



# Les habitudes alimentaires des Franciliens au regard des objectifs du Programme National Nutrition Santé

Catherine Vincelet, Isabelle Grémy



*L'importance de l'alimentation en tant que déterminant de santé est désormais clairement établie. Que ce soit en matière de prévention des maladies cardio-vasculaires et de certains cancers, de lutte contre l'obésité, ou encore de réduction du risque d'ostéoporose... un bon équilibre nutritionnel contribue à la diminution de la morbidité et de la mortalité.*

*Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) a fixé pour la période 2001-2005, les grands axes de la politique nutritionnelle française. L'objectif est d'amener la population à consommer en moyenne plus de légumes, de calcium et de glucides (tout en réduisant l'apport de glucides simples), moins de lipides et d'alcool. Parallèlement, le PNNS souligne l'importance d'accroître l'activité physique pour rééquilibrer les apports et les dépenses d'énergie.*

*Dans le cadre de l'exploitation du sur-échantillon régional Ile-de-France de l'enquête décennale santé 2002-2003 de l'Insee, un groupe de travail pluri-institutionnel (Insee, Drass, Urcam, Cram, Arh, Ors) s'est mis en place. L'étude présentée porte sur les habitudes alimentaires des Franciliens en les comparant aux objectifs du PNNS. De plus, une mise en parallèle entre les consommations déclarées et la perception de l'équilibre alimentaire est effectuée.*

## L'enquête décennale santé de l'INSEE

Cette enquête a pour but de repérer sur un an les consommations médicales et l'état de santé des individus. Elle cherche notamment à décrire les comportements individuels dans le domaine de la santé et des soins médicaux.

La première enquête a été mise en place en 1960. Depuis, elles se sont déroulées à un rythme décennal. La dernière a été réalisée entre octobre 2002 et octobre 2003.

Elle a bénéficié de cinq extensions régionales, dont une en région Ile-de-France.

L'échantillon national se compose de 16 848 ménages et de 40 865 individus, tous âges confondus.

En Ile-de-France, l'échantillon comporte 3 819 ménages soit 9 370 individus, représentatifs de l'ensemble des ménages et des individus au niveau de la région.

La base de données étudiée ne concerne que les personnes franciliennes âgées de 18 ans et plus, ayant participé aux trois visites d'enquêteur prévues, soit 5 765 individus. Le taux de participation pour cette tranche d'âge par rapport à l'échantillon initial est de 82%.

## Des recommandations du PNNS...

### Conseils nutritionnels issus du PNNS

Fruits et légumes : au moins cinq par jour

Aliments sources de calcium : trois produits laitiers par jour

Féculeux : présence à chaque repas

Viandes, poissons, autres produits de la pêche ou œufs : 1 à 2 fois par jour, en alternance, en privilégiant pour les viandes les morceaux les moins gras, et en favorisant la consommation de poisson (au moins deux fois par semaine)

Graisses totales : limiter leur consommation en particulier pour les graisses saturées (viennoiseries, pâtisseries, charcuteries, beurre, sauces, certains fromages...)

Sucres et aliments riches en sucres (sodas, confiseries...) : limiter leur consommation

## ... à l'enquête décennale santé

### Les données de l'enquête décennale

L'enquête décennale santé a intégré quelques questions sur la consommation des différents aliments (fruits, légumes verts, fromages et laitages, lait, féculents...).

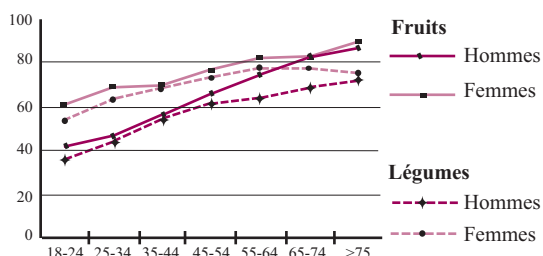
Les modalités de réponse sur la fréquence de leur consommation sont abordées différemment des conseils du PNNS : tous les jours ou presque, au moins une fois par semaine, moins souvent, rarement ou jamais. Cela ne permet que d'approcher globalement l'adéquation des réponses aux conseils du PNNS.

Une question s'intéresse à l'équilibre alimentaire perçu avec quatre modalités de réponses : alimentation bien équilibrée, plutôt équilibrée, pas très équilibrée et pas du tout équilibrée.

