

Coordonnatrice

Pascale Hébel

Comportements et consommations alimentaires en France

Préface

Arnaud Basdevant



Comportements et consommations alimentaires en France

Pascale Hébel

Coordonnatrice



www.editions.lavoisier.fr

Chez le même éditeur

Les phytomicronutriments

M.-J. Amiot, V. Coxam, F. Strigler, 2012

Atlas de poche de nutrition

H.K. Biesalski, P. Grimm, 2010

Aliments fonctionnels

Collection « Sciences et techniques agroalimentaires »
M. Roberfroid, B. Coxam, N. Delzenne, coord., 2008

Analyse des risques alimentaires

Collection « Sciences et techniques agroalimentaires »
M. Feinberg, P. Bertail, J. Tressou, P. Verger, coord., 2006

Droit communautaire et international de la sécurité des aliments

M. Lewandowski-Arbitre, 2006

Risques et crises alimentaires

Collection « Sciences et techniques agroalimentaires »
C. Lahellec, coord., 2005

Les comportements alimentaires

Collection « Sciences et techniques agroalimentaires »
D. Chapelot, J. Louis-Sylvestre, coord., 2004

Sécurité alimentaire du consommateur

Collection « Sciences et techniques agroalimentaires »
M. Moll, N. Moll, coord., 2^e édition, 2002

Direction éditoriale : Emmanuel Leclerc

Édition : Céline Poiteaux

Fabrication : Estelle Perez

Mise en pages et couverture : Compo-Méca - 64990 Mouguerre

Préface

L'enquête sur les « Comportements et consommations alimentaires en France » (CCAF) fait partie des quelques grandes études permettant d'analyser et de comprendre l'évolution des pratiques alimentaires dans notre pays. Ces données sont essentielles pour les responsables de santé publique, pour les professionnels de l'alimentation et les acteurs économiques ; et elles sont passionnantes pour tous ceux qui s'intéressent aux évolutions de la société tant il est vrai que les comportements alimentaires sont le marqueur de tendances sociétales profondes.

La force de cette enquête est de réunir, au travers des questionnaires « ménages », « adultes » et « enfants », un éventail d'informations allant des comportements d'acquisition et de préparation aux pratiques de consommation réelles des individus, en passant par les opinions individuelles, le tout en tenant compte des données anthropométriques et des nombreux paramètres sociaux. Ces approches qualitatives et quantitatives s'enrichissent mutuellement.

Cet ouvrage sera, à l'évidence, une référence incontournable par la richesse et la diversité des informations et par leur mise en perspective. Offrir aux professionnels comme au grand public des données collectées « dans la vie réelle », sur une population représentative de la diversité des situations et selon une méthodologie scientifique rigoureuse, est une contribution précieuse, de surcroît dans un domaine, la nutrition, où les opinions « diverses » et les lieux communs abondent et contaminent la réflexion et le débat public.

Nous avons besoin de telles données et de leur recueil itératif pour suivre un domaine en pleine mutation, celui de la transition nutritionnelle, ou plus largement celui de l'adaptation des modes de vie aux changements environnementaux, sociaux et sociétaux. Nous avons également besoin de mieux décrire, analyser et comprendre les trajectoires des habitudes alimentaires, éléments déterminants du bien-être, de la santé et de l'échange. Ce type d'informations est crucial pour concevoir les stratégies de santé publique et pour orienter les projets futurs de recherche et de développement.

L'analyse de la diversité des mangeurs est certainement un des points forts de cet ouvrage : diversité sociale, interactions des comportements (par exemple, alimentation et temps-écran), effet génération, entre autres. Ces approches nous éloignent décidément du « mangeur moyen ».

La confrontation de certaines données à celles de différents pays, européens ou autres, conduit à des constats étonnants. Une attention particulière est portée aux consommations et aux comportements aux États-Unis et en France d'où ressort le maintien, dans une large mesure, d'une séquence alimentaire structurée autour de la notion classique de repas, une plus grande diversité alimentaire, et une moindre contribution des boissons aux apports caloriques dans notre pays.

