



Médaille d'argent Dufrenoy

Thèse de **Chloé BROUZES**

sous la direction de Daniel Tomé & Nicolas Darcel (AgroParisTech)
Co-encadrée par Anne Lluch (Danone Research)

**Quelles stratégies pour améliorer le régime alimentaire
de jeunes femmes égyptiennes en milieu urbain ?
Analyse par méthodes mixtes**

Paris, 22 septembre 2021.

L'Égypte, en “transition nutritionnelle”

(Popkin 2001)

MARQUEURS DE TRANSITION :

- Urbanisation rapide
- Bouversements économiques:
subventions, dévaluation de la monnaie
- Sédentarité
- Alimentation moins structurée

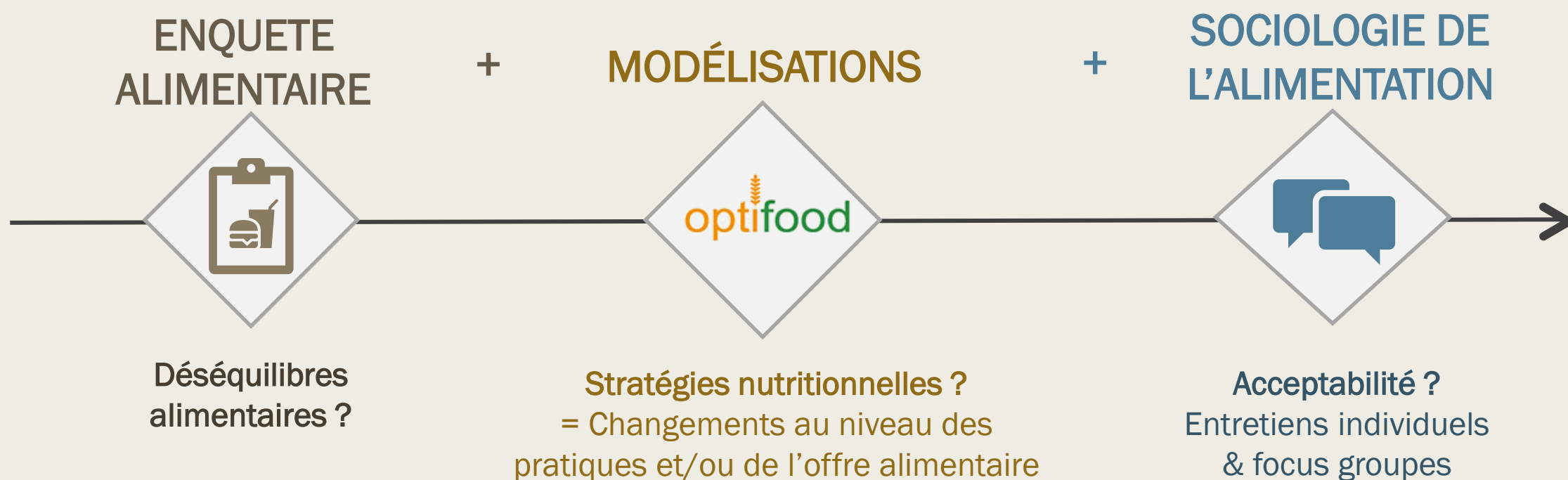


LES FEMMES, PARTICULIÈREMENT AFFECTÉES PAR CETTE TRANSITION NUTRITIONNELLE ?



Ma thèse : comment identifier des stratégies nutritionnelles ?

« MÉTHODES MIXTES »



