INSTITUT d'études

LA BOITE Rose
ACTEUR ENGAGÉ DÈS LE DÉBUT DE LA VIE

france 5 .LA MAISON. des MATERNELLES

GRANDE ENQUÊTE

Alimentation

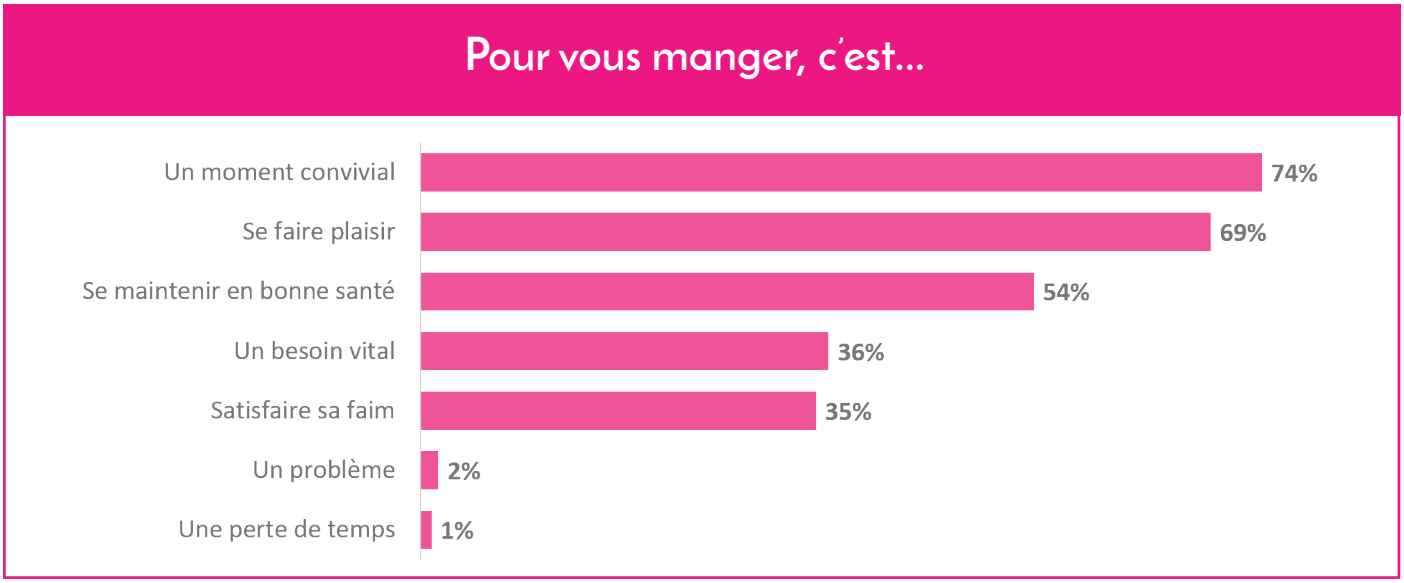


— Un bébé bien dans son assiette —

Pour la maman jeune ou avertie, l'alimentation est au cœur des préoccupations lorsque l'enfant arrive car c'est un gage de bonne santé et de bien-être pour le tout-petit. Nous avons interrogé des femmes enceintes sur leur façon de s'alimenter, et pour celles qui ont déjà des enfants, sur leur façon de nourrir toute la famille. Et, comme toujours, elles ont répondu avec sincérité. Leur témoignage sera aussi utile aux mamans et futures mamans !

Comment l'alimentation est-elle perçue par les mamans et futures mamans ?

Comme pour la plupart des gens, l'alimentation représente pour les femmes enceintes un moment convivial **(74%)** et un plaisir **(69%)**, mais aussi une façon de se maintenir en bonne santé **(54%)**.



