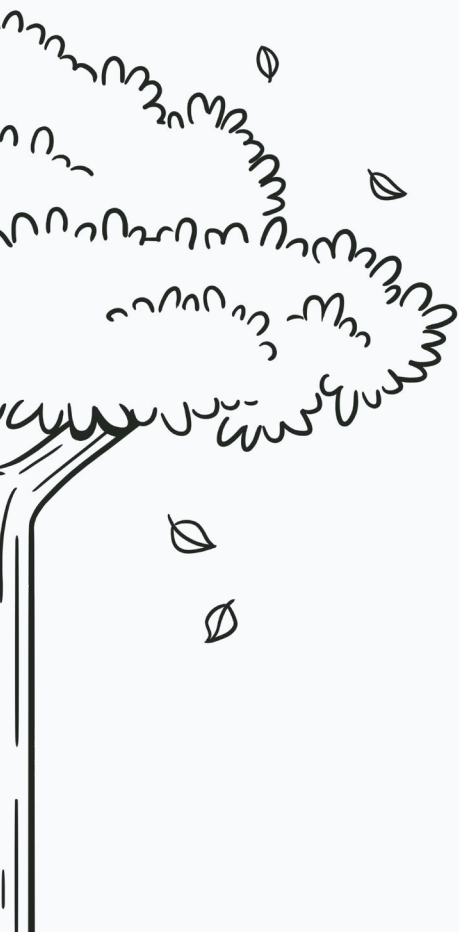




## compte-rendu table ronde innocent

---

**Goûter et encas entre les repas :  
habitude enfantine ou pause salubre ?**



## Goûter et encas entre les repas : habitude enfantine ou pause salubre ?

Le jeudi 27 mai dernier se déroulait à Paris la toute première table ronde innocent. Comme le souligne Camille Caneva, « chez innocent, nous avons à cœur de faire des boissons saines pour que les gens mangent le plus équilibré possible afin d'être en bonne santé le plus longtemps possible. L'alimentation et la nutrition sont au centre de nos réflexions lorsque nos recettes sont créées. C'est dans cet esprit que 3 experts indépendants reconnus dans leur domaine ont été réunis pour parler du goûter, et plus largement de l'encas ».

Les intervenants se sont questionnés sur **la place des pauses alimentaires dans notre quotidien**. Qu'elles soient prises le matin ou l'après-midi, elles sont une pratique fréquente : **1 Français sur 2 déclare prendre ce temps au moins 1 fois par semaine**.



**50%**

des Français font **une pause alimentaire**  
(matin ou après-midi)  
**au moins une fois par semaine**



Néanmoins, encas et goûters peuvent être perçus comme des repas d'enfants. Qu'en est-il réellement ? En plus d'être des repas réconfortants, ces pauses **tendent à devenir une bonne habitude nutritionnelle pour certains adultes, voire une habitude aux bienfaits psychologiques**.

Entre plaisir et équilibre, les experts ont été questionnés plus largement : Quelle place pour les encas dans notre société ? Quels sont les bienfaits recherchés : plaisir, énergie, réconfort... ? D'un point de vue nutritionnel, quel est l'intérêt du goûter et de l'encas ?

Pour résumer, **l'adulte doit-il prendre un encas/goûter ? Et quel est leur rôle dans l'alimentation quotidienne ?**

Le sujet a été abordé sous les angles sociologique, nutritionnel, mais aussi psychologique.

**Décryptage.**



Pour en parler :

- **Laurent Gassie**, directeur conseil chez OpinionWay
- **Amandine Rochedy**, sociologue, postdoctorante et attachée temporaire d'enseignement de recherche (ATER) à l'université de Toulouse – Jean Jaurès
- **Laurence Plumey**, médecin nutritionniste (hôpital Antoine Béchère, Clamart) – napso-thérapeute – conférencière et fondatrice d'EPM NUTRITION
- **Jean-Philippe Zermati**, médecin nutritionniste et psychothérapeute

Débat animé par **Grégory Dubourg**, directeur et fondateur de l'agence **Nutrikéo**, spécialisée dans le conseil en stratégies nutrition.

