

Les News Nutrition

Les Français grignotent moins

Mardi 26 janvier 2010

Les diverses campagnes de prévention semblent porter leurs fruits : plus de trois Français sur quatre (75,9 %) estiment manger de façon équilibrée. C'est ce que révèle le dernier Baromètre santé nutrition 2008 de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes). Par ailleurs, si les Français grignotent moins, ils consomment de plus en plus de plats préparés. Autre bémol : le niveau d'activité physique reste globalement insuffisant.

Le plaisir gustatif avant tout

Pour 75 % des 4 174 personnes âgées de 12 à 75 ans interrogées par téléphone pour ce Baromètre santé nutrition 2008, "Manger équilibré" signifie essentiellement "manger varié", "favoriser certains aliments" comme les fruits et légumes et, dans une moindre mesure, en éviter certains, comme les produits gras ou salés. Autre constat de cette étude : si en 1996, l'alimentation était majoritairement perçue comme essentielle pour vivre, en 2008, c'est le plaisir qui prime. Le plaisir gustatif est évoqué en premier par plus d'un quart de la population. "Pour plus de 9 personnes sur 10, faire la cuisine est à la fois synonyme d'alimentation saine et de convivialité" note l'Inpes.

Pas assez de fruits et légumes

Hélas, la consommation de fruits et légumes reste peu élevée, même si elle est en hausse par rapport à 2002 et 1996. En 2008, 11,8 % des Français ont mangé des fruits et légumes au moins 5 fois la veille de l'interview contre 10 % en 1996 et en 2002.

Leur prix est souvent cité comme le principal frein. L'Inpes note que "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 14,8 % en 2002 à citer ce facteur et ils sont 42,9 % en 2008 ; pour les légumes, le pourcentage est passé de 15,4 % à 37,1 % entre 2002 et 2008".

Moins d'alcool...

Bonne nouvelle, les Français consomment de moins en moins d'alcool. Du moins, c'est ce qu'ils déclarent. Ils sont 37,4 % des 18-75 ans en 2008 à ne pas avoir consommé d'alcool la veille de l'interview, contre 39,4 % en 2002 et 44,7 % en 1996. L'Inpes note que "cette diminution corrobore celle mesurée à partir des données de vente d'alcool (...) Les baisses les plus importantes concernent les individus de plus de 35 ans".

... Moins de sel et de matières grasses

L'habitude de mettre systématiquement des matières grasses ou du sel sur la table est en baisse. Tout comme le grignotage en 2008 : seuls 5,6 % des Français étaient concernés par cette habitude en 2008, définie par le fait de manger en dehors de 3 en 2008 repas principaux, contre 8,8 % en 2002.

Par contre, pratiquement la moitié des Français interrogés déclarent avoir consommé au moins un plat "tout prêt" par semaine alors qu'en 2002, ils n'étaient que 32,2 %. Jeunes et jeunes adultes sont plus enclins à recourir à ces solutions que le reste de la population.

Enfin, encore une proportion trop importante de Français ne se nourrit pas suffisamment.

"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", peut-on lire dans le Baromètre. "39,7 % disent avoir assez à manger mais pas toujours les aliments qu'ils souhaiteraient."

Cette enquête fournit de précieuses données sur le comportement alimentaire des Français mais ne saurait se substituer à de larges études épidémiologiques. La plus grande lancée sur ce thème est l'étude Nutrinet qui a l'ambition d'étudier le comportement nutritionnel de 500 000 Français. Les résultats provisoires (l'étude a été lancée en juin 2009) mettent en évidence de fortes disparités régionales et sociales en matière d'alimentation : il y a deux fois plus de personnes obèses chez les sujets à bas revenus par rapport aux hauts revenus, les consommations de fruits et légumes les plus faibles sont observées dans le Nord-Pas de Calais (de l'ordre de - 20 % par rapport à la moyenne nationale) alors que les plus élevées sont relevées dans le Languedoc-Roussillon et la PACA (+ 9 % et + 8 % respectivement dans les 2 cas).

Emeline Dufour

*Le Baromètre santé nutrition 2008 a été réalisé auprès d'un échantillon représentatif de 4.714 personnes âgées de 12 à 75 ans, interrogées par téléphone.

Source : Escalon H., Bossard C., Beck F. dir., Baromètre santé nutrition. Saint-Denis, coll. Baromètre santé, 2009 : 424 p.

Les News Nutrition
Les Français grignotent moins
Mardi 26 janvier 2010