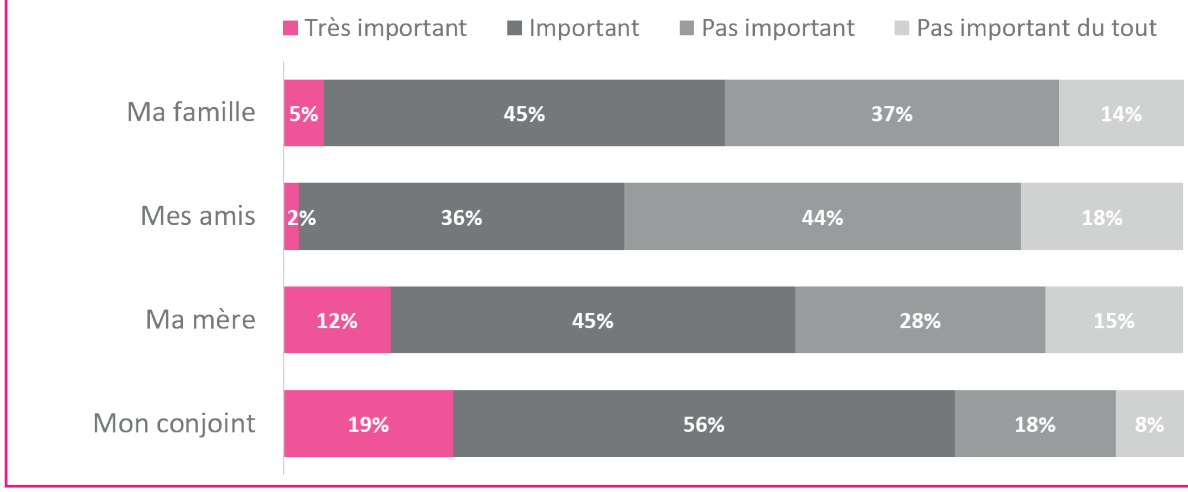
Une analyse plus fine des résultats permet de s'apercevoir que l'alimentation est perçue différemment selon la catégorie socioprofessionnelle (CSP). En effet, les CSP- sont plus nombreuses à considérer que manger est une perte de temps et une source de questionnements perpétuels : « que va-t-on encore manger ce soir ? », alors que, dans le même temps, elles sont **65%** à juger le moment du repas comme convivial. À l'inverse, les CSP+ n'envisagent pas l'alimentation comme un problème, cependant elles sont seulement **35%** à penser que manger est un plaisir.
Lorsqu'on a demandé aux femmes comment elles appréhendent la préparation des repas, **56%** d'entre elles ont répondu que cuisiner est un plaisir, **48%** une habitude, et seulement **15%** une corvée.
Selon les résultats de l'étude, les comportements vis-à-vis de l'alimentation font partie d'un héritage familial, même si seulement **46%** des personnes interrogées jugent avoir le même rapport à l'alimentation que leurs parents.

L'alimentation pendant la grossesse

Les conseils du médecin en matière d'alimentation, faciles à respecter ou non ? Les avis sont partagés. En effet, la moitié des femmes déclare les avoir suivis sans problème, alors que l'autre moitié trouve ces conseils difficiles à respecter. Malgré tout, une grande majorité de femmes sont attentives aux prescriptions de leur médecin en matière d'alimentation, mais elles éprouvent le besoin de rechercher des informations complémentaires. Et le plus souvent, c'est sur Internet qu'elles les trouvent, mais aussi dans des livres consacrés à la grossesse et, dans une moindre mesure, dans des magazines féminins.

Mais les conseils que les femmes enceintes respectent le plus sont ceux prodigués par le conjoint, viennent ensuite ceux de la mère, de la famille en général, puis ceux de leurs ami(e)s.

Quel a été le degré d'importance des conseils des personnes suivantes ?

