



**Analyse de l'évolution
sur plusieurs années
de la communication nutritionnelle
et du phénomène de cacophonie
alimentaire**

Bénédicte MICHEL
Dorine ROUDAUT

Mardi 30 septembre 2008
IREMAS

Sommaire

- Objectif
- Cadrage
- Définitions
- Méthodologie
- Exemples de cacophonie
- Polyphonie...
- 2 types de cacophonie
- Modes de dégradation de l'information
- Remontées aux sources
- Conclusion

Objectif de l'étude

- Poser un diagnostic sur le phénomène « cacophonie nutritionnelle » en France
- Évaluer et comparer les messages à connotation santé (quantité, contenu, évolution, contribution au phénomène...)

Cadrage de l'étude

- **L'équipe de cadrage:**
 - C. Chambrier (CIV),
 - M. Denizeau,
 - P. Hébel (CREDOC),
 - F. Guillon,
 - A. Mignonac (Kraft Biscuits France)
- Etude basée sur un aliment et un nutriment :
Viande et Calcium

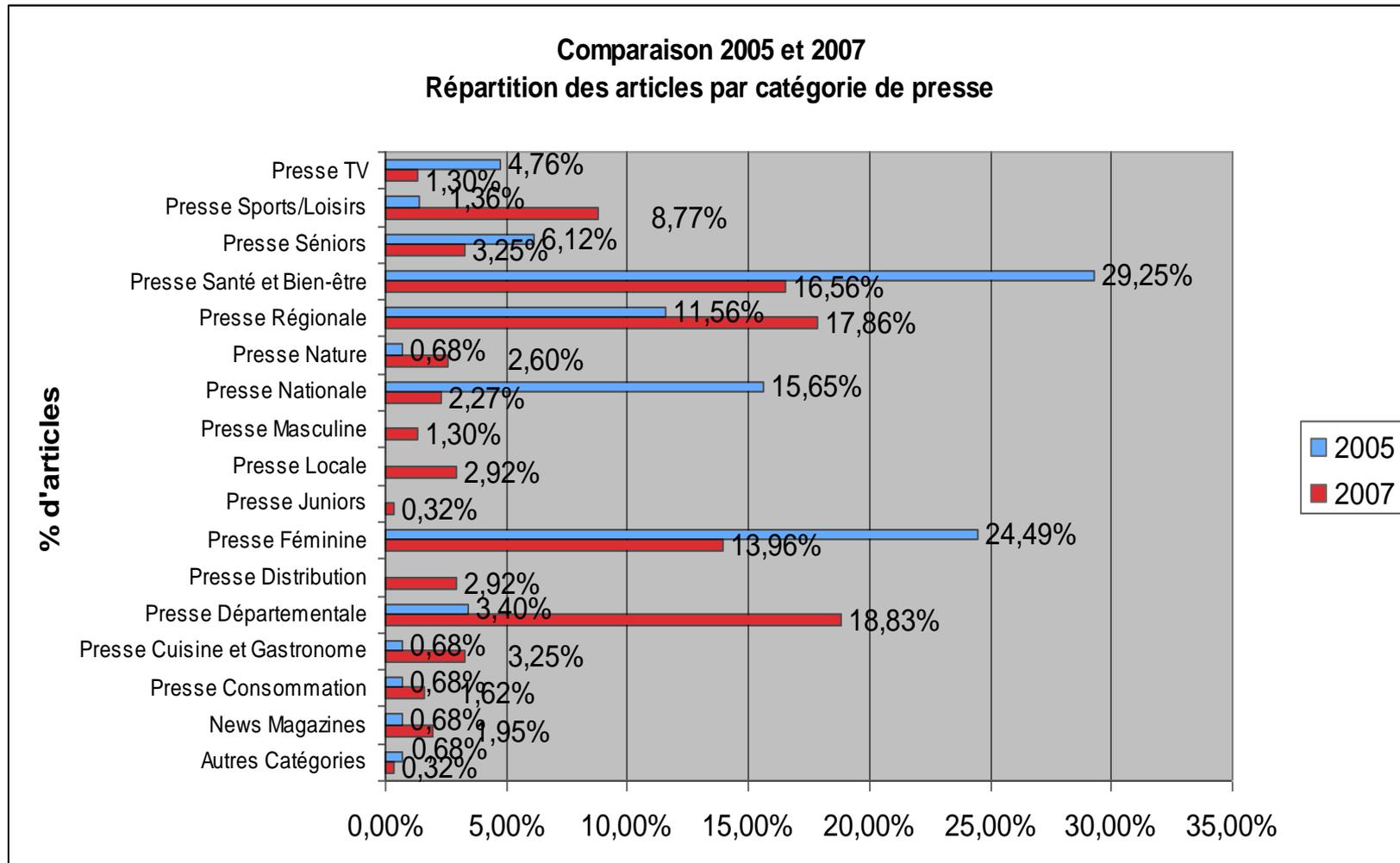
Définitions

- **Cacophonie Nutritionnelle:** l'ensemble synchronique de discours nutritionnels qui provoquent une dissonance cognitive
- **Cacophonie alimentaire:** l'ensemble synchronique de discours alimentaires qui provoquent une dissonance cognitive
- **Dissonance cognitive:** perception d'une contradictions entre éléments cognitifs

Méthodologie

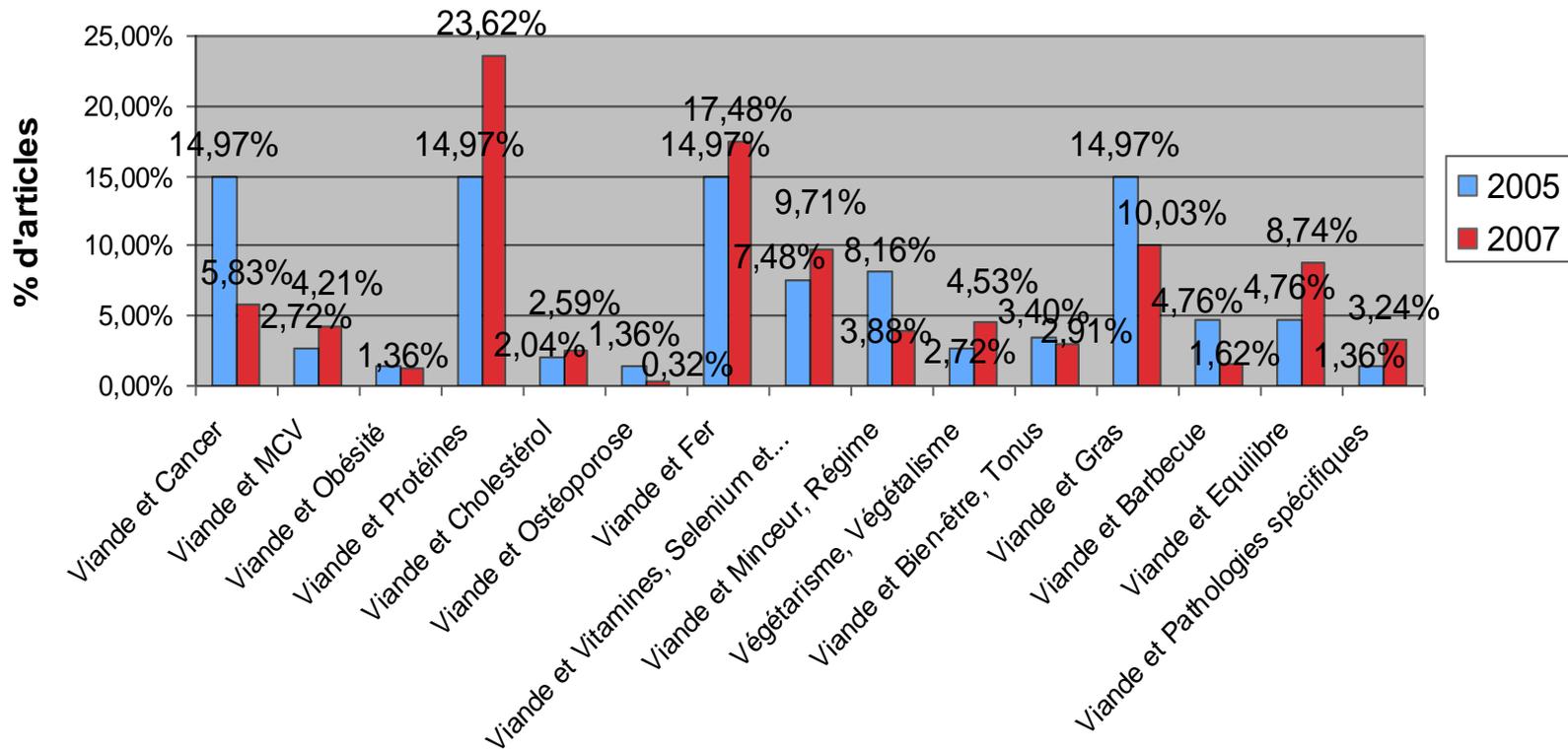
- Retombées presse
 - Viande: 2005 et 2007 (CIV)
 - Calcium: 2003 à 2008 (CNIEL)
- Analyse des émetteurs des messages:
Qui? Comment? Quand?
- Exercice de “Remontée aux sources”:
→ retrouver le cheminement de l’information

