



# On mange quoi ?

en partenariat avec le service  
de nutrition de l'Institut Pasteur de Lille

la Mutuelle  
Générale



## Communiqué de Presse

# On mange quoi ?

## Le nouveau portail diététique des parents et des enfants pour manger équilibré au quotidien

*Dans la continuité des actions qu'elle mène en faveur de la prévention santé, La Mutuelle Générale, lance **On mange quoi ?**, un nouvel espace diététique sur son portail Internet, qui offre les clés d'une alimentation équilibrée pour la santé des enfants.*

*Le portail est réalisé en partenariat avec le service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.*

***On mange quoi ?** La fameuse question si souvent posée par les enfants répond aux préoccupations des parents, et en particulier des mères de jeunes enfants de moins de 12 ans et des femmes enceintes. Le portail est bien sûr ouvert à tous, adhérents ou non.*

## On mange quoi ? des rubriques pratiques et pédagogiques animées par Madame Carotte

**On mange quoi ?** permet à chacun de mettre en pratique au quotidien, les bases de l'équilibre alimentaire des enfants, grâce à des conseils astucieux, rapides et peu coûteux. Il délivre également une mine d'informations sur la nutrition infantile et aborde des sujets d'actualité. L'ensemble du fond documentaire est fourni par l'Institut Pasteur de Lille, sous la direction du Dr Jean-Michel Lecerf, véritable garant de la qualité scientifique et du sérieux du contenu .

Un petit légume imaginaire, **Madame Carotte**, accompagne petits et grands dans leur visite. Sur un ton ludique et positif, **On mange quoi ?** valorise le plaisir gustatif et la dimension sociale des repas. Les propos ne sont ni dogmatiques ni culpabilisants, puisque dans la réalité, chacun sait que les enfants aiment aussi manger des pizzas et boire des sodas.

“ En tant que spécialiste de l'assurance santé, la prévalence de l'obésité et du surpoids des enfants est une **problématique de santé publique** qui figure au cœur de nos priorités. Notre dispositif de sensibilisation à la nutrition infantile s'inscrit dans une démarche globale qui complète des actions de prévention déjà menées notamment en faveur des parents, et des futures mamans. Notre partenariat avec l'Institut Pasteur de Lille nous permet de transmettre au plus grand nombre des connaissances scientifiques et des conseils fiables et utiles, sans pour autant oublier que **le plaisir de bien manger s'apprend et se partage chaque jour dans la bonne humeur.** ”

commente Xavier Toulon, Directeur Marketing stratégique de La Mutuelle Générale.

# Des recettes, des tests, des quiz, des dossiers, une encyclopédie... au menu de **On mange quoi ?**



**L'encyclopédie :** Riche de plus de 150 entrées, elle compile un guide des aliments qui décrit leur caractère nutritionnel, leur origine, comment les choisir, les conserver et les préparer. Elle renseigne également sur l'hygiène et la sécurité alimentaire, ainsi que sur les besoins alimentaires en fonction des moments de la vie (de la grossesse à l'enfance).

**Le dossier du mois** traite de façon approfondie un sujet d'actualité parmi des thèmes très divers : céréales du petit-déjeuner, la restauration scolaire, le goûter, les fast-food...

**Les tests et quiz** permettent de tester ses connaissances en matière de diététique.

**Les menus et recettes :** Chaque semaine, l'espace propose les menus de la semaine (entrée, plat, dessert) ainsi que deux recettes associées et le ZOOM sur un aliment de saison.

**En bonus pour les gourmands : les recettes magiques.** Tous les 15 jours, un petit film d'animation d'une recette simple à réaliser directement avec les enfants est mis en ligne.