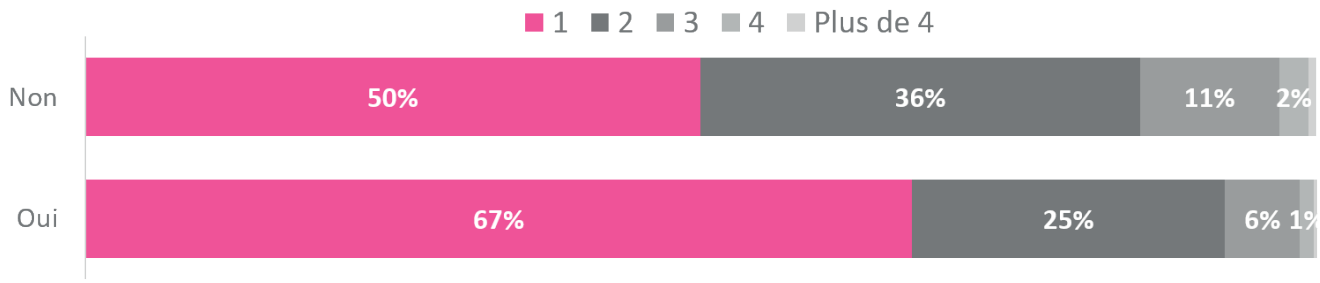




Une exigence manifeste pour des produits sains

Dans le détail, on constate que les produits frais et bio ont la cote et que les femmes enceintes ont dans l'ensemble l'exigence d'une alimentation plus saine. Cependant, elles ne l'imposent pas à toute la famille pour **77%** d'entre elles.
En revanche, pour un tiers des femmes interrogées, cette exigence en matière d'alimentation saine diminue à partir de la 2e grossesse. De même pour l'alimentation des enfants, plus ils sont nombreux, plus l'exigence diminue.

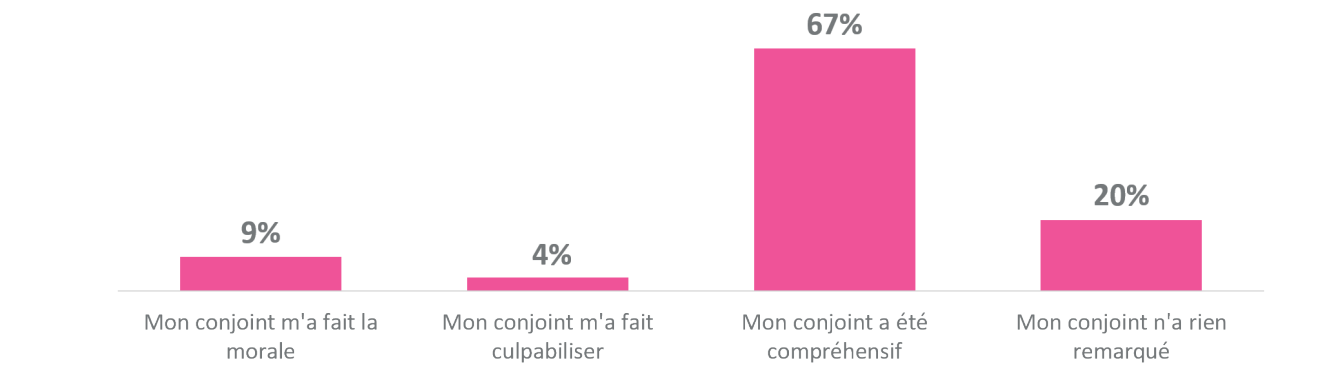
Niveau d'exigence en fonction du nombre d'enfants



Des écarts malgré tout…

Mais la nature humaine reprend le dessus, et les femmes s'autorisent inévitablement quelques écarts durant leur grossesse **(82%)**. La plupart des femmes enceintes craquent pour du sucré, d'autres pour de la charcuterie, des légumes crus, etc. Ce qui est surprenant, c'est que parallèlement **71%** des femmes enceintes déclarent ne pas être immunisées contre la toxoplasmose. Les conjoints sont dans l'ensemble compréhensifs, et seuls **13%** interviennent pour exprimer leur opinion.

Quel a été le comportement de votre conjoint face à vos écarts pendant la grossesse ?