Viande



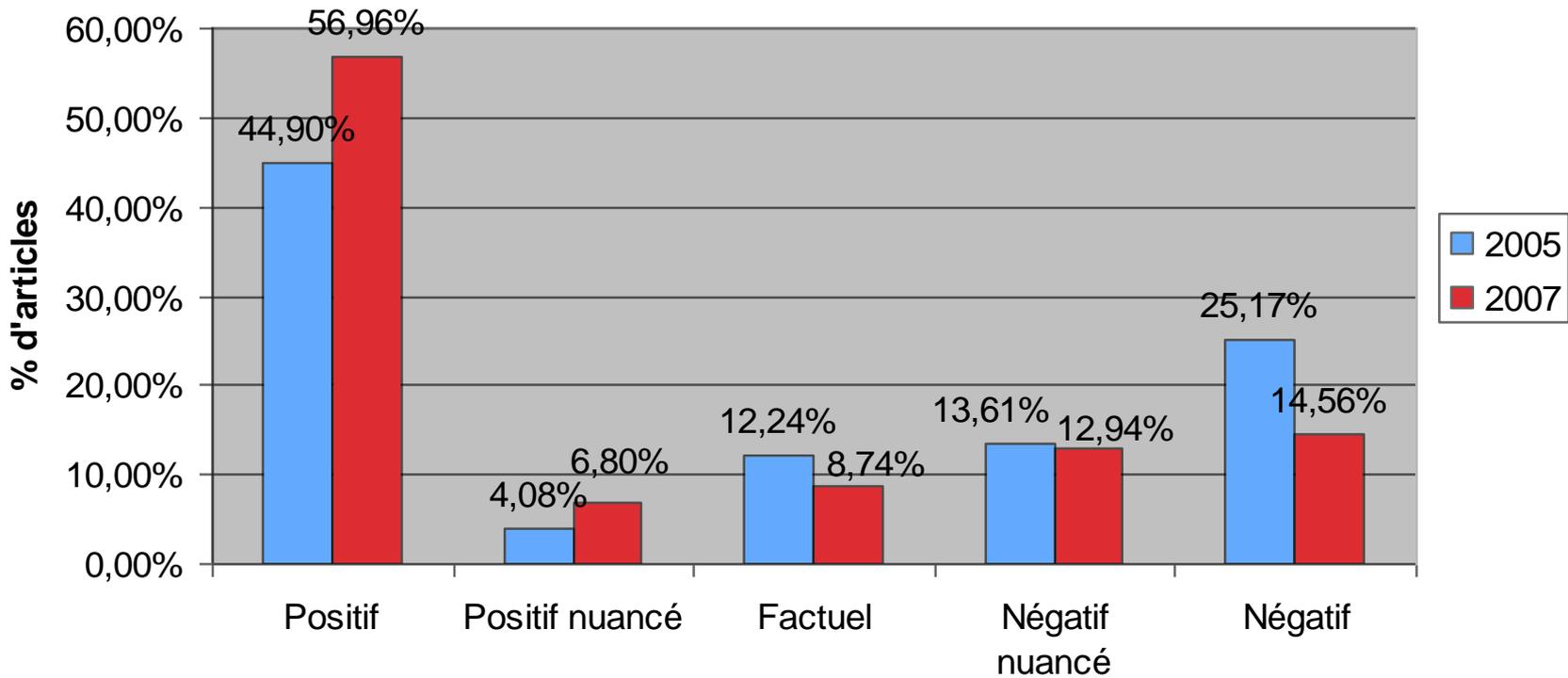
Viande

Comparaison 2005 et 2007
Répartition des articles en fonctions des thèmes



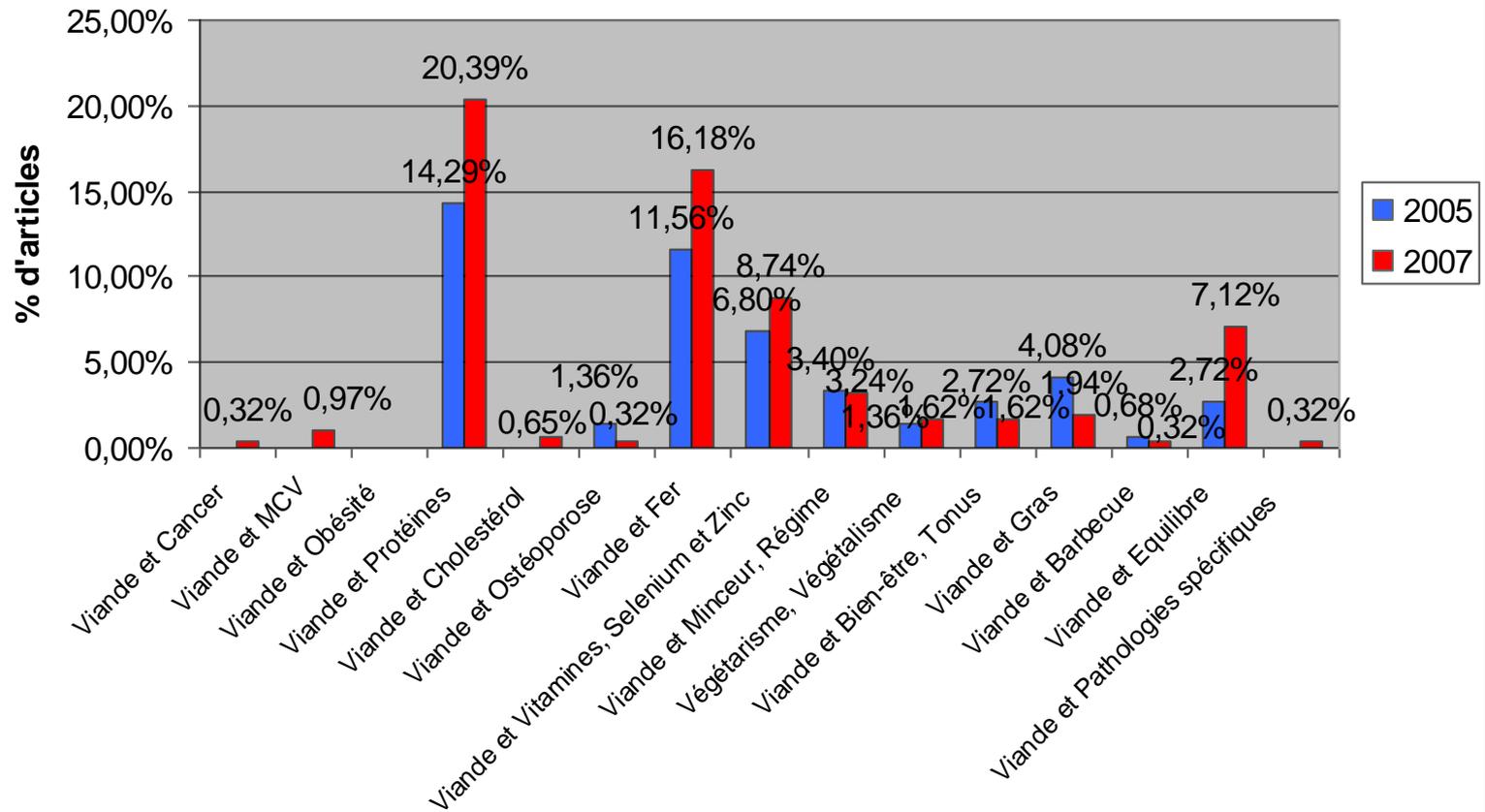
Viande

Comparaison 2005 et 2007
Répartition générale des avis

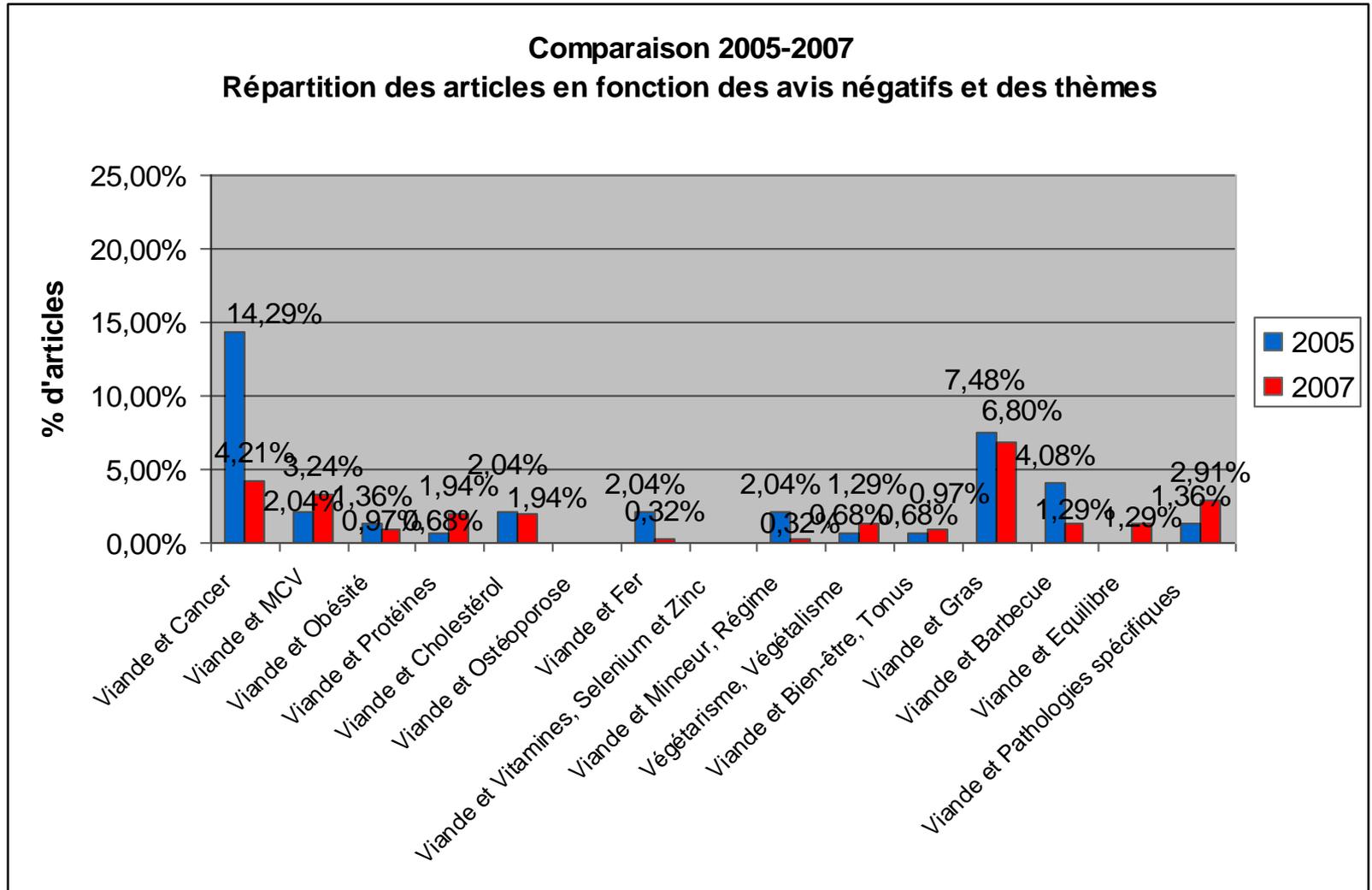


Viande

Comparaison 2005-2007
Répartition des articles en fonction des avis positifs et des thèmes