### Ce que l'on retient :

- Encas, goûter, pauses alimentaires... il s'agit d'une consommation d'aliments ou de boissons en dehors des repas et souvent **légitimée par une sensation de faim**.
- Dans ce contexte, nos experts sont unanimes : **OUI, l'adulte doit faire des pauses**.
- Elles sont une pratique fréquente avec des Français qui **affectionnent particulièrement le goûter**, mais qui sont **aussi nombreux à s'offrir une pause dans la matinée, pour s'adapter aux modes de vie qui évoluent**.
- Au travail, à la maison, seul ou en famille, la pause est un moment de la journée au cours duquel on peut **mettre à la fois le corps et le cerveau en off**. Elle est une sorte de mini révision de la journée et permet de s'interroger sur ses besoins.
- **Le plaisir** est le dénominateur commun de ces pauses alimentaires.
- Les **fruits** font parties de ces aliments qu'il faut **nécessairement consommer**.
- **Les jus et les smoothies sont à mettre dans la catégorie des fruits**. Grâce à leurs **bienfaits nutritionnels**, ils sont légitimes et intéressants à consommer au goûter ou en matinée, s'ils n'ont pas été pris au petit-déjeuner.



# Les pauses alimentaires : plaisir, équilibre...

## Ce qu'en pensent les Français.

Dans le cadre de cette table ronde, innocent a sollicité OpinionWay pour mettre en place une étude sur les comportements et les perceptions des Français vis-à-vis des pauses alimentaires : entre plaisir et équilibre.

### Ce qu'il en ressort :

- Les pauses alimentaires, qu'elles soient prises comme un encas ou au moment du goûter, apparaissent comme **une véritable pratique commune aux Français. 1 Français sur 2 déclare prendre ce temps, que ce soit en fin de matinée et/ou dans l'après-midi au moins une fois par semaine.**
  - Dans le détail, c'est **la pause du milieu d'après-midi**, que la majorité des Français nomment « goûter », qui apparaît comme **plus profondément ancrée dans les habitudes**. En effet, les **Français affectionnent plus particulièrement le goûter**. Ils sont deux fois plus nombreux à s'offrir ce moment en milieu d'après-midi (46 % au moins une fois par semaine) plutôt qu'en matinée (20 %).

**20%**

font une pause au moins une fois par semaine le matin (principalement les 18-24 ans)

**46%**

font une pause au moins une fois par semaine l'après-midi (principalement les femmes et 18-24 ans)

- On constate que ce sont globalement **les mêmes populations qui apprécient davantage ces pauses alimentaires** : notamment **les plus jeunes** avec 67 % des 18/24 ans interrogés qui prennent la pause du goûter au moins une fois par mois, et 51 % un encas dans la matinée au moins une fois par mois. Les **femmes, quant à elles, sont 36 % à en prendre un le matin, et 66 % l'après-midi.**
- À noter également que la différence de profil entre les adeptes du goûter et ceux de l'encas se joue au niveau du **statut d'activité**. La pause du matin est une pratique qui concerne surtout les actifs (36 %) et les étudiants (54 %). Le goûter est quant à lui aussi répandu (ou presque) chez les uns que chez autres.

La pause du matin concerne surtout

**36%**



des actifs

**54%**



des étudiants



- Ces pauses alimentaires ont en commun **d'apporter avant tout du plaisir à ceux qui les pratiquent** :

- 44 % des répondants associent avant tout l'encas à du plaisir et 45 % en disent autant pour le goûter.

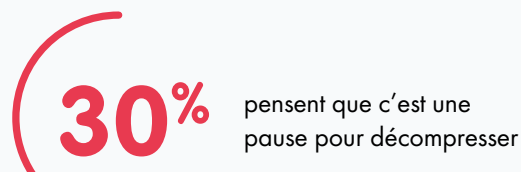


- On observe toutefois des divergences entre ces deux pauses : l'encas semble être davantage fonctionnel : **40 % des Français citent l'énergie** qu'il permet d'apporter pour affronter le reste de la matinée, et **33 % l'effet coupe-faim**.