<http://onmangequoi.lamutuellegenerale.fr>

## Le portail diététique **On mange quoi ?** c'est aussi...



Une fanpage **On mange quoi ?** sur **Facebook** pour fédérer une communauté d'internautes autour de la nutrition infantile. Elle est animée par la diététicienne Florence Daine et, chaque mois, le Docteur Lecerf analyse et commente les débats et les commentaires des internautes. Des jeux concours et des « trucs et astuces » sont également mis en ligne.  
[http://www.facebook.com/pages/On-mange-quoi/130896616961733?ref=ts&v=app\\_4949752878](http://www.facebook.com/pages/On-mange-quoi/130896616961733?ref=ts&v=app_4949752878)



Un livre : **Les Aventures de Madame Carotte.**

Distribué à tous les adhérents de La Mutuelle Générale au quatrième anniversaire de leur enfant, âge où s'exprime le refus des aliments nouveaux. Le livre s'adresse directement aux enfants en abordant les légumes et leurs bienfaits avec humour et bonne humeur !



**On mange quoi ?** est partenaire du site internet [www.legout.com](http://www.legout.com), site officiel de La Semaine du goût.

La Mutuelle Générale et l'Institut Pasteur de Lille animent pendant le mois d'octobre 2010 une rubrique dédiée à la nutrition infantile.

### Contact Presse

**Nathalie Hamelin**

Tél. 01 73 79 50 88 - Port. 06 12 53 61 87  
[nhamelin@presseattitude.com](mailto:nhamelin@presseattitude.com)

**Julia Pentecouteau**

Tél. 01 40 78 08 21 - Port. 06 48 15 72 08  
[jpentecouteau@lamutuellegenerale.fr](mailto:jpentecouteau@lamutuellegenerale.fr)

## Le Mot du Dr Jean-Michel Lecerf

Chef du service Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille

“ C'est avec grand plaisir que je salue l'engagement de La Mutuelle Générale en faveur d'une meilleure éducation nutritionnelle et son partenariat avec l'Institut Pasteur de Lille.

*Sensibiliser les parents à la diététique est une excellente initiative à double titre. D'abord parce que l'augmentation des cas de surpoids et d'obésité infantiles constitue un réel problème de santé publique. Or bien manger s'apprend tôt. Ensuite, parce qu'en prenant conscience de l'importance d'une bonne alimentation pour leur enfant, on peut espérer que les parents modifieront aussi leurs comportements alimentaires.*

*Avec La Mutuelle Générale, nous avons souhaité mettre à la disposition du grand public une information non seulement de qualité, mais aussi claire et accessible à tous. L'encyclopédie des aliments, les tests, les quiz, mais aussi les recettes, sur Internet ou en vidéo... sont autant de moyens de s'adresser à l'ensemble de la famille de manière conviviale et décontractée.*

*Nous le savons, les parents ont des préoccupations de temps et d'argent. Il fallait absolument en tenir compte dans notre approche. C'est pourquoi nous avons abordé l'alimentation de façon concrète, sans chercher un modèle idéal qui pourrait être perçu comme contraignant, voire irréaliste.*

*Notre propos n'est pas d'interdire, mais bien d'orienter les parents de manière ludique vers une meilleure alimentation.*

*Pour toutes ces raisons, je serais ravi si l'initiative de La Mutuelle Générale pouvait être largement relayée, au bénéfice de tous.* ”

### L'Institut Pasteur de Lille

Acteur majeur en France de la recherche fondamentale et appliquée, l'Institut Pasteur de Lille est une fondation à but non lucratif, totalement autonome et indépendante, qui a été reconnue d'utilité publique par décret présidentiel en 1898.

Le Dr Jean-Michel Lecerf, spécialiste en endocrinologie et maladies métaboliques, est responsable du service nutrition à l'Institut Pasteur de Lille.