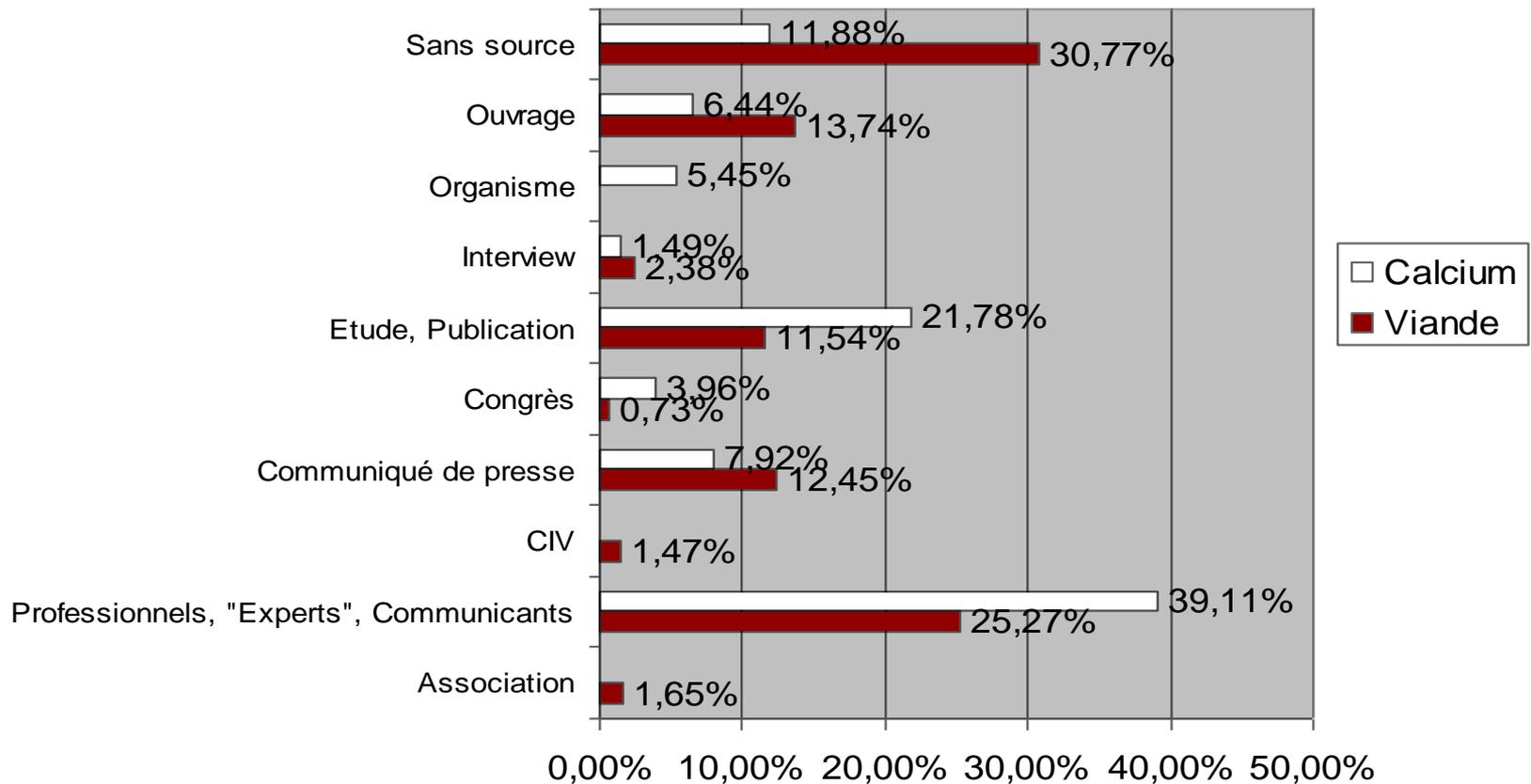


Viande



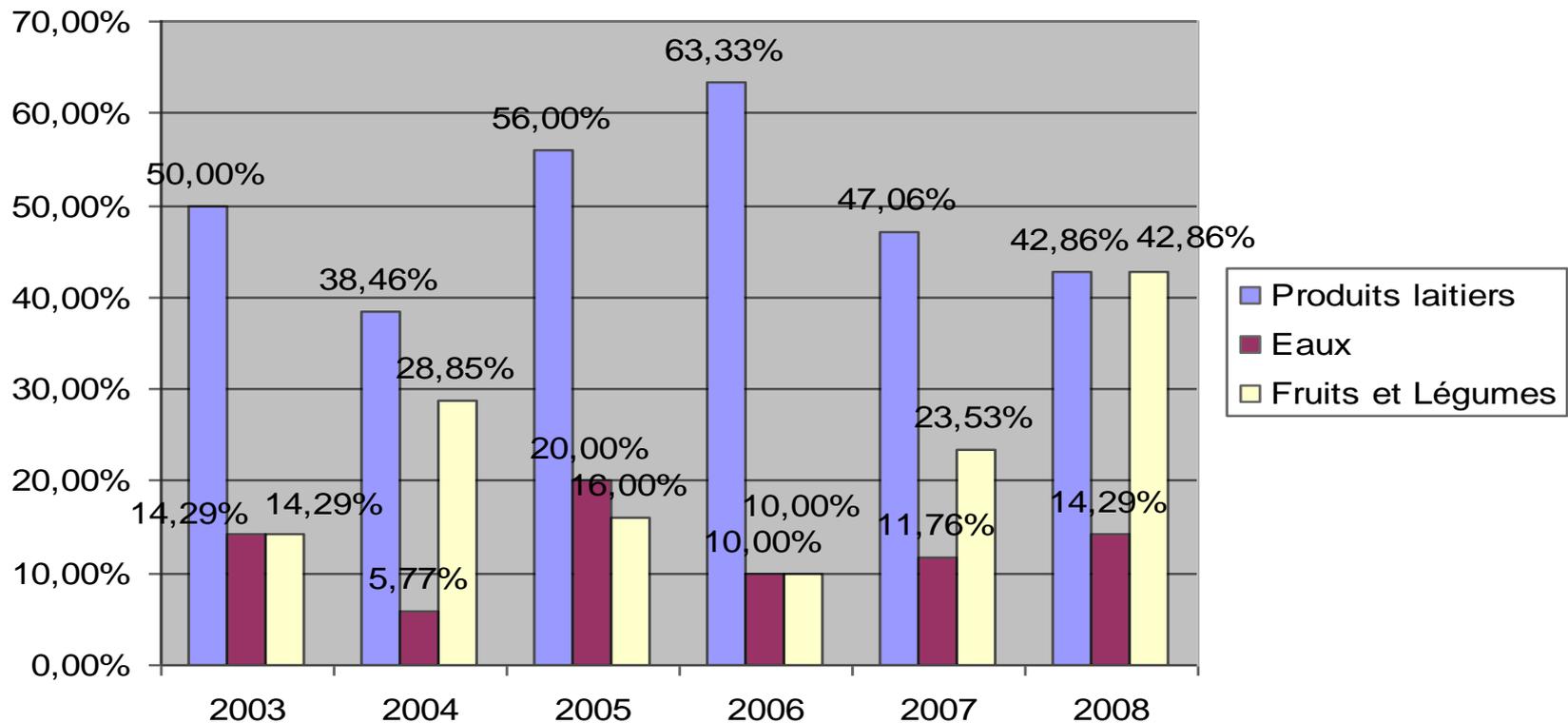
Viande et Calcium

Comparaison Viande-Calcium
Répartition des articles en fonction des types de sources

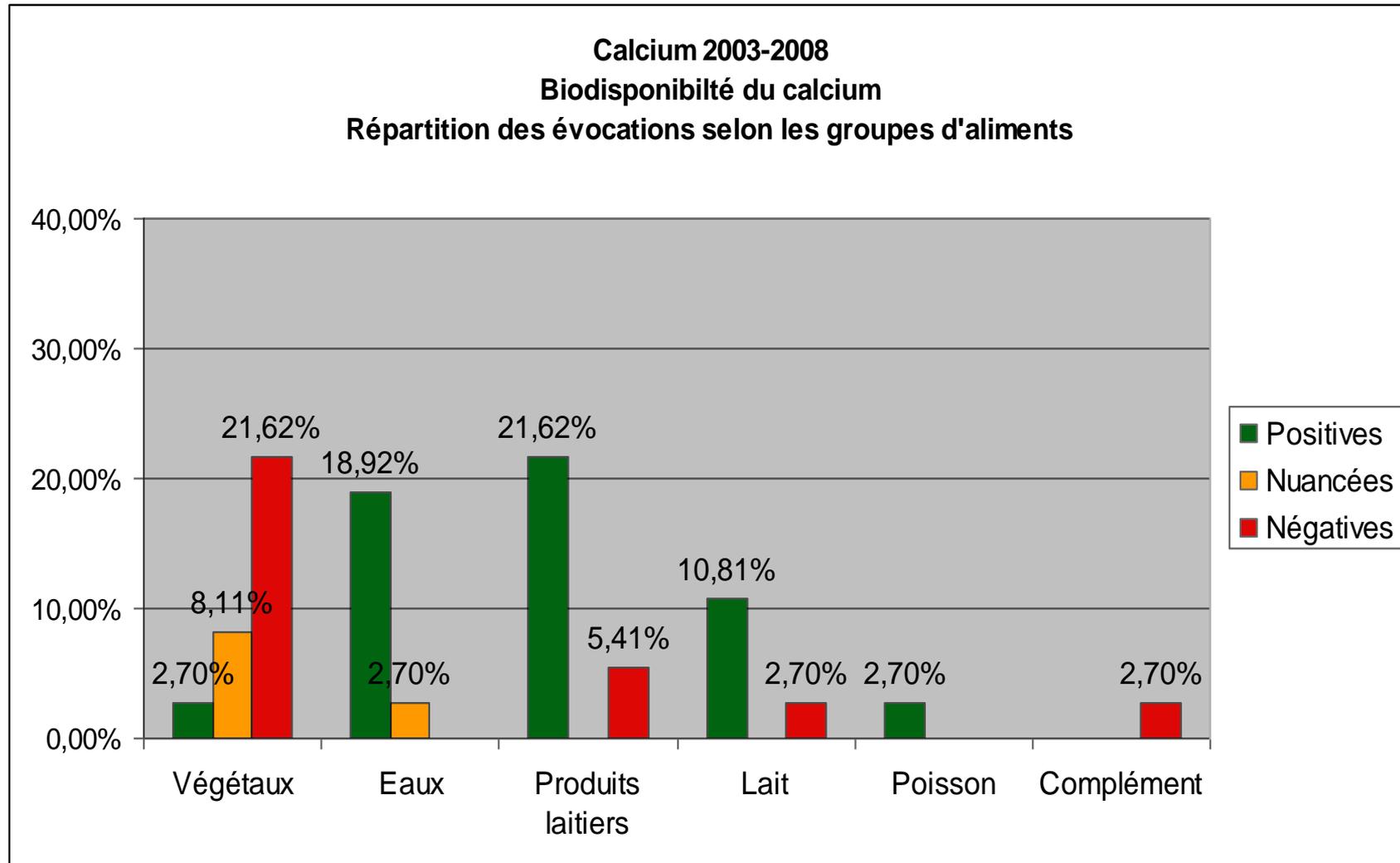


Calcium

Calcium 2003-2008
Equivalences
Produits laitiers, Eaux, Fruits et Légumes



Calcium



Exemples de cacophonie (1)

Miss Santé, mai/juin 2007

Les Aliments

allies ou ennemis

Tous les aliments sont bénéfiques à notre santé mais certains peuvent être nos alliés et d'autres nos ennemis.

Afin de bien les choisir selon leur fonction, nous pouvons les distinguer en plusieurs catégories :
Les sans calories, les positifs, les alternés, les interdits.

Aliments SANS CALORIES

On peut les manger sans limites.

- Boissons :

Eau, eau minérale, café en grains ou instantané, jus de fruits diététiques, tisanes.

- Condiments :

Toutes les épices, les herbes et graines aromatiques sésame, anis, noix de muscade, vanille en branche.

- Autres :

Édulcorants synthétiques, vinaigre de vin ou de pommes.



PHOTO : S.A.

Aliments POSITIFS

Ils ont certaines propriétés indispensables protéines, vitamines, minéraux, ils ont une quantité de graisse et un bas pourcentage d'hydrate de carbone.

- Toutes les viandes

- Tous les poissons éviter les fritures et crustacés

- Les fruits

- Les salades assaisonnées avec du citron et huile végétal ou vinaigrette

- Les légumes épinards, aubergines, céleri, champignons, chou, choux fleur, choux de Bruxelles, endives, concombre, potiron, poireaux, poivrons.

- Les fromages blanc, frais, camembert, mozzarella, emmenthal, petit suisse.

- Yaourts et lait demi écrémé

- Œufs durs, à la coque, à la vapeur.

