

RDV du CRT Tendances « Food » S'adapter aux spécificités des clientèles

Janvier 2020



S'adapter aux spécificités des clientèles

1. Les différents comportements alimentaires

- Des pratiques alimentaires en évolution
- Les spécificités alimentaires liées aux pratiques religieuses

2. Quelques habitudes alimentaires par pays

Allemagne, Belgique, Brésil, Canada, Chine, Corée du Sud,
Espagne, Etats-Unis, Grande-Bretagne,
Inde, Israël, Italie, Japon, Russie, Suisse

1. Les différents comportements alimentaires

Des pratiques alimentaires en évolution

Le végétarisme

Le régime végétarien est un régime qui **exclut les protéines d'origine animale** de l'alimentation pour des raisons éthiques, environnementales ou encore de santé.

Il existe toutefois quelques sous-types de végétarisme :

-Le lacto-végétarisme

Une personne suivant cette diète consomme seulement des végétaux et, comme exception, **des produits laitiers** et des substituts (yogourt, fromage, lait, etc.).

-Le lacto-ovo-végétarisme

Ce type d'alimentation est basée sur le lacto-végétarien, mais comprend en plus **les œufs**.

-Le flexitarisme ou semi-végétarisme

Le flexitarisme est tout simplement un synonyme d'alimentation variée. Le flexitarien consomme de tout, mais **en réduisant sa consommation de viande** et de volaille au maximum.

1. Les différents comportements alimentaires

Des pratiques alimentaires en évolution

Le végétalisme

Le végétalien ne consomme absolument **aucun produit d'origine animale** ou encore de produits dérivés. Ainsi, le végétalien ne consomme pas de miel, d'œuf, de viande, de poisson, et cela peut même aller, par exemple, jusqu'à la gélatine (dérivé des os de bœuf).

Le véganisme ou végétalisme intégral

La personne « végan » pousse plus loin que le végétalien, en ne consommant elle aussi que des végétaux, mais en excluant aussi la consommation de **tout produit issu des animaux**, de leur exploitation ou encore ayant été testés sur eux (cuir, fourrure, laine, soie, cire d'abeille, cosmétiques, loisirs, etc.).

Le crudivorisme ou alimentation vivante

Les crudivores sont des végétaliens qui consomment tous leurs **aliments crus**. La cuisson à une température plus élevée que 40 °C (104 °F) n'est pas souhaitée. Les aliments sont aussi, de préférence, biologiques et alcalinisants (pauvres en substances acides), et n'ont subi aucune transformation.

1. Les différents comportements alimentaires

Des pratiques alimentaires en évolution

Alimentation sans gluten (protéine contenu dans le blé, l'avoine, le seigle, l'orge et le froment)

La maladie coéliqua est une maladie chronique intestinale auto-immune liée à l'ingestion de gluten. Cette maladie toucherait environ 600 000 personnes en France et exige **l'éviction totale de gluten**.

De plus en plus de personnes présentent une hypersensibilité au gluten sans pour autant être intolérantes à cette protéine. Pour eux, son éviction a un intérêt car elle apporte un mieux être intestinale rapide.

Alimentation sans lactose (lait)

En plus des lacto-végétariens, les personnes intolérantes ou allergiques au lactose ne peuvent consommer en contenant (majoritairement produits laitiers).

Comme pour le gluten, de plus en plus de personnes non allergiques, font le choix d'une éviction du lactose pour un meilleur confort intestinal.

1. Les différents comportements alimentaires

Les spécificités alimentaires liées aux pratiques religieuses

Exemples de pratiques dans le judaïsme

La nourriture permise par le Kashrut (ou Cacherout), ensemble des lois alimentaires juives, est nommée casher (pas de porc, de poissons sans écailles et nageoires, de viande d'animaux qui n'ont pas les sabots fendus et ne ruminent pas, ne pas mélanger la viande et le lait dans un même repas...).

Exemples de pratiques dans l'islam

Les musulmans ne mangent pas de porc, ni la viande d'un animal qui n'a pas été tué par la méthode islamique d'abattage rituel.

Exemples de pratiques dans le bouddhisme

Bien que le bouddhisme n'ait pas de règles alimentaires spécifiques, certains bouddhistes pratiquent le végétarisme sur la base d'une interprétation stricte du premier des Cinq Préceptes et s'abstiennent de consommer de l'alcool.

Exemples de pratiques dans l'hindouisme

Les adeptes de l'hindouisme et du jaïnisme peuvent suivre les régimes lacto-végétariens

2. Habitudes alimentaires par pays

Allemagne



Crédit photo: Adobe stock M.studio

Les Allemands :

- attachent beaucoup d'importance au petit-déjeuner (charcuterie, fromages, yaourt, œufs et fruits).
- prennent un déjeuner léger
- apprécient particulièrement les eaux gazeuses.
- attachent une grande importance à la provenance des produits et aux produits biologiques.
- préfèrent la viande bien cuite (pas de traces de sang).

2. Habitudes alimentaires par pays

Belgique



Crédit photo: Adobe stock Bastiaanimage Stock

Les Belges :

- aiment les petits-déjeuners copieux.
- n'aiment pas la trop grande sophistication surtout quand elle paraît artificielle.
- apprécient le vin pendant les repas (grands connaisseurs, ils aiment être informés à ce sujet).