# On mange quoi ?

en partenariat avec le service de nutrition de l'Institut Pasteur de Lille

la Mutuelle Générale



## TEST : Votre enfant mange-t-il trop gras ?

**Les enfants raffolent souvent des aliments gras : frites, cordons bleus, viennoiseries, glaces... Or, l'excès de graisses déséquilibre l'alimentation et peut même entraîner un surpoids. Impossible néanmoins de se passer des graisses qui constituent des nutriments essentiels, vecteurs notamment d'oméga 3 et de vitamines. Il faut donc savoir doser !**

### Question 1 : Votre enfant consomme du beurre :

- 1 Moins d'1 fois par jour.
- 2 Tous les jours sur ses tartines et/ou avec ses légumes.
- 3 Tous les jours sur ses tartines et pratiquement à chaque repas car vous cuisinez au beurre.

### Question 2 : Pour la famille, vous cuisinez :

- 1 Avec un minimum de matière grasse.
- 2 En utilisant environ 1 cuillère à café de beurre ou de margarine, ou 1 cuillère à soupe d'huile par personne.
- 3 En utilisant environ 2 cuillères à café de beurre ou de margarine, ou 2 cuillères à soupe d'huile (voire plus) par personne.

### Question 3 : Pour la famille, dans les crudités ou la salade verte, vous mettez généralement :

- 1 Très peu d'huile, parfois vous faites des sauces au yaourt.
- 2 Environ 1 cuillère à soupe d'huile par personne.
- 3 Environ 2 cuillères à soupe d'huile (ou plus) par personne.

### Question 4 : Votre enfant consomme le plus souvent du lait ou des laitages :

- 1 Ecrémés, 0 % MG.
- 2 Demi-écrémés.
- 3 Entiers.

### Question 5 : En plat principal, votre enfant mange :

- 1 Essentiellement du poisson.
- 2 Du poisson, de la viande, de la volaille, des œufs, bref des aliments très variés.
- 3 Essentiellement de la viande.

### Question 6 : Votre enfant consomme du fromage (en dessert et dans les plats comme les pâtes ou les gratins) :

- 1 Moins d'une fois par jour.
- 2 Environ 1 fois par jour.
- 3 Au moins 2 fois par jour.

### Question 7 : Si l'on excepte le jambon, et en tenant compte des déjeuners à la cantine, votre enfant consomme de la charcuterie :

- 1 Moins d'1 fois par semaine.
- 2 Environ 1 fois par semaine.
- 3 Plusieurs fois par semaine.

### Question 8 : En tenant compte des repas à la cantine, votre enfant mange du poisson pané, des cordons bleus, des plats cuisinés industriels, des quiches, des frites :

- 1 Moins d'1 fois par semaine.
- 2 1 à 2 fois par semaine.
- 3 Plus de 2 fois par semaine.

### Question 9 : Votre enfant se rend au « fast-food » :

- 1 Au maximum 1 fois par mois.
- 2 Environ 2 fois par mois.
- 3 Au moins 1 fois par semaine.

### Question 10 : Votre enfant mange des biscuits, des viennoiseries, des pâtisseries industrielles :

- 1 Moins d'1 fois par jour.
- 2 Environ 1 fois par jour, au petit-déjeuner ou au goûter.
- 3 Plus d'1 fois par jour, souvent au petit-déjeuner et au goûter.

Reportez vos réponses, calculez votre score et consultez au dos de ce document le résultats de votre test !

QUESTIONS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/> Réponse 1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<input type="checkbox"/> Réponse 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<input type="checkbox"/> Réponse 3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Votre score

## VOUS OBTENEZ UN SCORE SUPÉRIEUR À 16

Votre enfant ne mange pas gras du tout... Et probablement manque-t-il même de graisses ! Certes, l'excès de graisses est déconseillé dans le cadre de la prévention des maladies cardio-vasculaires et de l'obésité. Mais savez-vous que les lipides sont importants pour les enfants ? Ils comptent des graisses essentielles – les oméga 3 et 6 – impliquées notamment dans le bon fonctionnement du système nerveux, la vision et les défenses immunitaires. Ils véhiculent aussi les vitamines liposolubles A, D et E associées aux graisses de constitution des aliments. Enfin, ils contribuent à stocker de l'énergie, indispensable à la croissance.