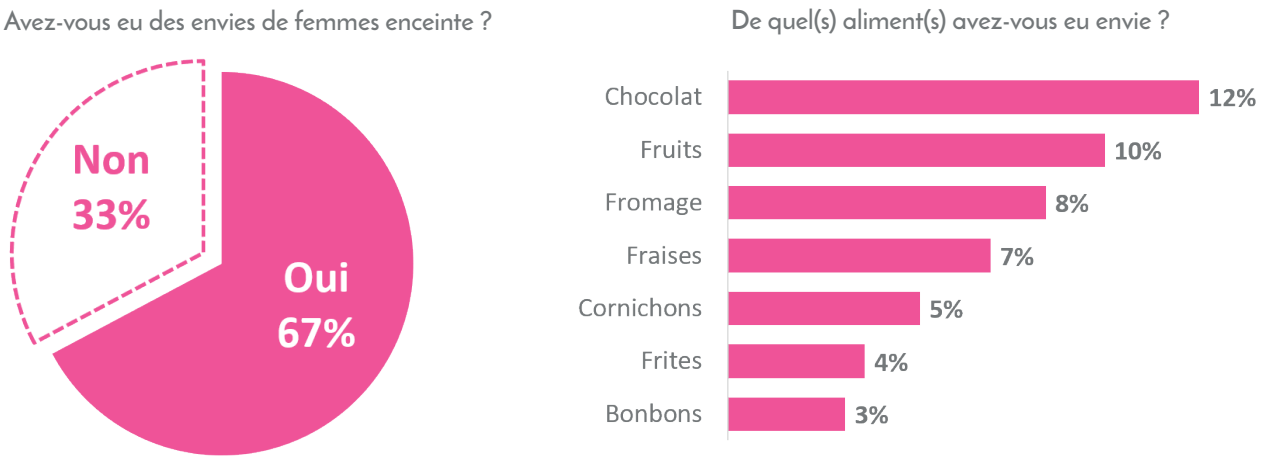


Grossesse et alcool ne font pas bon ménage, c'est bien connu. Et l'injonction de ne pas consommer d'alcool pendant la grossesse est particulièrement bien suivie : seules **10%** des femmes s'autorisent un verre pour les grandes occasions.
Quant à l'épineuse question du tabac, parmi les **9%** de fumeuses régulières, près des deux tiers s'abstiennent durant leur grossesse. Et, de ce fait, un tiers des femmes avouent compenser par la nourriture.

La période des fêtes, un cap difficile :
38% des femmes enceintes avouent quelques écarts à l'occasion des fêtes.
Arrivent en tête de ces écarts les produits à base de foie.
Ah ! les fameuses envies des femmes enceintes !

On parle souvent d'envies irrépressibles de tel ou tel aliment pendant la grossesse. Mais quelles sont ces envies ? Dans l'ordre, on trouve le chocolat, les fruits, le fromage, etc. Les fraises n'arrivent qu'en 4e position, même si c'est souvent l'aliment le plus présent dans l'imaginaire collectif.

Les envies de femme enceinte pendant le grossesse



À l'inverse, certains aliments peuvent dégoûter : le café, la viande, le chocolat, le poisson, etc.

Grossesse et prise de poids

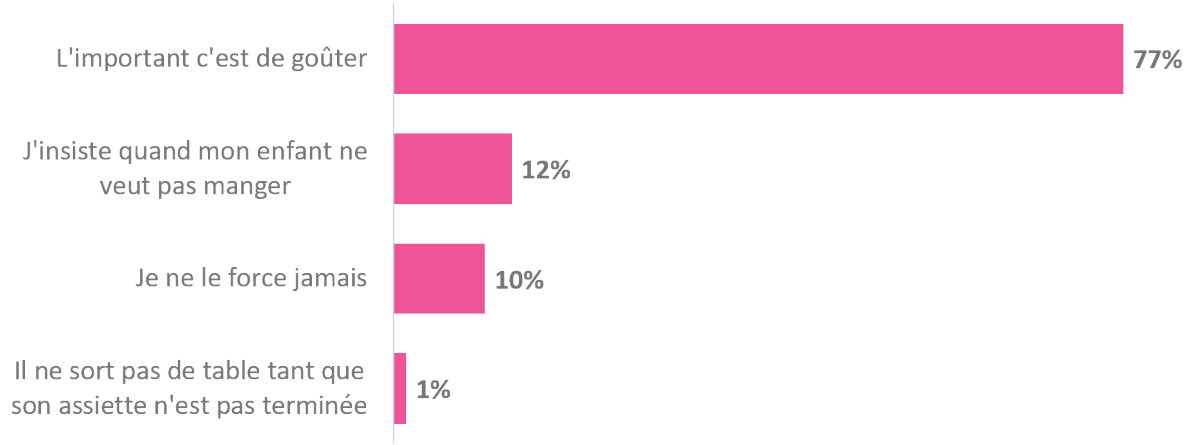
Les femmes essaient dans la mesure du possible de ne prendre trop de poids pendant la grossesse. Pour cela, elles font attention à leur alimentation **(14%)**, parfois même elles entament un régime **(2%)**. À l'inverse, **4%** en profitent pour donner libre cours à leur gourmandise.



