CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC L'AIDE DE
L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIENT LES CAMPAGNES DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR LES PRODUITS AGRICOLES DE GRANDE QUALITÉ.

ENJOY IT'S FROM EUROPE

**Table ronde 'Odes aux fibres et aux intestins'**
20 février 2020
Wageningen

**Les fibres – l'une des composantes essentielles de notre alimentation et pourtant, plutôt boudées par les consommateurs. Les chiffres sur les apports en fibres, tant en Belgique qu'aux Pays-Bas, sont en effet décevants. Depuis des années, on observe dans notre pays et chez nos voisins néerlandais un fossé à combler en ce qui concerne l'apport en fibres. On pourrait même parler de 'ravin' à ce sujet. Il y a donc encore beaucoup de pain sur la planche ! Des experts belges et néerlandais dans le domaine (scientifique) de la nutrition se sont réunis pour établir des seuils, définir des points de référence et explorer les opportunités afin d'amener le consommateur à augmenter son apport en fibres (céréalières). Il reste beaucoup à faire ; pas seulement pour vous, en tant que consommateur, mais également pour les producteurs, professionnels de la nutrition, spécialistes du marketing et technologues alimentaires parmi nous !**

A quel point ce 'ravin' est-il profond

Les fibres – qui n'en a pas entendu parler ? Les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé (CSS) et les listes d'ingrédients clairement reprises sur les emballages n'ont pas l'effet escompté en ce qui concerne l'apport en fibres. Nous consommons environ 20 g de fibres par jour alors qu'en Belgique, le CSS recommande de consommer au moins 25 g de fibres. Aux Pays-Bas, c'est encore plus (respectivement 30 et 40 g par jour pour les femmes et les hommes). L'étude Vezel UP montre en outre que nous consommons encore moins de fibres le weekend ; un véritable fossé à combler. La situation en Belgique a même été décrite par les experts présents comme un 'ravin en fibres'. Cela peut paraître dramatique, mais à quelle point la situation est-elle grave pour expliquer le si faible niveau de nos apports en fibres ? Ce n'est en tout cas pas mieux le weekend, alors que les fibres sont bénéfiques pour la santé. Elles permettent de retarder la vidange gastrique, favorisent le transit, contribuent à la sensation de satiété et sont indispensables à la préservation d'un bon microbiote intestinal. Pour obtenir ces effets, l'apport recommandé est de 25 g. Dans le cas d'une consommation de fibres encore plus élevée, les effets sur la santé sont appréciables en termes de prévention. Un apport journalier de plus de 30 g de fibres réduit le risque de maladies chroniques comme le diabète de type 2, le cancer colorectal et les maladies cardiovasculaires. Par ailleurs, l'effet des fibres céréalières semble encore plus important que celui des fibres des fruits et légumes !

L'apport en fibres fait apparaître des seuils

Qu'est-ce qui nous empêche de consommer des fibres ? Dans quelle mesure cette situation a-t-elle pour origine une connaissance insuffisante de l'importance des fibres et des aliments dans lesquels on les trouve ? Le manque de connaissances n'est certainement pas la seule raison. Les experts en fibres présents ont été invités à porter un regard critique sur leur propre comportement en se posant la question suivante : Quelles sont les raisons pour lesquelles vous consommez moins de fibres (le weekend), alors que vous savez combien elles sont importantes pour votre santé ? Et pour le

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive pour les consommateurs, la santé, l'agriculture et l'alimentation (CHAFEA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.

NBC Daar neem je kennis van!

BROOD & GEZONDHEID.be

consommateur 'moyen' qui en sait moins sur les fibres et qui vraisemblablement a un niveau d'études moins élevé, y a-t-il d'autres seuils ?
Sept raisons ont été identifiées : **Se faire plaisir, la facilité, les habitudes, l'expérience gustative, l'offre, le prix et les connaissances.**

Ainsi, 'bon pour la santé' n'est pas toujours associé à **'savoureux'**. Nous préférons un croissant le dimanche matin plutôt qu'une tranche de pain complet. Nous considérons le weekend comme le moment où c'est autorisé, où nous pouvons assouplir les règles et nous offrir une **'récompense'** avec des aliments moins sains. Le weekend, nous optons plus souvent pour la **facilité** et pour des produits moins bons pour la santé, alors qu'une tartine de pain complet – songez à cette délicieuse odeur de pain tout droit sorti du four – est véritablement ancrée dans nos habitudes en semaine. Les chiffres de vente révèlent que les consommateurs choisissent de plus en plus souvent du pain gris ou complet à la maison, aussi bien en Belgique qu'aux Pays-Bas. Lorsque nous prenons notre lunch à l'extérieur le weekend, nous avons le **choix** entre *'voulez-vous du pain blanc ou du pain gris ?'* et pouvons être facilement tentés par le pain blanc, qui contient moins de fibres. Les produits mauvais pour la santé, comme les sodas et les snacks, sont souvent **bon marché**. En outre, tout le monde **ne sait pas** à quel point les fibres sont importantes et dans quels produits on les trouve. Les participants à l'étude Vezel UP indiquent également qu'ils trouvent parfois fastidieux de vérifier la valeur nutritionnelle sur les étiquettes. Sur base de la liste des raisons avancées plus haut, la question est de savoir s'il convient de se pencher sur la situation le weekend pour parvenir à une amélioration ou s'il vaut mieux chercher des solutions du côté de la situation en semaine, caractérisée par un rythme quotidien plus marqué et des habitudes alimentaires stables (plus saines).

<u>Tendre vers une amélioration</u>
Mettons tous ensemble la main à la pâte pour laisser ce 'ravin en fibres' derrière nous. Que pouvons-nous y faire ? Vous, les producteurs, proposez des produits plus sains. Vous, les technologues alimentaires, vous pouvez les y aider. Encourager explicitement une plus grande consommation de fibres – par le biais d'une allégation telle que 'plus riche en fibres' – ne semble pas être la meilleure manière de procéder, c'est même plutôt contre-productif. Les produits sains doivent se défaire de leur étiquette 'pas vraiment savoureux'. Vous, les spécialistes du marketing, faites du choix facile un choix sain. Vous, les professionnels de la nutrition, transmettez des connaissances de manière positive et accessible aux consommateurs. Tous ensemble, nous pouvons y arriver !

Les fibres méritent d'être appréciées ! Comment transmettre au mieux ce message au consommateur ? D'après les experts, une communication positive passe particulièrement bien, alors qu'un message axé sur la santé a moins d'impact (évitons de pointer du doigt !). Le message adressé à tous les consommateurs est donc celui-ci : **Mangez des fruits et légumes, ainsi que des céréales complètes, également le weekend.** Les fibres sont nécessaires à votre ventre, elles contribuent à votre bien-être, vous donnent de l'énergie et vous permettent (ainsi que vos enfants) de vous sentir bien dans votre peau.

Cet après-midi de discussion s'inscrivait dans le cadre de la campagne Bread from Europe – a great story - [painunebonnehistoire.be](painunebonnehistoire.be)

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive pour les consommateurs, la santé, l'agriculture et l'alimentation (CHAFEA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.