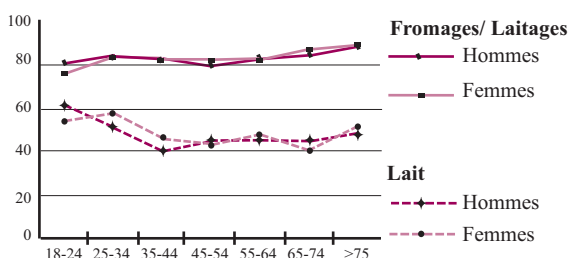
## Les Franciliens et leurs principales habitudes alimentaires

Pourcentage de consommateurs "tous les jours ou presque" par sexe et classe d'âge de ...

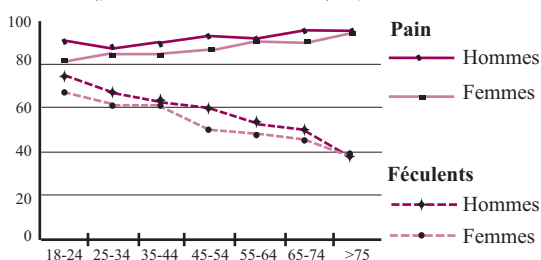
### Fruits et légumes verts



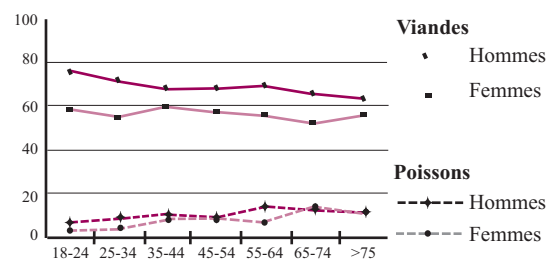
### Fromages / laitages et lait



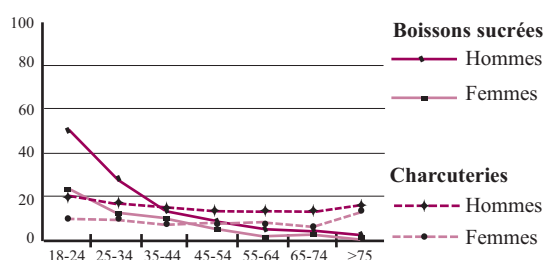
### Féculeux (pâtes, riz, semoule, céréales) et pain / biscottes



### Viandes et poissons



### Boissons sucrées et charcuteries



### Moins de consommation de fruits et légumes chez les hommes et les jeunes

Les Franciliens déclarent consommer des fruits quotidiennement ou presque pour 68% d'entre eux et des légumes verts pour 67%. Les femmes sont 15% à déclarer ne consommer ni fruits ni légumes au quotidien, les hommes sont 29% dans ce cas. La consommation de fruits et légumes augmente de façon importante avec l'âge des individus : parmi les moins de 25 ans, près d'un homme sur deux ne consomme ni fruits ni légumes quotidiennement.

### Les fromages et laitages fortement consommés

83% des Franciliens déclarent consommer tous les jours ou presque du fromage ou des laitages. Un peu moins de la moitié de la population déclare boire à cette même fréquence du lait. Au total, au moins un produit laitier est consommé chaque jour ou presque par 89% de la population.

### Des féculents type pâtes, riz, semoule et céréales moins consommés par les plus âgés

Pâtes, riz, semoule, céréales sont consommés tous les jours ou presque par 58% des Franciliens, du pain et des biscottes par 88% d'entre eux. Au total près de 95% de la population consomme à cette fréquence au moins l'un de ces deux types d'aliments. Cependant, si les aliments appartenant à la catégorie "pâtes, riz, semoule et céréales" sont consommés quotidiennement ou presque par environ trois jeunes sur quatre, moins d'une personne sur deux au-delà de 65 ans est dans ce cas.

### Moins de consommation de viande par les femmes et de poisson par les jeunes

69% des hommes franciliens mangent de la viande tous les jours ou presque contre 56% des femmes.

Les Franciliens sont 8% à déclarer manger du poisson ou des crustacés tous les jours ou presque, 72% en mangent au moins une fois par semaine. Si les moins de 25 ans en consomment régulièrement pour 60% d'entre eux, au delà de 45 ans chez les femmes et 55 ans chez les hommes, ce pourcentage dépasse 80%.

### Les jeunes générations très fortes consommatrices de boissons sucrées

La part globale des Franciliens déclarant boire tous les jours ou presque des boissons sucrées est de 13%. L'effet de l'âge est majeur sur cette consommation : chez les moins de 25 ans, plus de la moitié des hommes et environ une femme sur quatre déclarent boire quotidiennement ou presque des boissons sucrées. Entre 25 et 34 ans, les pourcentages observés sont divisés par deux, puis la baisse se poursuit avec l'avancée dans l'âge.