Pascale Hébel et son équipe nous conduisent avec fluidité au travers de ce champ de données denses et diverses, nous engageant au débat – car il y a débat sur de nombreux points – par quelques commentaires pertinents et parfois provocants, proposés au fil des résultats. C'est l'occasion de mesurer, plus que jamais, l'obligation d'un décloisonnement, de la confrontation des analyses interdisciplinaires dans un domaine aux dimensions et aux enjeux multiples. Ce n'est pas la moindre qualité de cet ouvrage de nous y inciter.

Professeur Arnaud Basdevant

Chef du service de nutrition, Hôpital de la Pitié-Salpêtrière, Paris

Liste des auteurs

Pascale Hébel

Ingénieur agronome de l'Institut national agronomique de Paris-Grignon,
AgroParisTech
Docteur en statistique
Directrice du département consommation, CRÉDOC

Gabriel Tavoularis

Ingénieur agronome, ENSA Rennes
Agro Campus, Rennes
Directeur adjoint du département consommation, CRÉDOC

Thierry Mathé

Docteur en sociologie, Université de la Sorbonne, Paris
Chargé d'études au département consommation, CRÉDOC

Merci à tous ceux qui ont contribué à la conception de l'enquête
et aux relecteurs :

- GfK-ISL, Institut de sondage
- Claire Meunier, responsable nutrition Coca-Cola®
- Noëlle Paolo, responsable des études consommateurs, CNIEL
- Philippe Reiser, directeur des affaires scientifiques, CEDUS

Table des matières

Préface	III
Liste des auteurs	V
Sigles et abréviations.....	XI
Liste des figures	XIII
Liste des tableaux	XV

Chapitre 1

Synthèse

1. Manger en France : un vrai rituel	2
2. Prédominance de la consommation d'eau et faible consommation de boissons sucrées.....	2
3. Progression des aliments prêts à consommer	4
4. Développement d'une quatrième prise alimentaire : le goûter	5
5. Amélioration de l'équilibre en macronutriments	5
6. Moins d'un quart des adultes respectent la recommandation sur la consommation de fruits et légumes	6

Chapitre 2

Introduction

Chapitre 3

Méthodologie de l'enquête

1. Présentation générale de l'enquête et de ses objectifs	9
2. Méthodologie de l'enquête CCAF 2007.....	10
2.1. Échantillon et structuration de l'enquête.....	10
2.1.1. Partie « Comportements »	10
2.1.2. Partie « Consommations ».....	11
2.2. Déroulement des enquêtes et matériel utilisé	12
2.2.1. Première visite.....	12

2.2.2. Seconde visite.....	13
2.3. Principales caractéristiques socio-démographiques	13
2.3.1. Échantillon des ménages.....	13
2.3.2. Échantillon des adultes.....	14
2.3.3. Échantillon des enfants	15
3. Description des groupes alimentaires et des repas.....	15

Chapitre 4

Typicité du modèle alimentaire français

1. Progression de l'obésité en France.....	17
2. Manger en France : un vrai rituel	18
2.1. Synchronisation des heures de repas	19
2.2. Nombre de prises limité	21
2.2.1. Chez les enfants et chez les adultes	22
2.2.2. Selon le sexe, selon l'âge	23
2.3. La consommation hors repas est deux fois plus fréquente aux États-Unis	24
2.4. Peu de repas hors domicile	25
3. Diversité alimentaire importante en France.....	26
4. Peu de différences entre les qualités nutritionnelles américaine et française.....	29
5. Manger en France : un temps nécessaire à la société tout comme à l'individu.....	30
6. Diversité des mangeurs.....	33

Chapitre 5

Consommations alimentaires

1. Taux hebdomadaires de consommateurs	37
2. Quantités moyennes d'aliments et de boissons consommées par jour	39
2.1. Selon le sexe.....	40
2.2. Selon l'âge.....	40
2.3. Selon le statut pondéral.....	40
2.4. Selon la sédentarité.....	41
2.5. Selon la catégorie socio-professionnelle chez les adultes.....	41
2.6. La consommation de boissons.....	42
2.6.1. Chez les enfants et chez les adultes	42
2.6.2. Selon le sexe	43
2.6.3. Selon l'âge	43
2.6.4. Selon le statut pondéral.....	44
2.6.5. Selon la sédentarité	45
2.7. La consommation d'aliments solides.....	45
2.7.1. Chez les enfants et chez les adultes	45
2.7.2. Selon le sexe	47
2.7.3. Selon l'âge	49
2.7.4. Selon le statut pondéral	51