- A contrario, le goûter est moins considéré que l'encas pour ses impacts **positifs pour le corps**. Il l'est plus pour ses **bienfaits sur l'esprit**, en étant considéré comme un vrai moment de pause :

C'est à la fois une pause gourmande pour 38 % des répondants, mais aussi une pause pour décompresser pour 30 %.



Ses bénéfices en termes de satiété (cf. étude © OpinionWay pour innocent) sont également reconnus : 29 % des Français voient dans le goûter un effet coupe-faim.

Enfin, ceux qui goûtent régulièrement soulignent encore plus que les autres le fait qu'il s'agit d'un **moment gourmand (45 %)** et d'un moment favorisant la **satiété (37 %)**, **combinant ainsi des bénéfices multiples**.

- En cette période de crise sanitaire, cet instant synonyme de plaisir a eu **un effet compensatoire au blues de la pandémie**. Il a représenté un moment **réconfortant** pour 73 % des Français et a permis à 59 % d'entre eux de **rythmer leurs journées devenues plus monotones** (et c'est encore plus fort chez les 18/24 ans qui sont 68 % à le mettre en avant).

## le goûter pendant la crise sanitaire



a apporté du **réconfort** pendant la crise

**73%** d'accord

a permis de **rythmer les journées**



**59%** d'accord  
(principalement chez les 18-34 ans)

- Pour certains, le goûter a également permis d'égayer les journées en permettant de tester **sa créativité** : 44 % des répondants disent que la crise sanitaire les a incités à être plus créatifs dans la réalisation de leur goûter, et cela est d'autant plus marquant chez les 18/24 ans, qui sont 68 % à le mettre en avant.
- Le goûter est autre chose qu'un simple grignotage : beaucoup de Français **perçoivent le goûter comme un moyen de réguler la faim et donc d'avoir un meilleur équilibre alimentaire**. Pour cela, **les fruits sont adoptés par un grand nombre de Français lors de ce moment** :
  - On constate que le goûter se limite rarement à la seule consommation de boissons chaudes (3 % seulement se contentent d'une boisson chaude au goûter).
  - **Pour 39 %, les fruits frais sont un impératif de ce « quatre-heures »**. Et si l'on prend les Français les plus attachés aux pauses alimentaires, on obtient 54 %.



**73%** citent des fruits sous au moins une forme

- La consommation du smoothie, si elle reste encore limitée à l'heure du goûter, est perçue comme **particulièrement pertinente à ce moment de la journée**. Elle permet ainsi de **consommer simplement et avec plaisir des fruits et légumes pour 74 % des Français** (et 83 % pour ceux qui disent goûter régulièrement). Ils sont tout autant à avoir le sentiment que les smoothies constituent **un facilitateur à la consommation de fruits pour ceux qui ne les aiment pas**.



**74%** pensent qu'un smoothie est une **manière simple de consommer des fruits et légumes**

- Une majorité de Français estiment également que les smoothies sont une boisson adaptée pour la pause de 16 h (67 % et 75 % pour ceux qui goûtent régulièrement).
- 45 % des habitués du goûter reconnaissent qu'avec la crise sanitaire ils ont davantage grignoté tout au long de la journée au lieu de faire un vrai goûter. Le smoothie représente une solution intéressante pour certains, puisque pour 63 % des Français **les smoothies sont des coupe-faim efficaces et sains pour éviter les grignotages entre les repas** (et 71 % parmi ceux qui goûtent régulièrement - cf. étude © OpinionWay pour innocent).

présentation de l'étude © OpinionWay pour innocent en cliquant [ICI](#)

# L'encas, le goûter : quelle place dans notre société ?

En introduction à ces questions, **Amandine Rochedy** est revenue sur les travaux menés en sciences humaines et sociales ayant montré que les **modèles alimentaires se diversifient selon les aires géographiques et culturelles auxquelles on appartient**, en montrant l'existence de représentations et de pratiques liées à la culture.