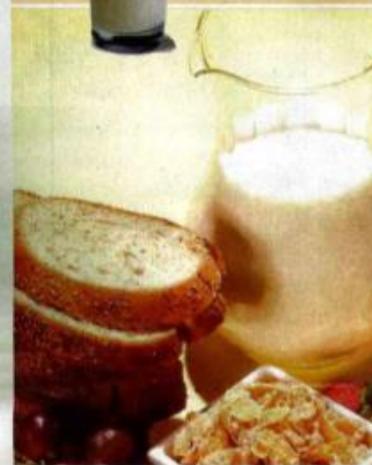


PHOTO : S.A.

Aliments À ALTERNER

Vous devez les consommer de temps en temps.

- La viande
- Le lait demi-écrémé et le lait en poudre
- Le fromage cantal, emmenthal
- Les féculents haricots, petits pois, pommes de terre
- Les fruits ils doivent être pris hors des repas, seuls et sans un autre aliment. Maximum 2 par jour.



Aliments INTERDITS

Ce sont les aliments que vous devez éviter.

Vous pourrez les introduire progressivement dans votre régime une fois avoir perdu plusieurs kilos, en étant vigilant que cela ne perturbe pas le rythme de votre perte de poids ou de votre stabilisation.

- Les farineux comme le riz une fois par semaine, sans dépasser les 100 grammes
- Les féculents pois chiches, haricots, lentilles
- Charcuteries en général
- Fruits coco, avocat, figue
- Viandes grasses
- Pain uniquement intégral et 50 grammes pour le petit déjeuner
- Fruits secs maximum une fois par semaine
- Glaces
- Pâtisseries
- Alcool



Le Régime infallible

Exemples de cacophonie (2)

- **Le Calcium dans le beurre**

- France Agricole, 30 avril 2004:

- « 15-20g de beurre apportent 500mg de calcium »

- Questions de Femmes, février 2007:

- « Ne vous bourrez pas de beurre sous prétexte de calcium, il n'en contient pas »

Exemples de cacophonie (3)

- **Vrai/Faux: à qui accorder sa confiance?**

-Top Santé, février 2006:

« 200g d'épinards apportent plus de calcium qu'un yaourt »

-L'Indicateur des Flandres, 10 décembre 2004:

« Evitez oseille, épinards, rhubarbe »

Polyphonie

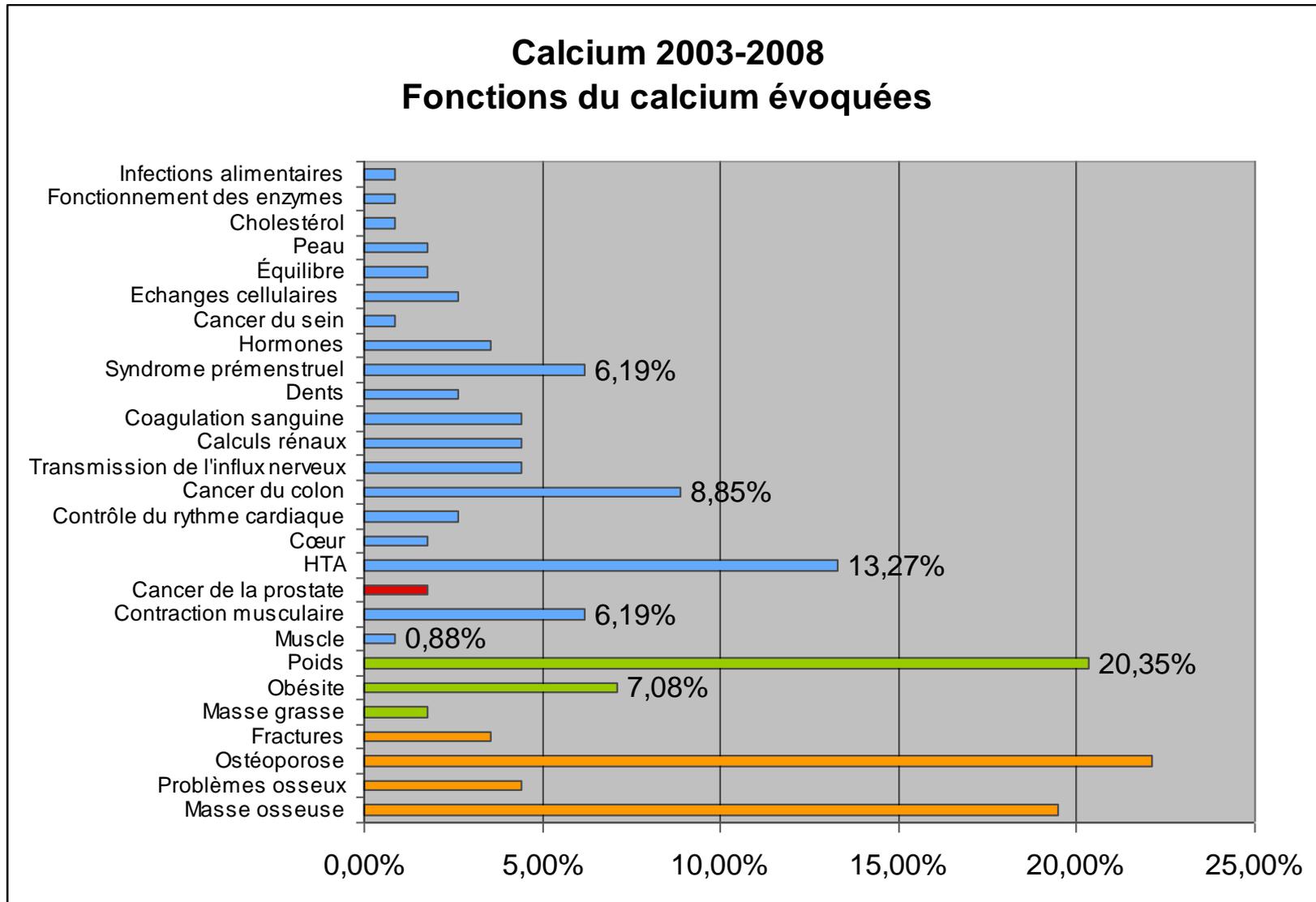
- **Viande:** multiples thèmes (15)
les plus abordés: Protéines, Fer, Gras, Cancer,
Vitamines/Selenium/Zinc

Avis par rapport à la viande différents

→ le lecteur doit choisir

- **Calcium:** diverses fonctions biologiques
attribuées
→ brouhaha

Polyphonie: exemple



2 Types de Cacophonies

- **Cacophonie inter-articles:**

Cacophonie entre deux articles

Lecture de plusieurs articles nécessaire pour s'en rendre compte

- **Cacophonie intra-article (moins courante):**

Cacophonie au sein du même article

Modes de dégradation de l'information: Distorsion



lanutrition.fr



Pluriel nature,
juin/oct 2007

Modes de dégradation de l'information:

Omission

- Réarrangement de l'information originale
- Coupe d'une partie d'un communiqué de presse (exemple: sélection de passages d'un article de Nutrinews)

Modes de dégradation de l'information: Simplification

Catégories	Ca mg
Enfants 1-3 ans	500
Enfants 4-6 ans	700
Enfants 7-9 ans	900
Enfants 10-12 ans	1200
Adolescents 13-15 ans	1200
Adolescentes 13-15 ans	1200
Adolescents 16-19 ans	1200
Adolescentes 16-19 ans	1200
Hommes adultes	900
Femmes adultes	900
Hommes > 65 ans	1200
Femmes > 55 ans	1200
Femmes enceintes 3 ^e trimestre	1000
Femmes allaitantes	1000
Personnes âgées > 75 ans	1200

- Les recommandations en Calcium
 - Découpage de la population non-conforme à la version officielle
 - « naissance-10 ans »
 - « générale »

D'après « Apport nutritionnels conseillés pour la population française », 3^{ème} éd.