2.7.5. Selon la sédentarité.....	52
2.7.6. Selon la catégorie socio-professionnelle chez les adultes	53
3. Consommations alimentaires selon les occasions.....	55
3.1. Répartition des quantités et des apports énergétiques selon le type de prises.....	55
3.2. Aliments consommés au petit déjeuner	56
3.2.1. Les produits les plus consommés	56
3.2.2. Les produits typiques des petits déjeuners.....	57
3.3. Aliments consommés au déjeuner et au dîner.....	58
3.3.1. Les produits les plus consommés	58
3.3.2. Les produits typiques des déjeuners et des dîners.....	59
3.4. Aliments consommés au goûter et en en-cas.....	61
3.4.1. Les produits les plus consommés	61
3.4.2. Les produits typiques des goûters et des en-cas	61
3.5. Aliments consommés à l'apéritif	63
3.5.1. Les produits les plus consommés	63
3.5.2. Les produits typiques de l'apéritif	63
4. Consommations alimentaires selon les lieux	64
4.1. Répartition de la consommation selon le lieu.....	64
4.2. Aliments consommés à domicile et hors domicile	65
4.3. Aliments les plus typiques de la consommation à domicile et hors domicile	66

Chapitre 6

Apports énergétiques et nutritionnels

1. Apport journalier, apport énergétique total et densité énergétique.....	69
1.1. Chez les enfants et chez les adultes.....	69
1.2. Selon le sexe.....	69
1.3. Selon l'âge.....	69
1.4. Selon le statut pondéral.....	70
2. Part de l'énergie apportée par les macronutriments hors alcool	71
2.1. Chez les enfants et chez les adultes	71
2.2. Selon le sexe.....	71
2.3. Selon l'âge.....	72
2.4. Selon le statut pondéral.....	72
3. Apports énergétiques et en macronutriments	73
3.1. Chez les enfants et chez les adultes	73
3.2. Selon le sexe.....	74
3.3. Selon l'âge.....	75
3.4. Selon le statut pondéral.....	77
4. Apports en micronutriments (vitamines et minéraux)	79
4.1. Chez les enfants et chez les adultes	79
4.2. Selon le sexe.....	79
4.3. Selon l'âge.....	80
4.4. Selon le statut pondéral.....	82
5. Contribution des différentes familles d'aliments et de boissons.....	83

5.1. À l'apport énergétique	83
5.2. À l'apport glucidique	84
5.2.1. Glucides simples	84
5.2.2. Glucides complexes	85
5.2.3. Fibres	86
5.3. À l'apport lipidique	86
5.3.1. Acides gras saturés	86
5.3.2. Acides gras mono-insaturés (AGMI)	87
5.3.3. Acides gras polyinsaturés (AGPI)	88
5.3.4. Cholestérol	88
5.4. À l'apport protéique total	89
6. Suivi des repères et des recommandations du PNNS	90
6.1. Fruits et légumes : au moins 5 portions par jour	90
6.2. Produits laitiers : au moins 3 portions par jour	91

■ *Chapitre 7* ■

Conclusion

■ *Annexe* ■

**Pourcentages de valeurs manquantes pour chaque constituant
des aliments de la nomenclature CCAF**

Références bibliographiques.....	97
Index	99

Sigles et abréviations

AESA	Apport énergétique sans alcool
AET	Apport énergétique total
AGM	Acides gras mono-insaturés
AGPI	Acides gras polyinsaturés
AGS	Acides gras saturés
AFSSA	Agence française de sécurité sanitaire des aliments
ANSES	Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail
ASPPC	(enquête) Association sucre-produits sucrés communication consommation (1994)
BRSA	Boissons rafraîchissantes sans alcool (comprend les sodas et les jus de fruits)
CAF	(système d'enquêtes) Comportements alimentaires en France
CAPI	<i>Computer-Assisted Personal Interviewing</i> (entretien individuel assisté par ordinateur)
CCAF	(enquête) Comportements et consommations alimentaires en France (2003 et 2007)
CIQUAL	Centre d'information sur la qualité des aliments
CPPD	Céréales pour petit déjeuner
g/j	Grammes par jour
GS	Glucides simples
IMC	Indice de masse corporelle Chez les adultes, l'IMC est calculé en divisant le poids (en kg) par le carré de la taille (en mètres). Quatre classes d'IMC sont définies : <ul style="list-style-type: none">– $IMC < 18,5$: minceur ;– $18,5 \leq IMC < 25$: normaux-pondérant ;

– $25 \leq \text{IMC} < 30$: surpoids ;

– $30 \leq \text{IMC}$: obésité.