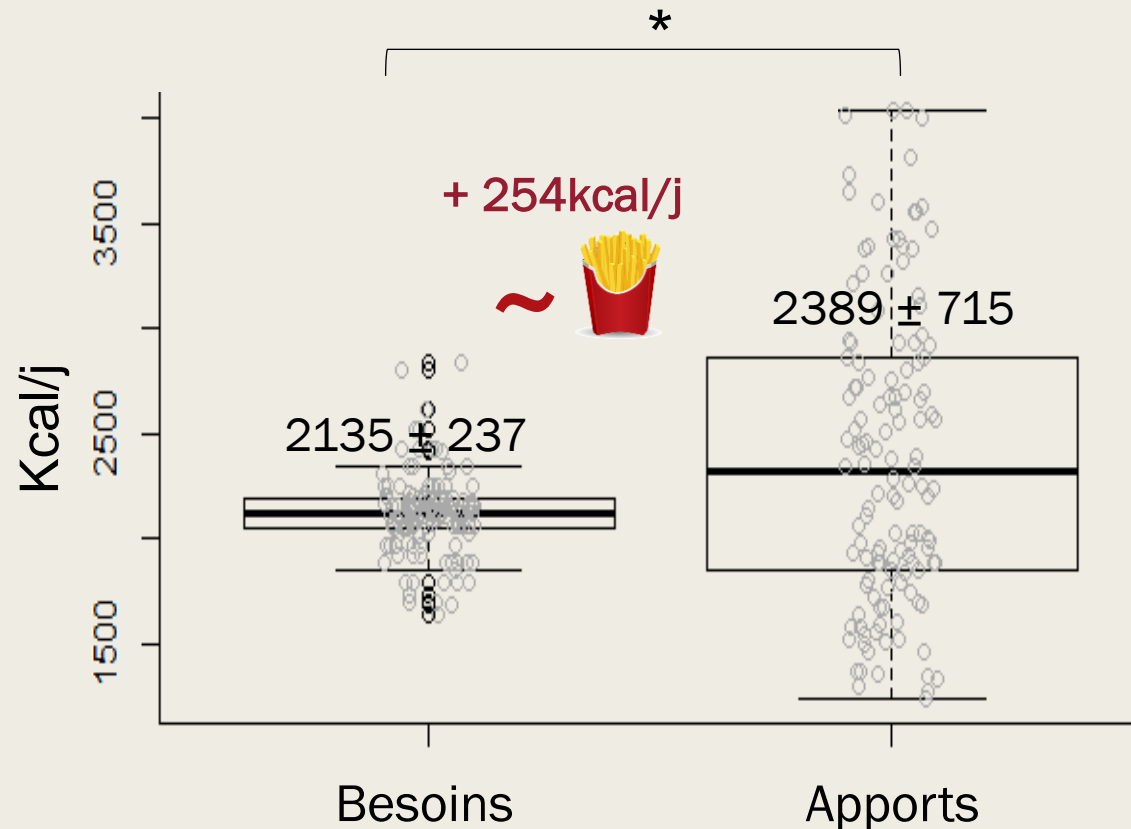


19-30ans,
n=130

DES APPORTS DÉSÉQUILIBRÉS

Surconsommation énergétique
& apports trop élevés en lipides, sucres et sodium

**Micronutriments :
apports insuffisants**



	Femmes avec apports insuffisants (%)
Fer	74
Folates	80
Vitamine D	82



Autres micronutriments



COMBINER ALIMENTS LOCAUX & ENRICHIS EN FER POUR SECURISER L'ADEQUATION NUTRITIONNELLE

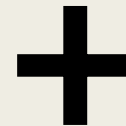
Conseils alimentaires à partir d'aliments consommés localement

✓ **Folates, vitamine D**

 <p>Chaque jour : Légumineuses x1 Légumes x3 1 cuillère de tahini Lait ou yaourt x2 Fruits x2 Céréales x1</p>	 <p>Chaque semaine : Viande rouge x2 Poisson (tilapia) x2 Foie x1 Oeufs x4</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Fer
→ Aliments enrichis

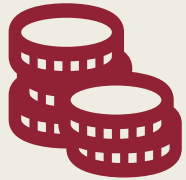



ACCEPTABILITÉ ?



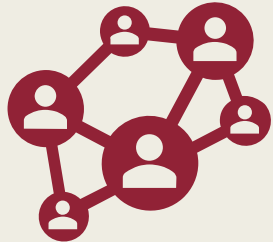
Orienter vers de meilleures pratiques alimentaires : un processus complexe

Barrières sociales et psychologiques



Contraintes économiques

“Tu sais bien que les 10 derniers jours du mois tu n’as plus d’argent, et tu essaies de trouver un moyen de faire tes repas ! [rires]”



Vie sociale

“La plupart du temps je suis dehors avec mes amis, et on aime manger des chips ou du chocolat pour se divertir.”



Manque de volonté

“À cause du manque de volonté. [...] Lorsqu’on adore un aliment, on enfreint le système nutritionnel qu’on s’était fixé”

Leviers en lien avec la confiance en soi



Evènements ponctuels

« Le jour de son mariage arrivait »



Être en bonne santé

« Je n’aime pas ça [les légumes], mais j’en mange pour leurs bienfaits. »



Paraître en bonne santé:

Poids : *« Quand tu veux t’habiller d’une certaine manière et que tu ne peux pas à cause de ton corps »*

Cheveux, ongles, peau : *“Je mange beaucoup de concombre, de roquette et de persil car cela rend ma peau plus fraîche”*

CONCLUSIONS:

Une méthodologie mixte pour générer de nouvelles données et identifier les contours d'une intervention



Régimes caractéristiques
d'une
« transition nutritionnelle »

Trop d'énergie & sodium
Pas assez de fer, folates & vitamine D

Recommandations :
aliments locaux & produits enrichis en fer



VALORISATIONS

4 articles:

- 1 revue de littérature + 2 articles
- 1 article en cours de soumission

9 communications:

- 3 communucations orales
- 6 comuncations affichées