## Des habitudes alimentaires encore éloignées des recommandations et...

Recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS) et consommations déclarées dans l'enquête décennale santé (EDS)

Type d'aliment	Recommandation PNNS	Indicateur EDS	Résultat EDS
Fruits et légumes	Au moins 5 par jour	Fruits	68%
		Légumes verts	67%
		<i>Consommation quotidienne ou presque</i>	Au moins un des deux : 78%
Aliments sources de calcium	3 produits laitiers par jour	Fromages et laitages	83%
		Lait	49%
		<i>Consommation quotidienne ou presque</i>	Au moins un des deux : 89%
Féculeux	Présence à chaque repas	Féculeux (pâtes, riz, semoule, céréales)	58%
		Pain ou biscottes	88%
		<i>Consommation quotidienne ou presque</i>	Au moins un des deux : 95%
Viandes, poissons, autres produits de la pêche	1 à 2 fois/j en alternance Consommation de poisson : au moins deux fois par semaine	Viandes	63% (95%)
		Oeufs	6% (71%)
		Poissons et crustacés	8% (72%)
		<i>Consommation quotidienne ou presque (Consommation au moins une fois par semaine)</i>	
Aliments riches en graisses saturées	A limiter	Charcuteries	12%
		<i>Consommation quotidienne ou presque</i>	
Sucres et aliments riches en sucres	A limiter	Sodas, colas et autres boissons non allégées en sucre	13%
		<i>Consommation quotidienne ou presque</i>	

L'absence de données sur les quantités consommées quotidiennement ne permet pas d'évaluer l'équilibre alimentaire tel que les recommandations du PNNS le proposent. Les indicateurs mesurables dans l'enquête décennale sont en effet moins précis en terme de quantités et de diversités consommées.

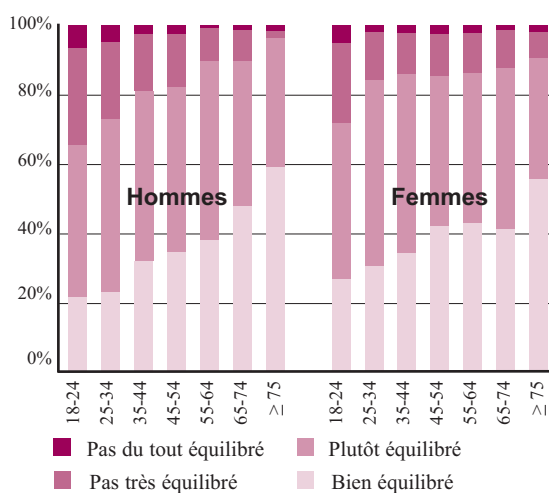
Ainsi, parmi les 78% de Franciliens consommant des fruits ou des légumes quotidiennement, il est possible que certains individus soient proches mais n'atteignent pas les recommandations préconisées dans le cadre du PNNS.

Avec cette approche globale des consommations

alimentaires, on observe donc, malgré tout, des pourcentages importants de personnes ne consommant pas quotidiennement ou presque de fruits ou de légumes; ne buvant pas de lait; ne consommant pas ou peu de poisson; mais, à l'inverse, consommant fréquemment de la charcuterie et buvant des boissons sucrées. Les hommes jeunes sont plus particulièrement concernés par ces déséquilibres alimentaires : seulement 41% des moins de 25 ans consomment tous les jours ou presque des fruits et 36% des légumes verts... mais ils sont 51% à boire des boissons sucrées.

### ... contrastant avec une bonne perception de l'équilibre alimentaire

Perception de l'équilibre alimentaire selon le sexe par classe d'âge



82% des Franciliens considèrent avoir une alimentation bien ou plutôt équilibrée.

La perception positive de l'équilibre alimentaire est très liée au sexe et à l'âge. Les femmes franciliennes déclarent plus fréquemment que les hommes avoir une alimentation équilibrée et, ce, jusqu'à l'âge de 55 ans où la tendance s'inverse en faveur des hommes. Les plus jeunes jugent leur habitudes alimentaires moins bonnes que leurs aînés. Les hommes de moins de 25 ans sont 66% à considérer leur alimentation bien ou plutôt équilibrée. Cette proportion atteint 96% chez les hommes âgés de plus de 75 ans. De même, chez les femmes, ces pourcentages passent de 72% à 91%.