D'autres travaux ont mis en évidence que dans une même aire géographique, **il existe des variations des normes et par prolongement des pratiques en fonction des périodes et des groupes sociaux.**

« **L'ensemble de ces normes plus ou moins informelles dans nos sociétés déterminent des pratiques alimentaires en matière d'aliments consommés, mais aussi ce qui concerne les pratiques elles-mêmes** (commensalité, lieux, horaires par exemple) », résume-t-elle.

Si l'on se concentre sur la situation française, Amandine cite l'ouvrage de Jean-Pierre Poulain, sociologue de l'alimentation, paru en 2002 et intitulé « Manger aujourd'hui : attitudes normes et pratiques » dans lequel il montre comment le modèle des 3 repas s'impose comme une norme, c'est-à-dire comme ce qu'il convient de faire en France dès le début du XXe siècle. Chez les enfants, ces 3 repas peuvent être cumulés avec un 4e repas, que l'on appelle le goûter.

Néanmoins, « **dans les pratiques, le nombre de prises alimentaires peut être supérieur à 3, et peut comprendre une collation, un goûter, un encas, un casse-croûte, ou encore un grignotage...** Et cela dans la matinée, dans l'après-midi ou encore en soirée. Autant de termes pour parler de ces "petits repas", comme les appelait Nicolas Herpin à la fin des années 80 », précise Amandine.

Selon elle, plusieurs éléments sont à retenir :

- **les pauses alimentaires ont un vrai rôle social**

« L'encas et le goûter ont leur place dans les sociétés, et notamment dans nos habitudes françaises. Il n'y a pas d'universalisme de ces prises alimentaires. Il n'y a pas un encas, mais **des** encas. Il n'y a pas un goûter mais **des** goûters. Dans les discours, l'encas fait plutôt référence au matin tandis que le goûter fait référence à l'après-midi. »

Elle nous explique que « **les petits repas se distinguent des autres repas par leur dimension moins formelle : ils sont nettement moins institutionnalisés et plus libres** ».

« Ces pauses alimentaires ont de nombreuses fonctions importantes (de convivialité, nutritionnelle, etc.), présentent des singularités par leur place dans la journée, **et le plaisir au sens large (gustatif, mais aussi de partager un moment, etc.) est souvent un dénominateur commun de ces temps.** »

- **elles ont toutes leur place dans les sociétés**

Amandine s'est appuyée sur l'étude INCA3 (étude individuelle nationale de consommation) pour mettre en perspective ce qu'il se passe au cours du cycle de vie (enfant, adolescent, jeune adulte, adulte, personne vieillissante) dans la population.



« **Nos normes sociales font que le goûter est associé à l'enfant et, en grandissant, on a tendance à abandonner cette habitude. L'encas est quant à lui plus présent chez les adultes : 3 adultes sur 10 prennent un encas** », souligne Amandine.

Elle ajoute d'autres notions : « *Au-delà de l'âge, il existe aussi une variation de fréquence de consommation selon d'autres variables socioculturelles : **le genre des mangeurs** (la femme est plus sujette à la prise de l'encas et du goûter), tout comme **le niveau d'études** en lien avec la profession, ainsi que **la région de résidence**. »*

S'agissant des enfants, ce sont **les rythmes scolaires qui ont induit l'encas du matin et le goûter**, afin de tenir jusqu'au prochain repas.