Modes de dégradation de l'information: Généralisation

- Muscle and Fitness, décembre 2007: « Voyez Rouge! »

Étude: « Il semble que le fer issu de la viande rouge ne renforce ni le stress oxydatif ni les autres marqueurs d'augmentation du risque cardiaque. »

Article: « Le bœuf: bon pour le cœur! »

Remontées aux sources (1)

- Calcium et Poids

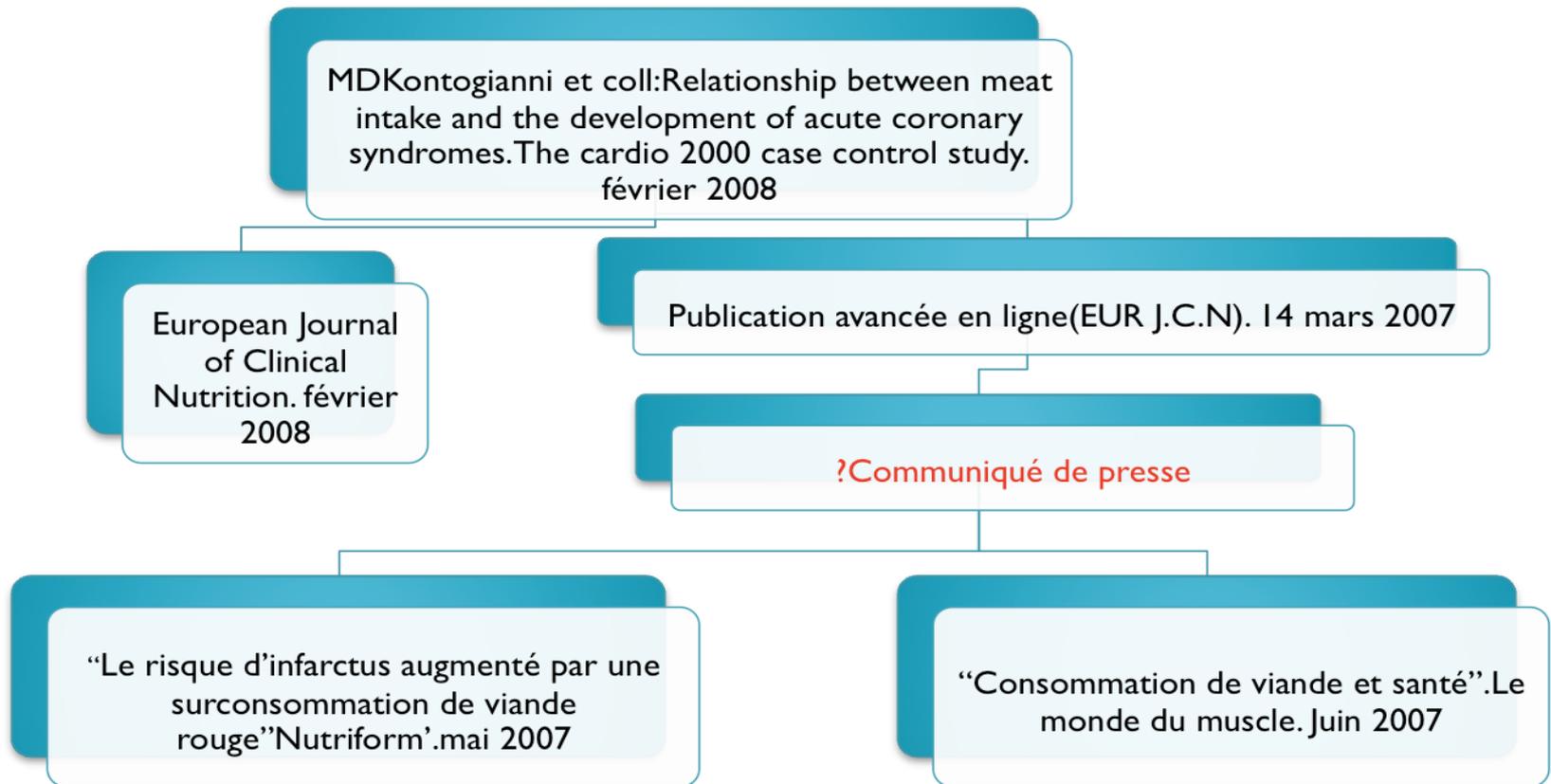
“Regulation of adiposity
by dietary calcium”
Zemel et Coll. “Faseb
Journal” 2000 14(9)
1132-1138 juin 2000

Le quotidien du médecin
22 avril 2005 “Calcium
et Poids”

Après recherches: Summerbell, « Randomised controlled trial of novel, simple, and well supervised weightreducing diets in ourpatients », BMJ, nov 1998

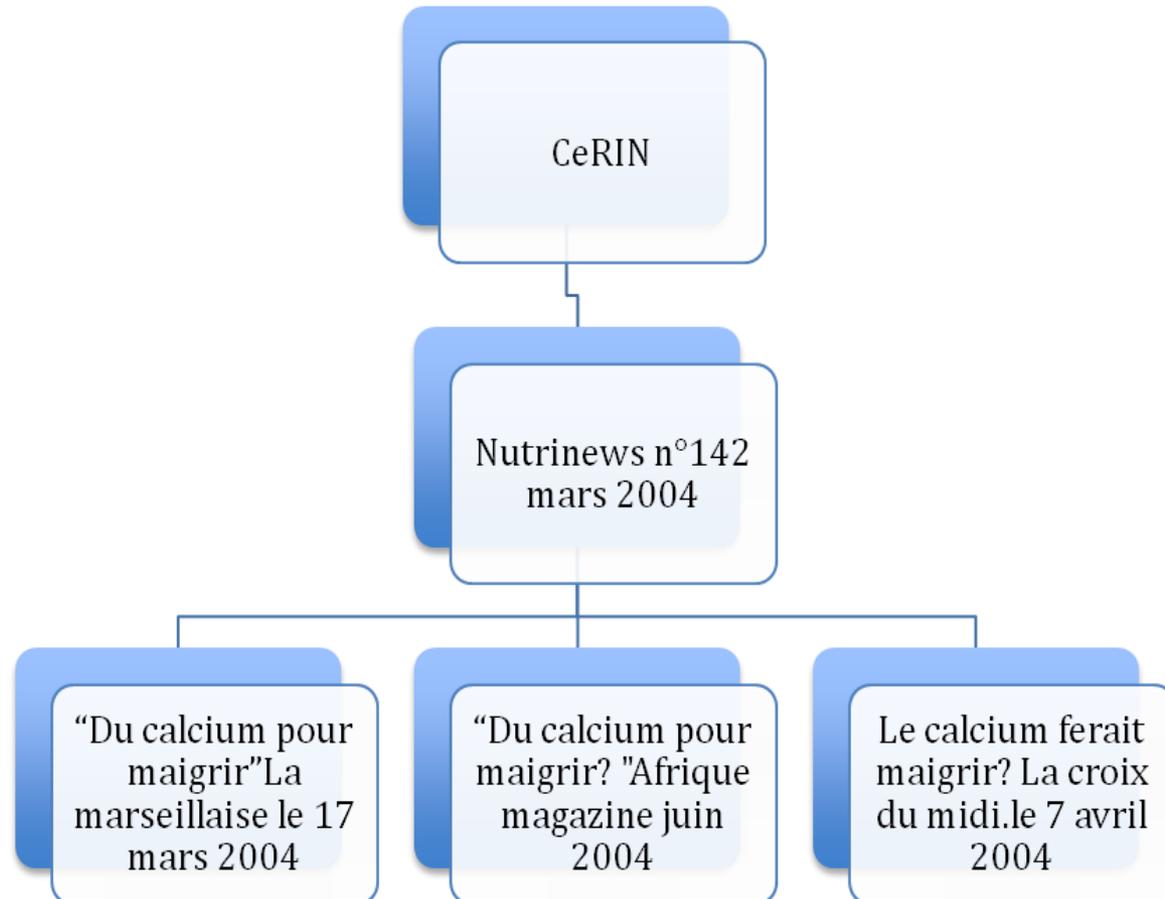
Remontées aux sources (2)