L'alimentation de bébé

Les premiers aliments sont en général introduits entre le 4e et le 5e mois du bébé. Et les conseils des pédiatres en matière d'alimentation sont suivis à **85%**.
Tout comme pour leur propre alimentation pendant la grossesse, les mamans sont soucieuses de donner le meilleur à leur bébé, elles cherchent donc à s'informer et choisissent les mêmes canaux de diffusion d'informations, à savoir Internet, des ouvrages spécialisés, des magazines féminins. De même, elles écoutent plus volontiers les conseils de leur conjoint, puis dans l'ordre ceux leur mère, de la famille, des ami(e)s.
Les mamans donnent plutôt du lait de croissance à leur bébé **(55%)**, **34%** allaitent, **9%** donnent du lait de vache et **2%** ne donnent pas de lait.
Du côté des jus de fruits, il n'y a pas de réel plébiscite. Seules **26%** des mamans en donnent à leur bébé.
Nous nous sommes aussi intéressés à la manière dont les mamans font découvrir les aliments à leurs enfants. Pour la majorité d'entre elles, l'important est de leur faire goûter de nouveaux aliments, néanmoins **13%** vont plus loin et insistent pour que leur enfant goûte, voire le force.

Quel est votre rapport à la découverte des aliments ?

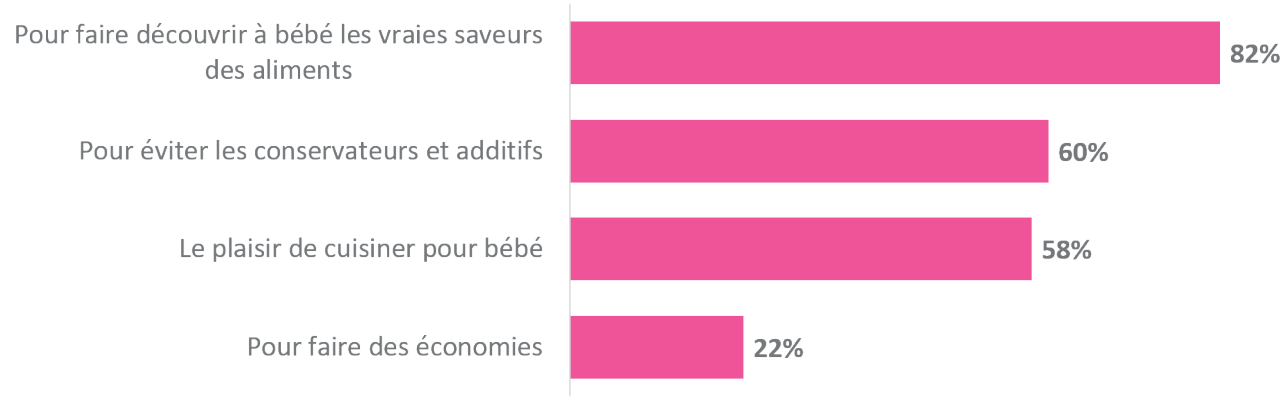




Le « fait maison », une valeur sûre

Un tiers des mamans préparent elles-mêmes le repas de leur bébé (avec **42%** de légumes frais), alors que **9%** seulement n'ont recours qu'à des petits pots industriels. Mais la majorité des mamans reconnaissent faire un mix des deux.
Parmi les raisons de ces choix, il y a que le « fait maison » permet de faire découvrir la vraie saveur des aliments au bébé et évite de lui faire ingurgiter conservateurs et additifs. En revanche, les petits pots industriels sont utilisés pour leur côté pratique : gain de temps, variété des recettes. De fait, on les utilise beaucoup lors des déplacements ou en voyage.

Pourquoi avez-vous choisi une alimentation faite maison?