Chez l'adulte, la pause est souvent **associée au travail avec des aliments mangés sur le pouce (biscuits, graines, fruits, smoothies, etc.)**. Ce dernier est un produit que l'on peut prendre sur le pouce, le compagnon de route consistant et sain, parfait pour un déplacement en train lorsqu'on n'a pas beaucoup petit-déjeuné ou quand le déjeuner est encore loin. Ainsi, ces pratiques alimentaires hors repas sont déterminées par des facteurs socioculturels et par le contexte d'action. Ce sont ces normes (de lieux, de personnes, de fonctions) qui permettent de dire que ces encas ne sont pas déstructurés et ne sont pas du grignotage.

« *Si ce petit repas ou encas n'est pas pris avec l'enfant, il est rapidement et injustement considéré comme du **grignotage**. La plupart des adultes, ayant des enfants ou non, peuvent donc ressentir une forme de culpabilité dans le fait de prendre des encas. Pour rassurer sur ce point, il faut donc associer **une utilité, une fonction** à ces encas d'adultes. Par exemple, le fait de faire une pause dans la journée, avec un collègue, de se restaurer durant un trajet, de partager un moment avec ses enfants...* », explique-t-elle.

### • **le plaisir alimentaire à une place importante**

Ce qui est certain et partagé parmi les experts, c'est que ces temps alimentaires moins formels sont indissociables à l'hédonisme : **le plaisir est le dénominateur commun des pauses alimentaires**.

« *L'imaginaire parental pose le goûter comme un moment de plaisir. Il y a même toujours en sous-jacent une volonté pour les parents de faire découvrir le goûter de leur enfance. L'idéalisation transparaît dans cette nostalgie.* »

Par ailleurs, « ces pauses alimentaires sont associées **au partage, à la sociabilité entre pairs mais aussi intergénérationnelle**. Les liens se nourrissent de ces moments-là. La situation Covid nous a montré l'importance de cette commensalité alimentaire », ajoute-t-elle.

### • **les fruits, au cœur de ces pauses alimentaires**

Chez l'enfant, le contenu différencie l'encas du goûter. L'encas renvoie à un aliment (un produit laitier ou un fruit) alors que le goûter renvoie à plusieurs aliments, comme une boisson, un produit céréalier et un fruit/jus de fruits par exemple.

Quant aux adultes, les boissons chaudes sont consommées, mais pas uniquement. On retrouve également les biscuits, les gâteaux et les fruits (aliments ou sous forme de boissons).

Pour eux, ces prises alimentaires **ne sont pas déconnectées des autres temps alimentaires**. La simplification des repas qui consiste à supprimer l'entrée et le dessert fait que le fruit qui n'est pas consommé sur le plateau-repas le midi va l'être à un autre moment de la journée.

Pour finir, « *il apparaît clairement que l'encas et le goûter sont des prises socialement organisées. On retrouve des rationalités mises en avant par les mangeurs. Si le goûter semble davantage codifié et régulé par le corps social (contenu, horaires, mode de consommation), les représentations et l'imaginaire sociaux l'associent de façon importante aux enfants. Cela ne veut pas dire que dans les pratiques enfants, adolescents et adultes ne prennent pas, ne consomment pas, ne participent pas à ces temps sociaux que sont l'encas et le goûter* ».



# Équilibre nutritionnel et pauses alimentaires : tenants et aboutissants ?

« Que l'on parle d'encas, de goûter, de pauses alimentaires, il s'agit d'une consommation d'aliments ou de boissons en dehors des repas et souvent légitimée par **une sensation de faim**. L'encas est fondamentalement différent du grignotage qui, lui, fait référence à une prise alimentaire sans début ni fin/faim », introduit la Dr Laurence Plumey.



Elle nous explique que tous les besoins nutritionnels ne peuvent pas être apportés par un seul repas. Nous avons l'habitude de certains repères alimentaires, qui se modifient avec l'évolution de la société. Traditionnellement, et idéalement, notre journée doit démarrer par un bon petit déjeuner, rassasiant, qui permet d'être efficace durant toute la matinée, sans sensation de faim excessive. Arrive ensuite le déjeuner, repas central de la journée, puis un encas tout à fait légitime l'après-midi et, pour finir, le dîner, repas qui devrait être léger car suivi d'une bonne nuit de sommeil aux faibles dépenses caloriques. Maintenant, il y a la vie, ceux qui se lèvent tôt, ceux qui n'ont pas faim le matin, etc., d'où les adaptations de ces repères.