- Viande et MCV



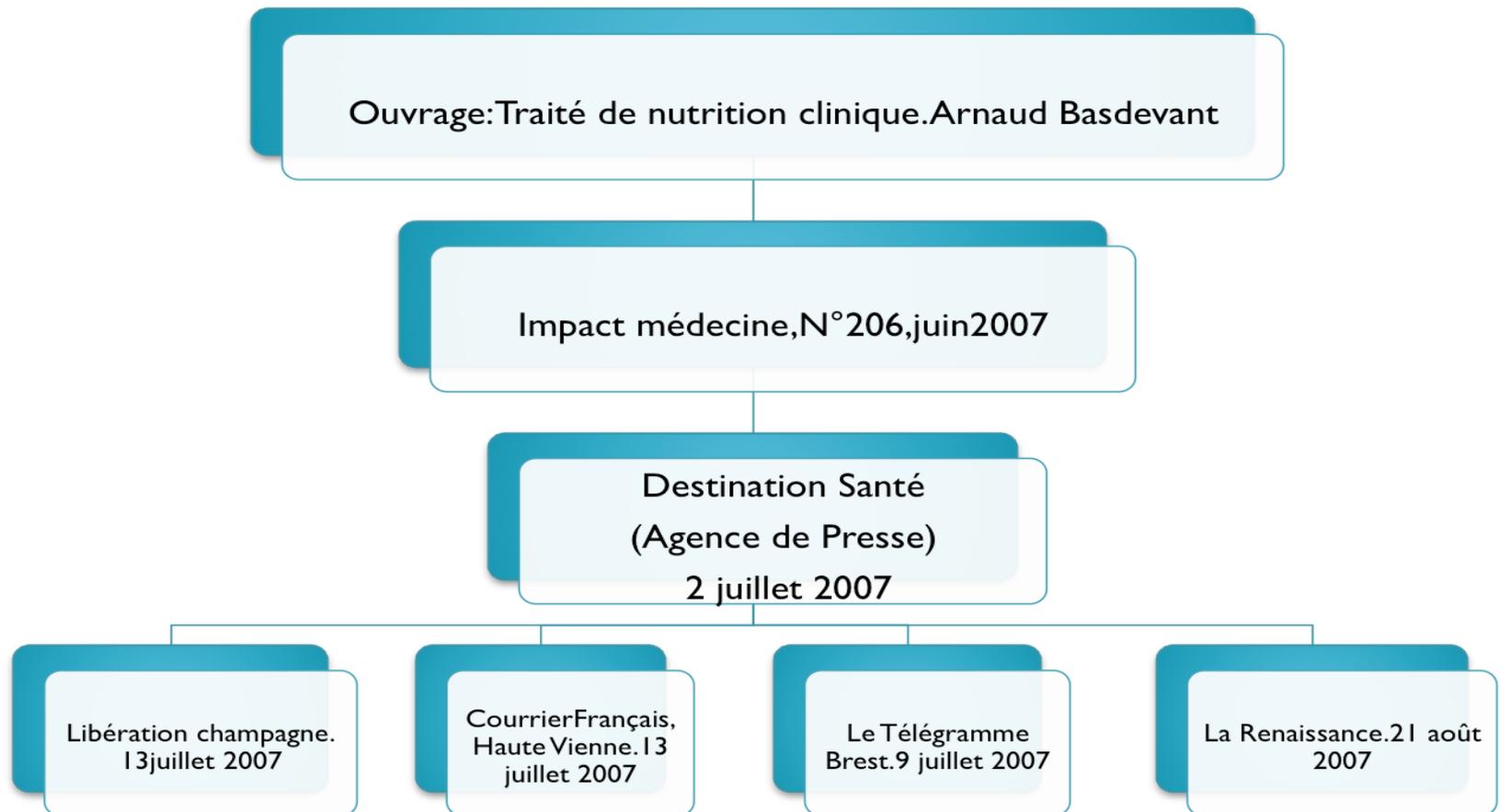
Remontées aux sources (3)

- Du Calcium pour maigrir



Remontées aux sources (4)

- L'assiette de la future maman



Remontées aux sources (5)

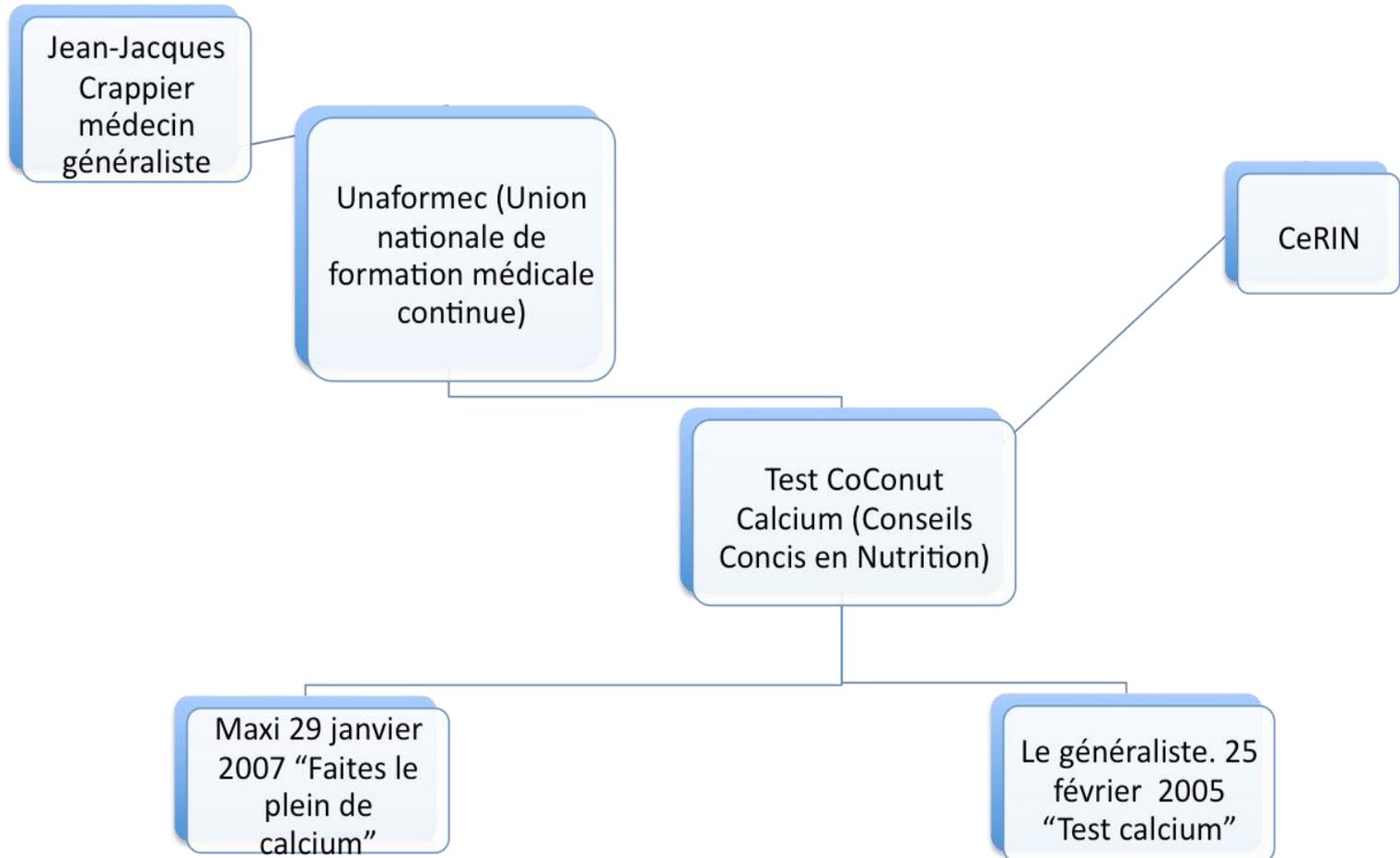
- Comment atteindre l'équilibre?

PNNS "Viande ,
poissons, oeufs : 1 à 2
fois par jour"

Que choisir santé
"Alimentation comment
atteindre l'équilibre ?"
juillet /aout 2007

Remontées aux sources (6)

- Test CoCoNut Calcium



Test CoCoNut Calcium

Une seule réponse par ligne

	Vous en mangez souvent au moins une fois par jour		Vous en mangez moins souvent, mais au moins une fois par semaine		
	2 à 3 fois/j.	1 fois/j.	5 à 6 fois/s.	3 à 4 fois/s.	1 à 2 fois/s.
Lait (200ml) Un bol ou un grand verre	8	4	3	2	1
Sandwich au fromage ou quiche ou croque-monsieur ou soufflé au fromage ou plat au gratin	9	4	3	2	1
Fromage (1 part)	8	4	3	2	1
1 Yaourt	6	3	2	1	0
Fromage blanc (1 part)	4	2	1	0	0
Flan ou riz au lait ou gâteau de semoule ou glace ou crème dessert	7	3	2	1	0

TOTAL de POINTS par COLONNE

+	+	+	+	+
---	---	---	---	---

TOTAL
des COLONNES =

**POUR COUVRIR VOS
BESOINS EN CALCIUM
IL VOUS FAUT AU MOINS :**

VOUS ÊTES :

Un(e) adolescent(e) (10 à 18 ans) :	15 points
Une femme enceinte :	12 points
Un(e) adulte :	10 points
Une femme ménopausée :	15 points
Un homme de plus de 60 ans :	15 points

Vous pouvez manquer sérieusement de calcium
si votre score est inférieur à 9 points.

Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien :
ils vous aideront à y remédier.



