

■ L'Institut For a Positive Food (IPF), qu'est-ce que c'est ?

C'est une association d'intérêt général proposant **une vision positive de l'alimentation** qui allie santé, plaisir, convivialité et responsabilité. Il s'agit d'une alimentation diversifiée et équilibrée, accessible au plus grand nombre. Cet institut a été créé en octobre 2020 par Savencia, groupe industriel agroalimentaire spécialisé dans l'univers fromager et laitier et dans les domaines de la charcuterie, des produits de la mer et du chocolat.

L'IPF s'appuie sur **un conseil scientifique pluridisciplinaire et de haut niveau**, présidé par Daniel Tomé, Professeur Honoraire en Nutrition Humaine, entouré d'experts.



Pr Philippe LEGRAND
Directeur Laboratoire
de Biochimie & Nutrition
humaine, Agrocampus-
Ouest, INSERM



Dr Pascale HÉBEL
Directrice associée
C-Ways



Dr Jean-Louis PEYRAUD
Directeur Scientifique
Adjoint Agriculture,
INRAE



Dr Yvette SOUSTRE
Directrice Nutrition du
CNIEL



Pr Daniel TOMÉ
Professeur Honoraire de
Nutrition humaine



Nicole Darmon
Directrice de Recherche à l'INRAE
Spécialiste de la nutrition au
sein de l'Unité pluridisciplinaire
MOISA

Des ambitions fortes :

- **Soutenir scientifiquement la vision positive et holistique de l'alimentation** en s'appuyant sur les principes directeurs de l'Organisation Mondiale de la Santé de « régimes alimentaires sains et durables ». Ils promeuvent toutes les dimensions de la santé et du bien-être ; ont un faible impact environnemental ; sont accessibles et abordables ; s'inscrivent dans la culture et les pratiques alimentaires locales.
- **Produire, diffuser et vulgariser des données scientifiques** en se focalisant sur l'importance d'allier plaisir et santé dans l'alimentation ; la nécessité de privilégier les produits alimentaires bruts, traditionnels et peu transformés ; le besoin d'intégrer les dimensions locales et culturelles de l'alimentation.
- **Favoriser l'échange entre les acteurs du secteur alimentaire** pour faciliter et stimuler l'élaboration et la réalisation d'actions spécifiques contribuant à l'adoption d'une telle alimentation.

La charte Positive Food en faveur d'une alimentation saine et durable

Elaborée **par le conseil scientifique de l'IPF**, elle analyse les **axes majeurs de la transition alimentaire**. Elle définit également quelques principes pouvant orienter les **actions à mener** et autour desquelles les acteurs sont amenés à se fédérer.

Découvrez la Charte ici ou en **format vidéo ici**.





INSTITUT
FOR A
POSITIVE
FOOD

Les actualités de l'IPF :

Découvrez le récent rapport de la FAO en vidéo !

Quelle contribution des aliments issus de l'élevage d'animaux terrestres à des régimes alimentaires sains ?

C'est la question à laquelle a répondu la FAO dans un récent rapport.

Nous vous proposons une synthèse des principales conclusions en format vidéo.

Pour retrouver la vidéo : <https://urlz.fr/meOK>



On parle de nous !

Découvrez l'article StripFood "Le fait-maison est-il vraiment une tendance lourde ?" qui relaie et analyse les grandes lignes de notre webinaire.

Pour retrouver l'article : <https://urlz.fr/mH2J>



Nous avons présenté le programme ALISA à la Ministre déléguée auprès du Ministère de la Santé !

Nous sommes très honorés d'avoir pu échanger sur le sujet stratégique du bien vieillir avec Mme Agnès Firmin Le Bodo, Ministre déléguée auprès du Ministère de la Santé et de la Prévention, chargée de l'Organisation territoriale et des Professions de santé lors de son déplacement du 23 juin au CHU de Lille. L'occasion de lui présenter notre programme ALISA, une solution pragmatique, innovante et créatrice de lien social. Un échange constructif et porteur de belles perspectives !

Lien vers le post : <https://urlz.fr/mH2I>

■ Synthèse du webinaire organisé par l'IPF le 19 juin 2023 :

L'IPF a organisé son webinaire de l'année 2023 dédié au sujet :

« Cuisiner soi-même : quels rôles, impacts et services pour une alimentation saine, durable et conviviale »

Autour de la table :



Pascale Hébel

Directrice associée C-Ways et Membre du conseil scientifique de l'Institut PF



Nicole Darmon

Directrice de Recherche à l'Institut National de Recherche pour l'Agriculture, l'Alimentation et l'Environnement (INRAE). Spécialiste de la nutrition au sein de l'Unité pluridisciplinaire MOISA et Membre du conseil scientifique de l'Institut PF



Mariette Sicard

Head of Food Sciences Excellence Center chez Groupe Seb

Découvrez les messages clés du webinaire



Messages clés du webinaire

1. Le fait-maison : un phénomène conjoncturel

- Jusqu'en 2010, la pratique du fait-maison décline en France alors que le temps passé à table reste stable. On note ensuite un regain d'intérêt lié aux inquiétudes vis-à-vis des risques alimentaires dans les catégories de populations les plus favorisées.
- En 2020, la **crise sanitaire du Covid-19** et les confinements successifs ont fait bondir l'intérêt des consommateurs pour le fait-maison, notamment car ils avaient plus de temps libre. Le développement du phénomène de batch-cooking (préparation de repas à l'avance) est un témoin de l'accroissement du fait-maison, 2/3 des consommateurs le pratique. La mise en place du télétravail, qui aurait engendré une diminution de 7,5% des repas en RHD, a aussi renforcé cette tendance.
- Depuis septembre 2021, l'**inflation** semble avoir freiné le phénomène. La hausse des prix des matières premières et de l'énergie pourraient en effet favoriser l'achat de produits tout prêts qui seraient plus avantageux.
- Enfin, ce phénomène est grandement valorisé sur les **réseaux sociaux**. Le **"#food"** est le hashtag le plus diffusé. Les recettes les plus recherchées sur les réseaux sociaux sont les **brunchs, les tapas ou la cuisine d'assemblage**. Ces dernières répondent aux enjeux actuels comme le télétravail ou l'envie de partager.