Selon elle, « **le goûter fait partie du schéma de l'équilibre alimentaire, a une vraie nécessité et une fonction relais car il y a un long moment du déjeuner au dîner. La pause de la matinée, quant à elle, augmente en fréquence car de plus en plus de gens se lèvent très tôt, ou n'ont pas le temps de prendre leur petit déjeuner** et partent au travail avec juste un café et un biscuit dans le ventre. Il est évident qu'à 10-11 h, ils ont faim. **Dans ce cas-là, cette pause du matin est tout à fait légitime, avec la consommation d'un fruit (tout à fait indiqué)**. À manger ou à boire, le fruit représente une composante importante du matin, à consommer au petit déjeuner ou en matinée. »

Dans ce contexte, le smoothie permet de profiter des **qualités nutritionnelles** du fruit (vitamines, antioxydants, polyphénols) que l'on n'a pas pris le temps d'éplucher au petit déjeuner.

**Les fruits font partie de ces aliments qu'il faut nécessairement consommer.** Nous sommes loin des recommandations de consommer 5 fruits et légumes dans la journée : une étude Crédoc CCF\* montre que **près de 50 % des consommateurs mangent moins de 3,5 portions de fruits et légumes par jour**. Les fruits sont toutefois un peu plus consommés que les légumes car ils apportent un goût sucré recherché et apprécié.





Interrogée sur son expérience dans son cabinet, Laurence affirme « qu'il y a autant de personnes différentes que de goûts différents. Ce que nous pouvons apprécier à notre époque, c'est d'avoir le choix. Dans ma pratique quotidienne, je vois bien que les gens ont **rarement le temps d'éplucher une orange le matin**. C'est plutôt une activité qu'ils vont réserver au week-end. Faut-il pour autant se passer de fruits ? Bien sûr que non. Le geste le plus rapide est évidemment celui de saisir sa bouteille et de se verser un verre de jus de fruits. **C'est pratique, efficace, bon et sain : qu'il soit pressé maison, ou pressé par un industriel et servi en bouteille, un fruit a quasiment les mêmes valeurs nutritionnelles** »

« **Dans les jus de fruits et smoothies, nous retrouvons les sucres des fruits, et nous en avons autant dans un jus en bouteille que dans un fruit pressé maison. Nous profitons également des vitamines, des antioxydants et des fibres des fruits, surtout dans les smoothies** (un petit plus dans une alimentation souvent un peu trop pauvre en fibres). » Pour autant, ce n'est pas une raison pour en boire 1 litre par jour, et le verre de jus de fruits (pressés ou en bouteille, ou le verre de smoothie) convient très bien dans la journée, soit à la pause de la matinée s'il n'a pas été pris au petit déjeuner, soit au goûter.

En ce qui concerne la critique faite à la mastication, dans une alimentation, il y a des aliments qui se machent et d'autres qui s'avalent. Lorsque nous consommons de la soupe, nous ne nous posons pas la question de savoir si le fait de ne pas mastiquer nos légumes rend la soupe inintéressante. **Le jus de fruits est une autre façon de profiter des fruits et il a sa place dans les 2 à 3 fruits recommandés par jour.**

Pour résumer, « **le jus de fruits et/ou le smoothie ont tout à fait leur place dans une alimentation équilibrée à raison d'un verre par jour, qu'ils soient faits maison ou réalisés par un industriel. Leurs qualités nutritionnelles sont quasiment les mêmes pour ce qui est des vitamines, des antioxydants et des sucres naturels des fruits. À nous, nutritionnistes, de savoir les recommander en fonction des goûts et des contextes de santé de chacun. Nous avons le choix des textures et des recettes, sans oublier bien évidemment le plaisir qu'ils procurent, et ce à tout âge.** »