## Décalage entre perception et consommation déclarée : un optimisme excessif

Perception de l'équilibre alimentaire selon les fréquences de consommation des principaux aliments par les Franciliens

Type d'aliment et fréquence de consommation	Alimentation " .... " équilibrée				p*
	Bien	Plutôt	Pas très	Pas du tout	
<b>Fruits</b>					
Tous les jours ou presque	42%	47%	10%	1%	S***
Moins souvent	21%	48%	26%	5%	
<b>Légumes verts</b>					
Tous les jours ou presque	45%	46%	8%	1%	S***
Moins souvent	19%	49%	27%	5%	
<b>Fromages ou laitages</b>					
Tous les jours ou presque	37%	47%	14%	2%	S***
Moins souvent	27%	48%	21%	4%	
<b>Lait</b>					
Tous les jours ou presque	36%	46%	15%	3%	NS
Moins souvent	34%	48%	15%	2%	
<b>Féculents (pâtes, riz...)</b>					
Tous les jours ou presque	34%	46%	17%	3%	S***
Moins souvent	36%	49%	13%	2%	
<b>Pain, biscottes</b>					
Tous les jours ou presque	36%	47%	15%	2%	S***
Moins souvent	28%	49%	18%	4%	
<b>Viandes</b>					
Tous les jours ou presque	35%	48%	15%	2%	S***
≥ une fois par semaine	37%	47%	14%	2%	
Moins souvent	28%	43%	23%	6%	
<b>Poissons et crustacés</b>					
Tous les jours ou presque	55%	39%	6%	1%	S***
≥ une fois par semaine	38%	49%	11%	1%	
Moins souvent	22%	45%	27%	5%	
<b>Charcuteries</b>					
Tous les jours ou presque	27%	41%	27%	5%	S***
Moins souvent	36%	48%	14%	2%	
<b>Sodas, colas...</b>					
Tous les jours ou presque	19%	42%	31%	8%	S***
Moins souvent	37%	48%	13%	2%	

\*  $\chi^2$ , S\*\*\* indique une probabilité <10<sup>-4</sup>, NS = non significatif au seuil de 5%.

### Conclusion

Les habitudes des Franciliens sont très hétérogènes entre les différentes classes d'âge et l'importance de certains aliments dans l'équilibre nutritionnel global apparaît sous-estimée par une partie de la population. Par ailleurs, les hommes jeunes déclarent plus souvent avoir un mauvais équilibre alimentaire; objectivement leur consommation de fruits et légumes est très en deçà des recommandations alors que la consommation de boissons sucrées les concerne majoritairement.

La réalisation de l'enquête décennale santé s'est déroulée d'octobre 2002 à octobre 2003. Au cours de cette même période, deux grandes actions nationales ont été mises en œuvre dans le cadre du PNNS : le guide " la santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous " a été lancé en septembre 2002 et la campagne visant à promouvoir la consommation de fruits et légumes a été menée en 2002-2003. En Ile-de-France, plus du quart de la population a moins de 20 ans. Le renforcement des actions visant notamment ces populations jeunes, particulièrement touchées par un mauvais équilibre alimentaire, et parfois non perçue comme tel, est indispensable.

La notion d'équilibre alimentaire est fortement corrélée à la consommation régulière de fruits et de légumes verts. Parmi les consommateurs quotidiens ou presque de fruits et de légumes, respectivement 42% et 45% considèrent leur alimentation bien équilibrée. Lorsque cette consommation est moindre, ces taux demeurent néanmoins élevés, 21% et 19%.

Concernant la consommation d'aliments riches en calcium, le pourcentage de personnes considérant leur alimentation équilibrée est plus important chez les consommateurs de fromages et laitages. Par contre, on ne note pas de différence significative sur la perception de l'équilibre alimentaire en fonction de la consommation de lait.

L'estimation de l'équilibre alimentaire diffère significativement avec la consommation de féculents (pâtes, riz...), mais dans le sens inverse de ce que l'on peut attendre : les personnes en consommant tous les jours ou presque sont plus nombreuses, que les personnes en consommant moins fréquemment, à déclarer leur alimentation pas très équilibrée (respectivement 17% contre 13%).

Le pourcentage de personnes déclarant une alimentation bien ou plutôt équilibrée est particulièrement élevé parmi les consommateurs réguliers de poisson.

Les recommandations visent à limiter la consommation de charcuteries et de boissons sucrées. L'équilibre alimentaire est plus souvent perçu négativement lorsque ces aliments sont consommés fréquemment. Cependant, 19% des personnes déclarent que leur alimentation est bien équilibrée alors qu'elles consomment tous les jours ou presque des boissons sucrées.