Chez les enfants, l'IMC est ajusté selon les courbes de croissance décrites dans la publication de Cole *et al.* (2010).

INCA	(enquête) individuelle et nationale sur les consommations alimentaires (1999 et 2006)
INPES	Institut national de prévention et d'éducation pour la santé
INSEE	Institut national de la statistique et des études économiques
kcal/j	Kilocalories par jour
mg/j	Milligrammes par jour (1 mg = 1/1 000 grammes)
µg/j	Microgrammes par jour (1 µg = 1/1 000 milligrammes = 1/1 000 000 grammes)
ml/j	Millilitres par jour (1 ml = 1/1 000 litres)
PCS	Profession et catégorie socio-professionnelle (nouvelle définition INSEE)
PNNS	Programme national nutrition santé
PNA	Programme national de l'alimentation
UFL	Ultra-frais laitier

Liste des figures

Figure 1 ■ Effet d'âge et de génération sur la proportion d'obèses.	18
Figure 2 ■ Distribution des prises alimentaires des Français selon l'heure chez les adultes.	20
Figure 3 ■ Répartition des prises alimentaires selon l'heure du début de la prise (% du nombre total de prises sur 7 jours).	21
Figure 4 ■ Comparaison du nombre de prises alimentaires totales et nombre de prises hors repas (en dehors des petit déjeuner, déjeuner et dîner) en France et aux États-Unis chez les adultes.	22
Figure 5 ■ Nombre moyen de prises alimentaires sur 7 jours d'enquête selon le sexe et l'âge et selon le type d'occasion.	23
Figure 6 ■ Répartition des apports énergétiques (kcal/j) selon les types de prise alimentaire.	24
Figure 7 ■ Répartition des prises alimentaires à domicile et hors domicile (hors non réponses) sur 7 jours d'enquête (% du nombre de repas).	25
Figure 8 ■ Diversité alimentaire en France et aux États-Unis.	26
Figure 9 ■ Comparaisons des consommations de boissons et d'aliments entre les Américains et les Français.	27
Figure 10 ■ Répartition des prises alimentaires sur 7 jours d'enquête en fonction de la compagnie (% du nombre de repas).	31
Figure 11 ■ Répartition des prises alimentaires sur 7 jours d'enquête en fonction du type d'activités réalisées au cours du repas (% du nombre de repas).	32
Figure 12 ■ Typologie des mangeurs en 2007.	34
Figure 13 ■ Taux de pénétration hebdomadaires (en %) des 37 groupes alimentaires.	38
Figure 14 ■ Quantités de boissons consommées (en ml/jour).	42
Figure 15 ■ Quantités d'aliments solides consommées (en g/j).	46
Figure 16 ■ Répartition des apports énergétiques (kcal/j) selon le type de repas.	56
Figure 17 ■ Quantités d'aliments et de boissons consommées au petit déjeuner (en g/j).	57
Figure 18 ■ Poids du petit déjeuner dans la consommation journalière des différentes catégories d'aliments et boissons.	58