### NOS CONSEILS

- Si vous avez l'habitude de cuire les aliments sans matière grasse, pensez à ajouter au moins un corps gras cru varié sur les légumes de votre enfant.
- Ne boycottez ni le beurre ni le fromage. Ce sont d'excellentes sources de vitamines A et D.
- Evitez de proposer à votre enfant du lait ou des laitages totalement écrémés : sauf ré enrichissement, ils sont dépourvus de vitamines A et D.
- Utilisez, dès que vous le pouvez, de l'huile de noix (en assaisonnement) ou de colza (pour l'assaisonnement et/ou la cuisson).
- N'hésitez pas à alterner les poissons avec les viandes, certes souvent plus grasses, mais plus riches en nutriments tels que le fer et le zinc.
- Si votre enfant le demande, accordez-lui de consommer de temps en temps quelques aliments gras qui ne sont pas indispensables à l'équilibre, comme les frites ou les viennoiseries. Juste pour le plaisir.

## VOUS OBTENEZ UN SCORE SITUÉ ENTRE 8 ET 15

Ni trop, ni trop peu : l'apport en lipides de votre enfant paraît satisfaisant. Les lipides comptent des graisses essentielles – les oméga 3 et 6 – impliquées notamment dans le bon fonctionnement du système nerveux, la vision et les défenses immunitaires. Ils véhiculent aussi les vitamines liposolubles A, D et E associées aux graisses de constitution des aliments. Enfin, ils contribuent à stocker de l'énergie, indispensable à la croissance. Néanmoins, il y a lipides et lipides. L'excès de graisses saturées est déconseillé en prévention des maladies cardio-vasculaires. Pour ne pas en abuser, le mieux est de modérer la consommation d'aliments industriels : plats cuisinés, quiches, pizzas, cordons bleus, biscuits, viennoiseries...

### NOS CONSEILS

- Cuisinez maison le plus souvent possible, en alternant les corps gras : la bonne proportion est de 1 cuillère à café de beurre ou de margarine « riche en oméga 3 », ou encore de 1 cuillère à soupe d'huile par personne.
- Utilisez le beurre, cru. Cuit, il perd sa vitamine A, sensible à la chaleur.
- Variez les huiles et utilisez au moins 1 fois par jour de l'huile de noix (en assaisonnement) ou de colza (pour l'assaisonnement et/ou la cuisson). Pour les frites, choisissez l'huile d'arachide qui supporte le mieux les fortes températures.
- Pensez aux poissons gras (maquereau, sardine, hareng, saumon, thon), si possible 2 fois par semaine. Ils apportent des oméga 3 spécifiques.
- Lorsque vous achetez des produits industriels pour votre enfant, comparez les étiquetages nutritionnels et choisissez les moins riches en acides gras saturés. Evitez, autant que faire se peut, les recettes qui contiennent de l'huile de palme, ou des matières grasses hydrogénées ou partiellement hydrogénées.

## VOUS OBTENEZ UN SCORE INFÉRIEUR À 8

A priori, votre enfant mange trop gras. Jusqu'à l'âge de 3 ans, les besoins en lipides sont très élevés, en lien avec la croissance, la maturation visuelle et nerveuse. Mais ensuite, les apports lipidiques doivent être modérés, en prévention des maladies cardio-vasculaires et de l'obésité. Les acides gras saturés, qu'il faut limiter, se cachent dans de nombreux aliments comme le beurre, les fromages, les viandes grasses, la charcuterie et, bien sûr, les aliments industriels. Il est impératif de trouver la juste dose car les aliments gras véhiculent aussi de bons nutriments (oméga 3 et oméga 6, vitamines A, D et E).