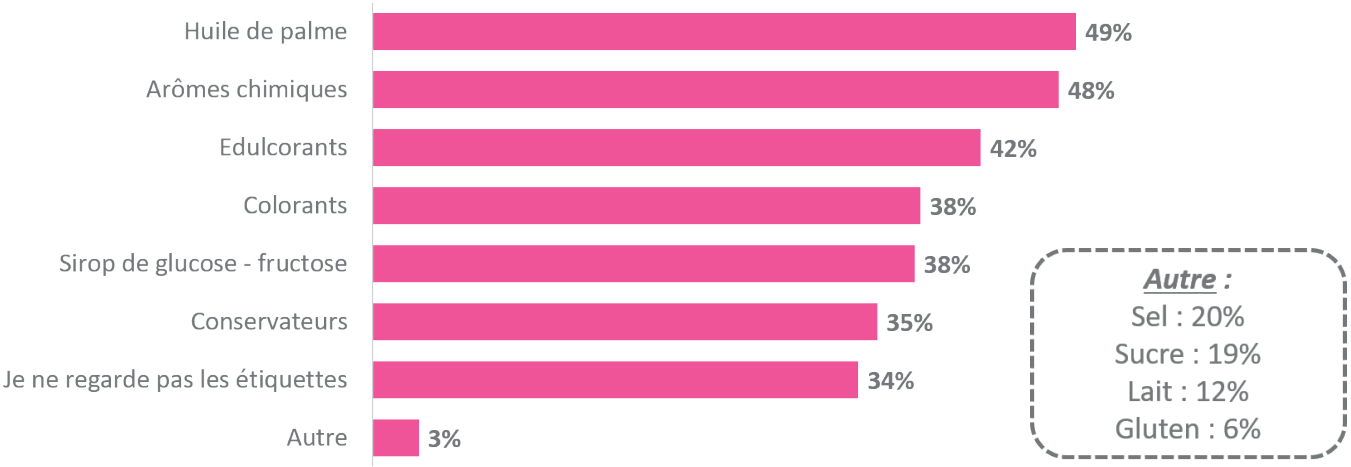


Aujourd'hui, on trouve aussi des petits pots bio, ils représentent déjà **62%** des achats.

Des ingrédients interdits

Le « fait maison » permet donc de préserver le bébé d'ingrédients pas toujours bons pour sa santé, au premier rang desquels on trouve l'huile de palme, les arômes chimiques, les édulcorants, etc.

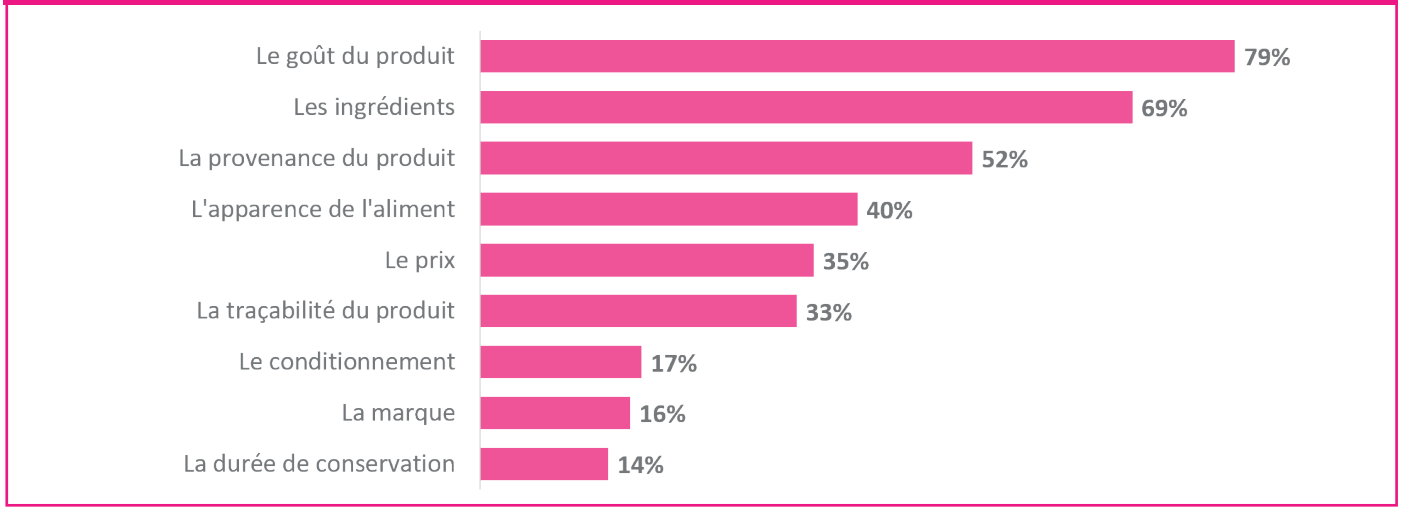
Quels ingrédients bannissez-vous des produits alimentaires pour bébé ?



Les courses, plus orientées « qualité »

L'arrivée de l'enfant induit un nouveau comportement pour les mamans lorsqu'elles font leurs courses : elles fréquentent moins les supermarchés (**76%** contre **83%** avant la naissance) et ont plus tendance à s'approvisionner sur le marché (**36%** contre **31%**) ou dans les commerces de proximité (**29%** contre **25%**). Ce phénomène s'explique par le fait que ce qui est privilégié désormais, c'est avant tout la qualité des produits.