Faites ce « test calcium » en famille

À l'âge adulte, nos besoins en calcium varient de 1 000 mg à 1 200 mg par jour. Un test baptisé CoCoNut Calcium a été mis au point par l'Union nationale de formation médicale continue. Il repose sur la consommation de produits laitiers qui constitue l'apport principal en calcium en Occident. Pour savoir si vous manquez de calcium, faites ce test : Évaluez vos besoins en sélectionnant l'une de ces réponses. Choisissez une seule réponse par ligne. Faites enfin le total par colonne.

Vous consommez	2 à 3 fois par jour	1 fois par jour	5 à 6 fois par semaine	3 à 4 fois par semaine	1 à 2 fois par semaine					
1 verre de lait	8 pts	4 pts	3 pts	2 pts	1 pt					
Plat gratiné	9 pts	4 pts	3 pts	2 pts	1 pt					
1 part de fromage	8 pts	4 pts	3 pts	2 pts	1 pt					
1 yaourt	6 pts	3 pts	2 pts	1 pt	0 pt					
1 part de fromage blanc	4 pts	2 pts	1 pt	0 pt	0 pt					
1 dessert lacté	7 pts	3 pts	2 pts	1 pt	0 pt					
TOTAL :	...	+	...	+	...	+	...	+	...	=

Pour couvrir vos besoins en calcium, il vous faut :

15 points si vous êtes une adolescente entre 10 et 18 ans.

12 points si vous êtes enceinte.

10 points si vous êtes une adulte.

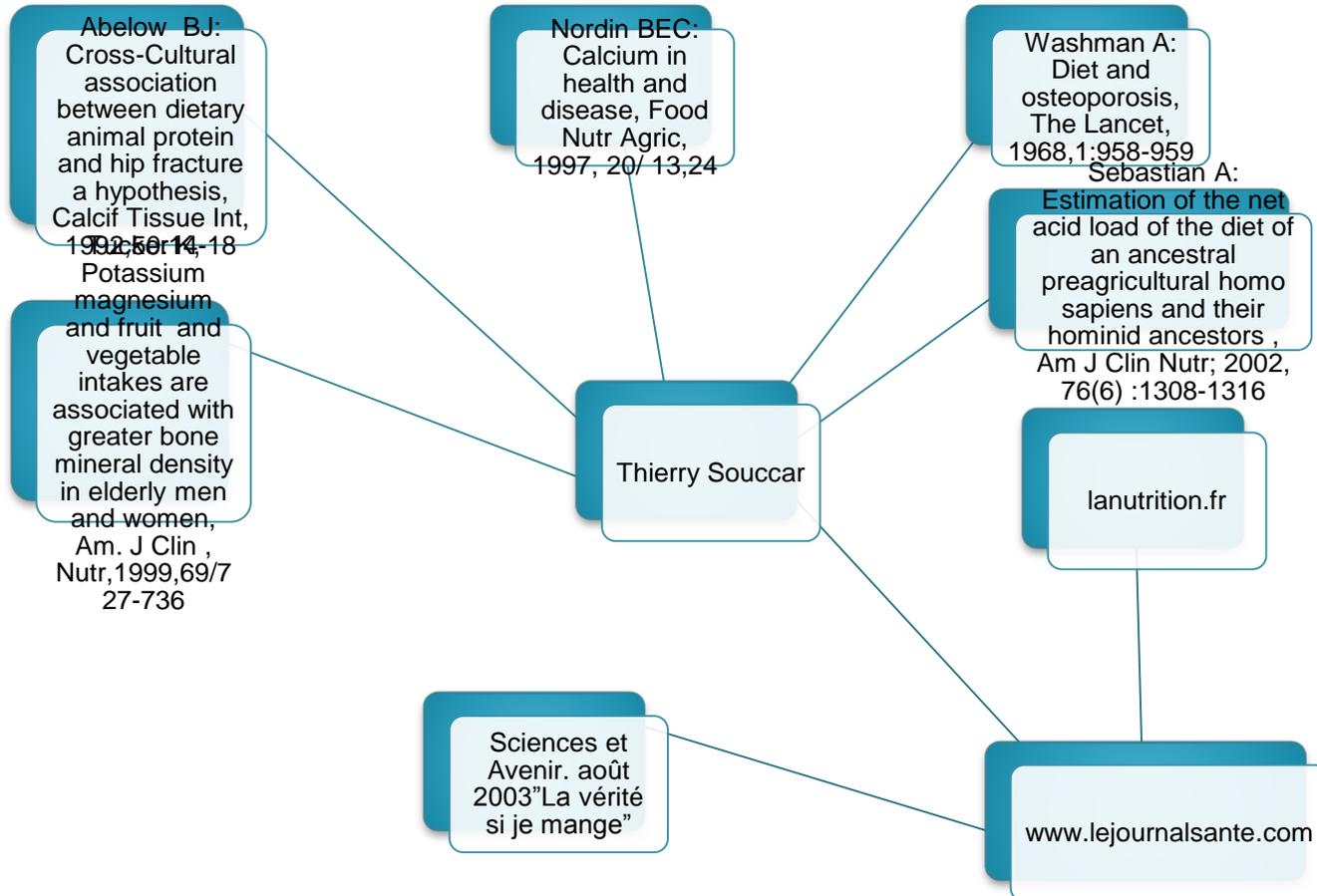
15 points si vous êtes une femme ménopausée.

15 points si vous êtes un homme.

Si votre score est inférieur à 9, FORCEZ SUR LES AUTRES SOURCES DE CALCIUM !

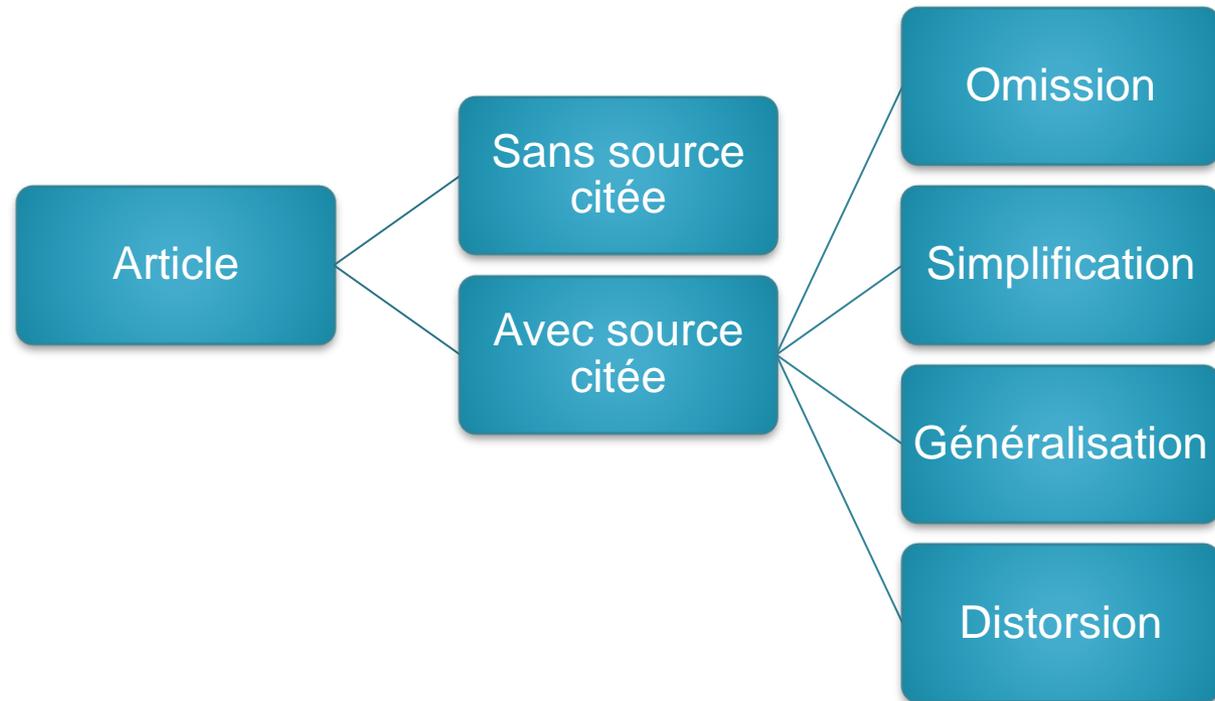
Remontées aux sources (7)

- La Vérité si je mange



Conclusion (1)

- Schémas des risques de dégradation de l'information



Conclusion (2)

- Attitudes du lecteur?
 - Envers les articles sans source?
 - Une information complète= la solution?
 - Se détourner des conseils OU se diriger vers des simplificateurs
 - 2 acteurs de distorsion: journaliste (émetteur) et lecteur (récepteur)