# Quels sont les bienfaits psychologiques de ces pauses alimentaires ?

Le Dr Jean-Philippe Zermati a trouvé intéressant de compléter les interventions en revenant sur la notion de pause : « **La pause est un moment de la journée au cours duquel on peut mettre à la fois le corps et le cerveau en off. Elle est une sorte de minirévision de la journée et permet de s'interroger sur ses besoins. Elle peut être utile et ne doit pas automatiquement être associée à une prise alimentaire.** »



Si la pause alimentaire est prise de façon régulière, comme peut l'être un encas, elle va être associée à un fractionnement et s'inscrire dans un cadre. Elle va ainsi provoquer une diminution de la taille du repas précédent : c'est ce que l'on appelle **l'appétit prévisionnel**.

Jean-Philippe Zermati complète les propos d'Amandine Rochedy et Laurence Plumey avec **la notion d'attention**. « *L'encas et le goûter se définissent comme des prises alimentaires relativement planifiées, pas forcément organisées et, surtout, qui sont déclenchées par la faim. Le goûter s'inscrit dans un nombre de prises alimentaires qui sont essentiellement déterminées comme l'organisation sociale du travail ou des rythmes scolaires, qu'il distingue du grignotage qui, lui, se définit comme une prise alimentaire sans faim, et surtout sans attention.* **Aujourd'hui, on sait le rôle essentiel de l'attention sur le processus de rassasiement.** Pour le cerveau, ce qui a été mangé sans attention est considéré comme non mangé. »

Ensuite, il évoque avec nous **les envies de manger émotionnelles** :

« *L'envie de manger émotionnelle se définit comme une prise alimentaire déclenchée par une émotion et dans laquelle on n'a pas la sensation de faim. Ces envies sont des phénomènes parfaitement normaux, qui n'ont généralement aucune incidence sur le poids et ne peuvent être considérés comme des troubles du comportement alimentaire. Elles sont régulatrices : elles nous permettent de modifier la durée ou l'intensité de nos émotions. Elles contribuent à un meilleur équilibre émotionnel en produisant un rehaussement de l'humeur. Tenter de s'y opposer peut entraîner des troubles alimentaires ou des désordres psychologiques.* »

La doctrine d'aujourd'hui selon laquelle il faudrait traiter ces envies émotionnelles est une erreur, car elles sont normales. Elles peuvent être déclenchées par des émotions désagréables aussi bien qu'agréables, par exemple le carré de chocolat après le repas. Sa fonction : prolonger l'état de détente provoqué par le repas.

Les deux émotions désagréables citées dans les études à l'origine de ces envies de manger émotionnelles : la fatigue émotionnelle (de fin de journée) et l'ennui.

Les aliments jouent un rôle dans ces envies de manger émotionnelles. Elles ne peuvent être calmées qu'avec des aliments réconfortants, c'est-à-dire riches ET appréciés.

Pour conclure, Jean-Philippe rejoint ses consœurs : « **Le plaisir n'est pas une option dans nos choix alimentaires. Il se situe au cœur de nos processus de régulation. Sans le plaisir, nous ne saurions ni quoi manger, ni en quelle quantité. C'est le plaisir qui nous guide.** »

Une autre de ses fonctions essentielles : « **Le plaisir est responsable de l'extinction de l'envie de manger.** Pour que cela fonctionne, il faut que le plaisir soit intégral, c'est-à-dire non associé à une autre émotion comme la culpabilité. » En effet, ces pensées insécures renforcent l'attention aux sensations alimentaires et au plaisir que ça procure.

Malheureusement, il faut bien admettre que le plaisir aujourd'hui est considérablement malmené par nos doctrines nutritionnelles, qui entraînent des perturbations. Il peut disparaître pour un certain nombre de raisons. Beaucoup de personnes s'interdisent de consommer un certain nombre d'aliments. Ensuite, on oublie souvent d'y mettre une certaine attention. Or, on l'a vu, une sensation ne peut pas exister en dehors du champ de la conscience.