Comment jugez-vous la qualité d'un produit ?



Dans l'acte d'achat alimentaire, le premier critère de choix des marques est le prix **(56%)**, puis la provenance **(49%)**, le label **(41%)**, etc. Mais la qualité, elle, est évaluée par le goût du produit **(79%)**, les ingrédients **(69%)**, la provenance (**52%**), l'apparence de l'aliment **(40%)**, etc. Bonne nouvelle, le goût de l'enfant est lui aussi pris en compte dans le choix de tel ou tel produit **(91%)**. Notons aussi que globalement les mamans ne sont pas fidèles aux marques **(58%)**. Elles sont curieuses des nouveaux produits, mais seulement **21%** se renseignent avant de les acheter. Quant aux produits bio, consommés par **59%** de femmes (dont une plus forte proportion de CSP+), ils sont une valeur sûre.



Comment se déroulent les repas pour bébé et pour sa famille ?

Le moment des repas est généralement vécu comme un moment de partage en famille **(81%)**. Si dans certaines familles, c'est plutôt « les enfants d'abord, les parents ensuite ! » **(26%)**, avec une incidence plus forte pour les familles résidant en milieu urbain, seules **2%** des mamans déclarent que c'est un moment difficile.
À partir de deux enfants, parents et enfants ont tendance à manger le même repas. Pour les familles avec un seul enfant, le repas est en général pris séparément.
Et pour bébé, comment ça se passe ? **73%** des bébés mangent avec des couverts contre **27%** avec les doigts, mais **86%** peuvent toucher la nourriture avec leurs doigts.
Côté environnement dans lequel mange le bébé, on note fort heureusement que seuls **11%** des bébés mangent à proximité d'un écran (télé, tablette, Smartphone).
Quelques équipements sont nécessaires à l'arrivée de bébé : une chaise haute **(92%)**, des couverts spéciaux **(89%)**, des assiettes pour enfant **(83%)**, un robot mixeur (type babycook) **(62%)**, etc.



— CE QU'IL FAUT RETENIR —

Manger reste un moment convivial en famille, et cuisiner est pour les femmes plus un plaisir qu'une corvée, même s'il n'est pas évident de se renouveler chaque jour.
Durant leur grossesse, les femmes enceintes ont tendance à bien respecter les conseils de leur médecin en matière d'alimentation. Elles se tournent alors volontiers vers des produits sains pour donner le meilleur à leur enfant à naître. Cependant, malgré leur bonne volonté, des écarts sont quasi inévitables, en particulier au moment des fêtes de fin d'année.
Pour bébé, soit les mamans privilégient le « fait maison » à base de produits frais, soit elles achètent des petits pots industriels, mais, pour l'essentiel, l'alimentation des tout-petits se compose d'un mix des deux.
La manière de faire ses courses change également avec l'arrivée de l'enfant, on délaisse les supermarchés au profit du marché et des commerces de proximité.
Concernant les repas, ils sont plutôt perçus comme un moment de partage. Ils sont pris séparément dans les familles avec un seul enfant, et partagés tous ensemble dans les familles de deux enfants et plus. De leur côté, les bébés mangent avec des couverts **(73%)**, mais peuvent toucher la nourriture. Heureusement, ils sont très peu nombreux à manger devant un écran **(11%)**.

— QUI SOMMES-NOUS ? —

Depuis 1952, La Boîte Rose accompagne les jeunes parents dans le plus beau rôle de leur vie en leur offrant des guides pédagogiques, des conseils utiles et des cadeaux tout au long de leur parcours naissance. En plus de cette activité, La Boîte Rose a développé un institut d'études pour être toujours au plus près des attentes des femmes enceintes et des mamans qui lui font confiance. Notre credo : conseiller les femmes et aider nos partenaires à mieux répondre à leurs attentes.

www.laboiterose.fr

MÉTHODOLOGIE

Les résultats présentés dans ce document sont issus d'une étude menée en ligne du 30 août au 8 septembre 2017 sur un échantillon de 7100 femmes inscrites au programme d'accompagnement de La Boîte Rose. Les participantes ayant retourné des questionnaires incomplets ont été exclues de l'analyse.

