

L'Inpes publie le Baromètre santé nutrition 2008, troisième vague d'une enquête téléphonique¹ initiée en 1996 et menée également en 2002. Le contenu de l'assiette et du verre des Français, la composition de leurs repas, leurs connaissances et perceptions en matière d'alimentation et d'activité physique ont donc été analysés sur une période de douze ans.

Les résultats font apparaître des évolutions : la structure des repas s'est simplifiée (plus souvent deux ou même un seul plat), les Français grignotent moins et boivent moins d'alcool, mais ils consomment davantage de plats tout prêts et de boissons sucrées. Si la connaissance des repères de consommation du Programme National Nutrition Santé (PNNS) a progressé, la consommation effective de fruits et légumes est encore loin des recommandations, pour des raisons de prix essentiellement.

Pour la première fois, le baromètre permet d'estimer la part des Français qui se trouvent en situation d'insécurité alimentaire quantitative : en 2008, 2,5 % des Français âgés de 25 à 75 ans, déclarent qu'il leur arrive souvent ou parfois de ne pas avoir assez à manger dans leur foyer. 39,7 % disent avoir assez à manger mais pas toujours les aliments qu'ils souhaiteraient.

Tendances générales

Entre 1996 et 2008, la représentation de l'acte alimentaire a fortement évolué. En 1996, « manger » représentait pour les adultes un « acte indispensable pour vivre ». En 2008, c'est le plaisir gustatif qui est évoqué en premier par plus d'un quart de la population et, pour plus de neuf personnes sur dix, faire la cuisine est à la fois synonyme d'alimentation saine et de convivialité.

Depuis 1996, la structure des repas s'est simplifiée et les Français consomment un nombre de plats moins important par repas. Désormais, au déjeuner davantage d'entre eux mangent deux plats (33%) et au dîner, davantage mangent seulement un plat (19%). Ils continuent majoritairement à manger à leur domicile : 93% y prennent le petit-déjeuner, 65% le déjeuner et 87 % le dîner. Le fait de manger seul est en augmentation depuis 2002.

Les repas sont le plus souvent pris au domicile : 93% des interviewés y prennent le petit-déjeuner, 65% le déjeuner et 87% le dîner. pourtant, le pourcentage de personnes prenant leur repas hors du domicile a augmenté depuis 2002 (de 5% à 7,5% pour le petit-déjeuner, de 31% à 36% pour le déjeuner, de 11 % à 14% pour le dîner).

Connaissance et suivi des recommandations

Depuis 2002, les personnes qui considèrent ne pas manger suffisamment de fruits et légumes évoquent leur prix comme étant un obstacle de plus en plus important à leur consommation : pour les fruits, ils étaient 15 % en 2002 à citer ce facteur et ils sont 43% en 2008 ; pour les légumes, le pourcentage est passé de 15% à 37% entre 2002 et 2008.

28% des Français connaissent le message de 5 F&L par jour au moins (2,5% en 2002) mais moins de 12% des 12-75 ans ont effectivement consommé 5 F&L la veille de l'entretien

Les femmes suivent davantage cette recommandation que les hommes (13% contre 11%) et les 55-75 ans sont nettement plus nombreux à la suivre (22,5 % contre 8% chez les moins de 55 ans).

Concernant les produits laitiers, près de 25% citent correctement le repère du PNNS correspondant à leur âge (18% en 2002), et la même proportion avait consommé la veille le nombre recommandé. On observe une légère diminution depuis 2002, mais une diminution forte chez les jeunes filles de 12 à 17 ans.

¹Enquêtes nutritionnelles par téléphone (échantillon de 4717 personnes de 12 à 75 ans) sur le repas de la veille

La consommation de féculents, de viande et produits de la pêche et oeufs est globalement stable. Concernant le poisson, 45 % des Français déclarent en manger au moins deux fois par semaine, conformément aux recommandations. Ce pourcentage est plus élevé chez les femmes (48 %) que chez les hommes (43 %). C'est aussi davantage le cas des personnes plus âgées et des plus diplômées.

Le grignotage (défini comme le fait de manger au moins une fois en dehors des trois repas principaux et à plusieurs reprises) a reculé de 9% en 2002 à 5,6% en 2008, cette tendance s'observe aussi chez les jeunes de 12 à 18 ans (13 % en 2002 contre 8,5 % en 2008).

La consommation de boissons sucrées en revanche a augmenté : de 19,5% en 2002 à 22% en 2008 idem plats préparés, de 32 à 47%. Celle d'alcool a baissé de 45% en 1996 à 37% des 18-75 en ont bu la veille

Fortes inégalités sociales

Le Baromètre santé nutrition 2008 met en évidence de fortes inégalités sociales en matière d'alimentation en France. Pour la première fois, il permet d'estimer la part des Français qui se trouvent en situation d'insécurité alimentaire quantitative, c'est-à-dire à qui il arrive de ne pas avoir assez à manger dans leur foyer ou en situation d'insécurité alimentaire qualitative, c'est-à-dire ayant assez à manger mais pas toujours les aliments souhaités.

En 2008, 2,5 % des Français âgés de 25 à 75 ans, déclarent qu'il leur arrive souvent ou parfois de ne pas avoir assez à manger dans leur foyer. 39,7 % disent avoir assez à manger mais pas toujours les aliments qu'ils souhaiteraient.

Les personnes à qui il arrive de ne pas avoir assez à manger ont très majoritairement de faibles revenus, un faible niveau d'éducation et ont déclaré une dégradation récente de leur situation financière. Elles sont le plus souvent dans une situation sociale et personnelle très fragilisée (personnes jeunes, vivant seules, sans aucun diplôme, allocataires du revenu minimum d'insertion). Chez ces personnes, l'alimentation est globalement moins diversifiée, elle comprend moins souvent des fruits, des légumes et du poisson. Elle est aussi caractérisée par un nombre plus faible de repas par jour et moins de plats par repas. La consommation de boissons sucrées (sirop et sodas) et de plats tout prêts (y compris les conserves et les surgelés) est en revanche plus élevée : 46,8 % des personnes concernées en consomment au moins deux fois par semaine contre 22,2 % des Français qui déclarent pouvoir manger tous les aliments qu'ils souhaitent (en situation de sécurité alimentaire). Malgré des connaissances imparfaites, les personnes étant en situation d'insécurité alimentaire quantitative ont conscience de ne pas toujours faire les bons choix alimentaires. Elles sont 36 % à penser avoir une alimentation équilibrée contre plus de 80 % des personnes en situation de sécurité alimentaire.

Le choix du lieu d'achat est principalement déterminé par la distance pour 40 % des personnes interrogées, les prix pratiqués pour 28 % et la qualité et variété des produits pour 24 %. Depuis 2002, la proportion de personnes citant le prix comme critère de choix du lieu d'achat a presque doublé alors que celle citant le critère de qualité et variété a diminué de moitié.