### NOS CONSEILS

- Cuisinez maison le plus souvent possible en alternant les corps gras : la bonne proportion est de 1 cuillère à café de beurre ou de margarine « riche en oméga 3 », ou encore de 1 cuillère à soupe d'huile par personne. Si vous utilisez beaucoup plus de matières grasses, réduisez-les progressivement. Au besoin, utilisez des ustensiles à revêtement anti-adhésif.
- Variez les huiles et utilisez au moins 1 fois par jour de l'huile de noix ou de colza. Pour les frites, choisissez l'huile d'arachide qui supporte le mieux les fortes températures.
- Pensez aux poissons gras, qui apportent des oméga 3 spécifiques, 2 fois par semaine.
- Si votre enfant en mange déjà à la cantine, limitez l'achat d'aliments gras comme les saucisses, les feuilletés, etc.
- Au petit-déjeuner ou au goûter, alternez biscuits ou viennoiseries, et pain ou céréales.
- Lorsque vous achetez des produits industriels, évitez les recettes qui contiennent de l'huile de palme, des matières grasses hydrogénées ou partiellement hydrogénées.
- Si votre enfant est fan de « fast-food », proposez-lui de réaliser des hamburgers maison avec du steak haché à 5 % MG, du pain aux céréales et du ketchup.



Retrouvez tous nos conseils sur

<http://onmangequoi.lamutuellegenerale.fr>



## La Mutuelle Générale en bref

Acteur majeur de l'économie sociale, La Mutuelle Générale est la deuxième mutuelle française et protège plus 1,4 million de personnes. Partenaire des groupes La Poste et France Telecom depuis plus de 60 ans, elle intervient sur le marché des particuliers et des entreprises, en santé et en prévoyance. Son expérience dans la gestion des régimes obligatoire comme complémentaire, lui confère une expertise globale des métiers de l'assurance santé. Au-delà du simple remboursement des frais médicaux, elle privilégie en particulier l'accompagnement personnalisé de ses adhérents par des services innovants s'appuyant sur les nouvelles technologies de l'information et de la communication, notamment dans le domaine de la prévention en santé.

Fidèle à ses valeurs mutualistes et n'ayant pas d'actionnaires à rémunérer, La Mutuelle Générale dispose de la liberté nécessaire pour construire une stratégie sur le long terme au seul bénéfice de ses adhérents.

Dans la gamme des produits santé, sa différence passe par des services à forte valeur ajoutée, développés en partenariat avec des experts de premier ordre. En réponse à d'importants problèmes de santé publique, La Mutuelle Générale développe des programmes de prévention qui permettent à ses adhérents de préserver leur capital santé.

Le dispositif de sensibilisation à la nutrition infantile **On mange quoi ?** complète ainsi un vaste dispositif de **services à destination des jeunes mamans**, qui comprend :

- le remboursement de consultations de diététiciens pour les enfants,
- un programme d'aide au sevrage tabagique, qui comprend un CD-rom « *Tabac j'arrête j'y gagne* » réalisé en partenariat avec l'Office français de prévention du tabagisme (OFT). Il propose un bilan personnalisé assorti de 12 semaines de coaching, dont un coaching spécifique pour les femmes enceintes. (prix du CD-rom grand public au Festival des Entretiens de BICHAT),
- à l'issue du séjour en maternité, la maman peut bénéficier du service d'une aide ménagère à domicile, ainsi que de conseils par téléphone d'une puéricultrice ou d'un psychologue.
- un guide, offert à la naissance du premier enfant, qui traite de la prévention et de la conduite à tenir face aux petits «bobos» ou aux problèmes plus graves. Il est accompagné d'un DVD : « Je protège mon enfant » qui indique les gestes à effectuer sur un nourrisson et sur un enfant plus âgé dans 7 situations d'urgence. Le guide et le DVD ont été réalisés en partenariat avec La Croix Rouge Française et le SAMU de Paris.

### Les chiffres clés de La Mutuelle Générale au 31/12/2009

- 2<sup>e</sup> mutuelle française.
- 11<sup>e</sup> assureur santé français.
- 1 010 millions € de cotisations encaissées.
- 1 016 126 adhérents.
- 1 404 099 personnes protégées.
- 1 024 millions € de prestations versées au titre de la gestion du Régime Obligatoire d'Assurance maladie.