Figure 19 ■ Quantités d'aliments et de boissons consommées au déjeuner (en g/j).....	59
Figure 20 ■ Quantités d'aliments et de boissons consommées au dîner (en g/j).....	59
Figure 21 ■ Poids du déjeuner dans la consommation journalière des différentes catégories d'aliments et de boissons.....	60
Figure 22 ■ Poids du dîner dans la consommation journalière des différentes catégories d'aliments et de boissons.....	60
Figure 23 ■ Quantités d'aliments et de boissons consommées au goûter (en g/j).....	61
Figure 24 ■ Quantités d'aliments et de boissons consommées en en-cas (en g/j).....	62
Figure 25 ■ Poids du goûter dans la consommation journalière des différentes catégories d'aliments et de boissons.....	62
Figure 26 ■ Poids des en-cas dans la consommation journalière des différentes catégories d'aliments et de boissons.....	63
Figure 27 ■ Quantités d'aliments et de boissons consommées à l'apéritif (en g/j).....	63
Figure 28 ■ Poids des apéritifs dans la consommation journalière des différentes catégories d'aliments et de boissons.....	64
Figure 29 ■ Répartition des apports énergétiques (kcal/j) selon le lieu de consommation.....	65
Figure 30 ■ Quantités d'aliments et de boissons les plus consommées à domicile et hors domicile (en g/j) chez les enfants.....	66
Figure 31 ■ Quantités d'aliments et de boissons les plus consommées à domicile et hors domicile (en g/j), chez les adultes.....	66
Figure 32 ■ Poids du domicile dans la consommation journalière des différentes catégories d'aliments et de boissons.....	67
Figure 33 ■ Poids du hors domicile dans la consommation journalière des différentes catégories d'aliments et de boissons.....	67
Figure 34 ■ Quantités consommées, apports énergétiques totaux et densités énergétiques chez les adultes selon le sexe.....	70
Figure 35 ■ Quantités consommées, apports énergétiques totaux et densité énergétique selon l'âge.....	70
Figure 36 ■ Quantités consommées, apports énergétiques totaux et densités énergétiques chez les adultes selon le statut pondéral.....	71
Figure 37 ■ Contribution des macronutriments (hors alcool) à l'AESA.....	71
Figure 38 ■ Contribution des macronutriments (hors alcool) à l'AESA selon le sexe.....	72
Figure 39 ■ Contribution des macronutriments (hors alcool) à l'AESA selon l'âge.....	73
Figure 40 ■ Contribution des macronutriments (hors alcool) à l'AESA selon le statut pondéral.....	73
Figure 41 ■ Proportion d'individus consommant moins de 3,5 portions de fruits et légumes par jour, entre 3,5 et 5, et 5 ou plus.....	91
Figure 42 ■ Proportion d'individus consommant moins de 3 produits laitiers par jour, et 3 ou plus.....	91

Liste des tableaux

Tableau 1	■ Nombre de ménages et suréchantillon enquêtés selon les vagues.	12
Tableau 2	■ Caractéristiques socio-démographiques de l'échantillon des adultes, avant et après redressement.	14
Tableau 3	■ Caractéristiques socio-démographiques de l'échantillon des enfants, avant et après redressement.	15
Tableau 4	■ Nomenclature des groupes d'aliments.	15
Tableau 5	■ Nomenclature des groupes de boissons.	16
Tableau 6	■ Quantités d'aliments et de boissons consommées (en g/j).	39
Tableau 7	■ Quantités d'aliments et de boissons consommées selon le sexe (en g/j).	40
Tableau 8	■ Quantités d'aliments et de boissons consommées selon l'âge (en g/j).	40
Tableau 9	■ Quantités d'aliments et de boissons consommées selon le statut pondéral (en g/j).	41
Tableau 10	■ Quantités d'aliments et de boissons consommées (en g/j) selon le temps passé devant un écran (en g/j).	41
Tableau 11	■ Quantités d'aliments et de boissons consommées par les adultes uniquement selon la PCS (en g/j).	42
Tableau 12	■ Quantités de boissons consommées selon le sexe (en ml/j). ...	43
Tableau 13	■ Quantités de boissons consommées selon l'âge (en ml/j).	44
Tableau 14	■ Quantités de boissons (en ml/j) consommées selon le statut pondéral.	44
Tableau 15	■ Quantités de boissons consommées (en ml/j) selon le temps passé devant un écran.	45
Tableau 16	■ Quantités d'aliments solides consommées selon le sexe (en g/j).	48
Tableau 17	■ Quantités d'aliments solides consommées selon l'âge (en g/j).	49
Tableau 18	■ Quantités d'aliments solides consommées selon le statut pondéral (en g/j).	51
Tableau 19	■ Quantités d'aliments solides consommées (en g/j) selon le temps passé devant un écran.	52

