

La Société française de Nutrition réagit sur le grignotage suite à l'étude CREDOC pour Mondelez :

**« Au-delà du nombre de prises alimentaires,
c'est le choix des aliments qui est important »**

Une étude réalisée par le Credoc pour Mondelez révèle qu'un tiers des Français a des prises alimentaires « hors repas ». Or, **un repas est une prise alimentaire qui, à l'origine, n'est pas physiologique mais socialement normée**. Cette norme des trois repas par jour, instaurée par le mode de vie du XXème siècle, est sans doute moins adaptée à notre mode de vie actuel, du moins pour bon nombre d'entre nous.

Malheureusement, les prises alimentaires entre les repas sont trop souvent constituées d'aliments dits de « snacking », pour beaucoup riches en graisses et en sucre, et donc très énergétiques et pauvres nutritionnellement. Ces aliments « superflus », souvent consommés sans faim, ne participent pas à l'équilibre alimentaire et peuvent en conséquence favoriser la prise de poids.

Pour la Société Française de Nutrition, l'enjeu est dorénavant de veiller à ce que le changement des rythmes alimentaires ne soit pas à l'origine de prises répétées d'aliments industriels transformés, le plus souvent gras et sucrés.

La répartition des prises alimentaires sur la journée peut être adaptée et repensée tout en maintenant une alimentation variée et équilibrée.

Pour rappel, la Société Française de Nutrition est une association de loi 1901 reconnue d'utilité publique. Elle a pour principaux objectifs :

- de contribuer au progrès des connaissances en Nutrition, notamment par la recherche,
- de promouvoir la Nutrition dans tous ses champs d'application,
- de contribuer à la formation et à l'information dans le domaine de la Nutrition.

Pour toutes demandes complémentaires d'informations, contactez :

Magali Delmas
Vivactis Public Relations
01 46 67 63 44