2. Qui cuisine ? Pourquoi ? Quels freins ?

Qui cuisine ?

- Le fait-maison est tiré par des catégories que l'on appelle **"haut capital culturel"** (CSP+, haut revenu).
- Le temps passé en cuisine reste très majoritairement du temps **féminin**, à 75%.
- La crise du Covid-19 a permis aux plus **jeunes** d'avoir plus le temps de cuisiner, et notamment de la **pâtisserie**. Ce phénomène a été exacerbé par les réseaux sociaux, très utilisés par ce public.

Pourquoi ?

Il existe diverses motivations à cuisiner soi-même :

- la recherche de **bénéfices émotionnels** tels que l'estime de soi et le lien social.
- la volonté de **reprenre en main son alimentation**.
- la recherche de **savoir-faire**.

Quels freins ?

Les obstacles au fait-maison sont notamment :

- le manque d'équipement de base, tel qu'un four chez les personnes modestes.
- l'**absence de savoir-faire** qui n'encourage pas à cuisiner.
- le **manque de temps**. En effet, le fait de cuisiner soi-même ne concerne pas uniquement l'acte culinaire mais comprend aussi le temps nécessaire à la recherche de recettes, à faire ses courses, ou encore à faire la vaisselle. Ces temps sont souvent sous-estimés ou non comptabilisés.

3. Quels impacts du fait-maison sur la santé, l'environnement et le pouvoir d'achat ?

- Le fait-maison est valorisé par les instances françaises et internationales de santé publique comme Santé Publique France avec le PNNS ou encore la FAO et l'OMS. Il apparaît comme un moyen de maîtriser les quantités de sel, de sucre et de matières grasses et de s'assurer de l'absence d'additifs.
- Les personnes qui vivent dans un foyer où on cuisine beaucoup ont tendance à avoir une alimentation plus équilibrée que les autres, mais ce n'est pas la preuve d'un lien de causalité. D'ailleurs, dans certaines études, le temps passé à cuisiner est associé à des repas plus caloriques quand d'autres montrent qu'il n'est pas nécessaire de vivre dans un foyer où on cuisine beaucoup pour avoir une alimentation équilibrée.

- Il est difficile de savoir s'il existe un lien effectif entre santé et cuisine, car les études disponibles sont menées dans des contextes socio-culturels très différents (cuisiner aux États-Unis ce n'est pas cuisiner en France) et utilisent des définitions différentes, et souvent floues, du « cuisiner maison ». Les très rares études longitudinales sur le sujet suggèrent un effet protecteur vis-à-vis de la prise de poids, lié à une consommation plus importante de fruits et légumes.
- La cuisine ne permet **pas de réduire les inégalités sociales**. Pour un même temps passé à cuisiner, la qualité nutritionnelle des repas reste plus faible chez les catégories CSP - en comparaison avec les CSP +.
- Concernant l'**impact environnemental et économique** du fait-maison, les études sont peu nombreuses et mettent surtout en évidence une forte variabilité : certains plats pouvant s'avérer plus économiques et moins impactants sur l'environnement lorsqu'ils sont préparés à domicile et d'autres non. Le fait-maison devient cependant très onéreux dès lors qu'on comptabilise le coût du temps passé à cuisiner.

4. Quels enjeux clés pour demain ?

- **Améliorer le savoir-faire culinaire** via les appareils électroménagers, la mise à disposition de recettes ou encore des cours de cuisine. En effet, l'éducation est un pilier essentiel dans l'apprentissage et la transmission de nouveaux savoir-faire culinaires. → Une étude clinique réalisée par le groupe SEB a par exemple démontré un impact positif sur les habitudes alimentaires de la mise à disposition d'appareils culinaires et de recettes (augmentation de la consommation de fruits et légumes frais et baisse des produits transformés, augmentation des repas préparés avec les conjoints et enfants).
- **Favoriser la créativité culinaire** au quotidien et ainsi lutter contre le frein de la routine via des twists de goût et de techniques culinaires.

- 5. **Le fait-maison semble avoir fait son retour avec la crise Covid-19 et les confinements successifs mais cet élan reste à nuancer. Il concerne en réalité majoritairement les classes CSP+, les femmes et les jeunes. Quant à son impact sur la santé, il est difficile à démontrer mais semble passer par des consommations plus importantes de fruits et légumes conduisant à un meilleur contrôle du poids corporel. L'accent doit être mis sur l'éducation culinaire afin de diffuser le savoir-faire à l'ensemble de la population, tout en s'adaptant aux nouveaux usages et besoins. La cuisine d'assemblage semble être une réponse. Néanmoins, le concept même du fait-maison doit être réinventé pour favoriser une alimentation saine et équilibrée en faisant la part belle à la créativité culinaire, le plaisir et la convivialité.**



Regardez en replay le webinaire :
<https://urlz.fr/mGiW>



dossier de presse

INSTITUT

**FOR A
POSITIVE
FOOD**

Nos experts se tiennent à votre disposition pour répondre à vos questions ou apporter un éclairage à vos articles.

Contact :

contact@institutforapositivefood.org

Pour ne rien manquer de nos actualités, suivez-nous sur :

 **For A Positive Food**

 **@In_PositiveFood**

 **Institut for A Positive Food**