Tableau 20	■ Quantités d'aliments solides consommées (en g/j) par les adultes selon la PCS.	54
Tableau 21	■ Quantités consommées (en g/j) et apports énergétiques (kcal/j) selon l'occasion de consommation.....	56
Tableau 22	■ Quantités consommées (en g/j) et apports énergétiques (kcal/j) selon le lieu de consommation.....	64
Tableau 23	■ Apports énergétiques et apports en macronutriments moyens.....	74
Tableau 24	■ Apports énergétiques et apports en macronutriments moyens selon le sexe.....	75
Tableau 25	■ Apports énergétiques et apports en macronutriments moyens chez les enfants selon l'âge.....	76
Tableau 26	■ Apports énergétiques et apports en macronutriments moyens chez les adultes selon l'âge.....	77
Tableau 27	■ Apports énergétiques et apports en macronutriments moyens selon le statut pondéral.....	78
Tableau 28	■ Apports moyens en vitamines et minéraux.....	79
Tableau 29	■ Apports moyens en vitamines et minéraux selon le sexe.....	80
Tableau 30	■ Apports moyens en vitamines et minéraux selon l'âge.....	81
Tableau 31	■ Apports moyens en vitamines et minéraux selon le statut pondéral.....	82
Tableau 32	■ Contribution des 10 premiers groupes d'aliments aux apports énergétiques parmi les 37 groupes alimentaires.	84
Tableau 33	■ Contribution des 10 premiers groupes d'aliments aux apports en glucides simples parmi les 37 groupes alimentaires.....	85
Tableau 34	■ Contribution des 10 premiers groupes d'aliments aux apports en glucides complexes parmi les 37 groupes alimentaires.....	85
Tableau 35	■ Contribution des 10 premiers groupes d'aliments aux apports en fibres parmi les 37 groupes alimentaires.....	86
Tableau 36	■ Contribution des 10 premiers groupes d'aliments aux apports en acides gras saturés parmi les 37 groupes alimentaires.....	87
Tableau 37	■ Contribution des 10 premiers groupes d'aliments aux apports en acides gras mono-insaturés parmi les 37 groupes alimentaires.....	87
Tableau 38	■ Contribution des 10 premiers groupes d'aliments aux apports en acides gras polyinsaturés parmi les 37 groupes alimentaires.	88
Tableau 39	■ Contribution des 10 premiers groupes d'aliments aux apports en cholestérol parmi les 37 groupes alimentaires.....	89
Tableau 40	■ Contribution des 10 premiers groupes d'aliments aux apports en protéines parmi les 37 groupes alimentaires.....	89
Tableau 41	■ Pourcentages de données manquantes sur les constituants des aliments.....	95
Tableau 42	■ Pourcentages de données manquantes sur les vitamines et les minéraux.....	96

Suite aux différentes crises sanitaires et à la diffusion massive de messages nutritionnels, l'alimentation et les consommations qui en résultent sont de plus en plus au cœur des préoccupations des Français dont le mot d'ordre est désormais de faire rimer les repas avec plaisir et santé.

La série d'enquêtes « Comportements et consommations alimentaires en France » (CCAF), initiée par le CRÉDOC, a pour objectif d'identifier, de mesurer et d'expliquer les nouvelles tendances et les évolutions de comportement et de consommation.

Les résultats publiés ici, issus de la dernière enquête CCAF menée entre 2006 et 2007, permettent d'actualiser les données provenant des précédentes études (ASPCC 1994, INCA 1999 et CCAF 2004) tout en tenant compte des évolutions sociétales de ces dernières années. Fondée sur la méthode du carnet de consommation et réalisée auprès de 1 203 ménages représentatifs, cette enquête analyse les consommations individuelles réelles et leurs déterminants, ainsi que les apports énergétiques et nutritionnels. Le modèle français, qui fait du repas un rituel pris à des heures fixes, chez soi ou en famille, est plus que jamais d'actualité. Cependant, de nouvelles évolutions des comportements se profilent à l'horizon, notamment des modifications de régime alimentaire des jeunes générations issues des milieux les plus modestes.

Cette étude représente donc un outil d'analyse indispensable pour les professionnels de la nutrition et de la diététique, les industries agro-alimentaires, ainsi que pour les autorités de santé.

Pascale Hébel est docteur en statistiques, ingénieur agronome, et directrice du département Consommation du CRÉDOC.

www.editions.lavoisier.fr



9 782743 014735