Le déjeuner est appelé dîner en Wallonie

2. Habitudes alimentaires par pays

Brésil



Crédit photo: Adobe stock AGPhotography

Les Brésiliens :

- apprécie quand le restaurant propose un petit-en-cas gratuit avant le repas (olives, biscuits salés).
- aiment boire pendant les repas (sodas, jus de fruit, bière ou vin).
- mangent du fromage le matin au petit-déjeuner et au goûter avec de la confiture mais jamais après les repas.

Le service à table doit être rapide

2. Habitudes alimentaires par pays

Canada



Crédit photo: Adobe stock lounon

Les Canadiens :

- attachent une grande importance à l'environnement (aux aliments sains, produits durables et équitables).
- dînent très tôt (à partir de 17h30).
- apprécient avoir du beurre avec leur pain pendant les repas.

2. Habitudes alimentaires par pays

Chine



Crédit photo: Adobe stock Dash

Les Chinois :

- sont curieux de connaître de nouveaux aliments (fromage à utiliser avec modération, grande intolérance au lactose).
- n'aiment pas commencer par les entrées froides.
- apprécient les boissons chaudes pendant les repas (thé vert, eau chaude).
- ne passent pas beaucoup de temps à table.

2. Habitudes alimentaires par pays

Corée du Sud



Crédit photo: Adobe stock Norikko

Les Coréens :

- préfèrent la viande bien cuite.
- apprécient boire après le repas, des « Ice Americano », café allongé avec des glaçons.
- préfèrent le dessert en même temps que le café/thé.
- aiment le vin mais optent pour une bière fraîche lorsqu'il fait chaud.

Le service à table doit être rapide, les repas copieux doivent être limités.
A éviter : agneau, pigeon, grenouille, lapin, cheval, foie gras.

2. Habitudes alimentaires par pays

Espagne



Crédit photo: Adobe stock petrrogov

Les Espagnols :

- apprécient le grand nombre de fromages (aux cuissons et laits différents).
- préfèrent prendre déjeuner et dîner tardivement.
- apprécient un café ou café au lait en fin de repas.

2. Habitudes alimentaires par pays

Etats-Unis



Crédit photo: Adobe stock Pixel Shot

Les Américains :

- apprécient les petits-déjeuners copieux (jambon, œufs brouillés et bacon) avec des produits français et les déjeuners légers.
- n'aiment pas les plats à base d'abats.

L'origine vivante des animaux ne doit pas être visible ou sous-entendue, éviter les aliments d'origine animale crus.

2. Habitudes alimentaires par pays

Grande-Bretagne



Crédit photo: Adobe stock freeskyline

Les Britanniques :

- apprécie les petits-déjeuners copieux pendant leurs congés.
- préfèrent le pain de campagne.
- veulent être informés de la provenance des produits (notamment le vin).
- aiment la viande bien cuite.

2. Habitudes alimentaires par pays

Israël



Crédit photo: Adobe stock tbralnina

Les Israéliens, s'ils sont pratiquants :

- apprécie les petits-déjeuners copieux avec des salades à base de concombre et de tomates.
- ne consomment pas de porc, de poissons sans écailles et nageoires, de viande d'animaux qui n'ont pas les sabots fendus et ne ruminent pas.
- ne mélangent pas viande et lait dans un même repas.

La majorité des israéliens ne respectent pas toutes ces règles mais sont très nombreux à ne pas manger de porc.

2. Habitudes alimentaires par pays

Italie



Crédit photo: Adobe stock noriklo

Les Italiens :

- prennent des petits-déjeuners très légers (souvent un simple espresso).
- apprécient changer de couverts entre l'entrée et le plat.
- adorent le vin et sa dégustation ainsi que la variété de fromages.

2. Habitudes alimentaires par pays

Japon



Crédit photo: Adobe stock fazeful

Les Japonais :

- consomment de tout globalement et n'ont pas d'interdictions religieuses.
- n'aiment pas le pain dur, privilégier le pain de mie ou brioché.
- n'apprécient pas les grandes rations et les gros morceaux de viande.
- préfèrent les fromages doux.
- aiment le riz cuit à la vapeur ou dans de l'eau non salée.

2. Habitudes alimentaires par pays

Russie



Crédit photo: Adobe stock Nelea Reazanteva

Les Russes :

- attachent beaucoup d'importance au petit-déjeuner, il doit être copieux et varié (salé, sucré, œufs, fromage, viennoiseries, ...).
- peuvent déjeuner de 14h00 à 15h00
- apprécient les hors d'œuvres variés et nombreux.
- demandent le dessert en même temps que le capuccino/thé
- optent souvent pour un capuccino au lieu d'un espresso à n'importe quel moment de la journée voire après un diner/déjeuner
- apprécient une pause goûter sucré à 17h.

2. Habitudes alimentaires par pays

Suisse



Crédit photo: Adobe stock Whitestorm

Les Suisses :

- apprécient consommer des produits de saison et bio.
- sont sensibles aux conditions d'élevage des animaux.
- aiment les eaux de vie de fruits.
- n'aiment pas les aliments trop transformés.