« Ce n'est pas si facile aujourd'hui de satisfaire une petite faim lors d'une pause alimentaire. Cette pause alimentaire censée apporter beaucoup de réconfort et participer à notre régulation peut assez rapidement participer, si on ne s'y prend pas de la bonne manière, à des dérives vers des comportements compulsifs et déstabilisants. »

## conclusions

C'est une réalité, les pauses alimentaires sont une pratique ancrée dans le quotidien des Français.

Ces temps que l'on appelle encas, goûter cristallisent des fonctions nutritionnelles mais aussi psychologiques et sociales évidentes.

Toutes ces dimensions sont intrinsèquement liées et font de l'encas et du goûter, un véritable petit repas. Ces petits repas, moins institutionnalisés, s'adressent à une diversité de mangeur mais aussi à une diversité de moments dans la journée et de moments dans la vie. Tandis que le goûter est rattaché à une habitude enfantine, l'encas a une place plus importante chez l'adulte.

Néanmoins, ils distinguent de façon unanime du grignotage : avec faim/sans faim ; assumées/coupables ; avec un début et une fin/déstructurées ; avec attention/sans attention et saines/non saines.

Finalement, un dénominateur commun : **le plaisir omniprésent dans l'alimentation**, à fortiori dans le contexte de crise sanitaire.

Le plaisir est d'ailleurs considéré comme quelque chose de sain s'il est bien géré. Il est responsable de l'extinction de l'envie de manger lorsqu'il est intégral et non associé à une autre émotion comme la culpabilité.

On l'a vu, ces pauses alimentaires dans toutes leurs diversités, ne sont pas systématiques mais peuvent être légitimes et même utiles pour **nourrir le corps et l'esprit**.

Les fruits sous toutes leurs formes – à croquer, en jus, en smoothies –, sont une composante essentielle de cet équilibre nutritionnel et psychoémotionnel. Ils permettent de profiter, en plus des sucres naturels des fruits, notamment de vitamines, d'antioxydants et de fibres...



&

“*opinionway*”

Étude OpinionWay réalisée pour innocent auprès d'un échantillon de 1002 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus, constitué selon la méthode des quotas. Les interviews ont été réalisées en ligne les 5 et 6 mai 2021. OpinionWay rappelle par ailleurs que les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 1,5 à 3 points au plus pour un échantillon de 1 000 répondants. OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la norme ISO 20252. Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante : « Sondage OpinionWay pour innocent » et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.

## à propos d'innocent

Bonjour, nous sommes innocent, nous faisons des boissons délicieuses et naturelles. Nous essayons aussi de faire des blagues (taux de réussite 53,99 %).

Tout a commencé en 1999 lors d'un festival de musique. Trois garçons les cheveux au vent, fraîchement diplômés, achètent 100 kg de fruits frais. Ils élaborent leurs 1<sup>ers</sup> smoothies avec un panneau : « Devons-nous quitter nos jobs pour lancer des boissons saines ? » et installent 2 poubelles : OUI et NON. Les visiteurs devaient jeter leurs gobelets dans une des 2 poubelles. À la fin du festival, la poubelle OUI était pleine. Le lendemain était le premier jour du reste de notre vie...

Voilà, vous savez tout. Cela fait maintenant plus de 20 ans que nous faisons des petites boissons. Et nous n'avons jamais changé notre façon de faire : des fruits et des légumes mixés ou pressés. Et rien d'autre. Jamais.

[www.innocent.fr](http://www.innocent.fr)

**Relations médias innocent : @FHCOM**

42, rue des Jeûneurs - 75002 Paris

Tél. : 06 20 83 23 73 - 01 55 34 24 24 - [www.fhcom.net](http://www.fhcom.net)

[victor.hernandez@fhcom.net](mailto:victor.hernandez@fhcom.net) - [frederic.henry@fhcom.net](mailto:frederic.henry@fhcom.net)