

Structure et environnement des repas en Ile-de-France

Le modèle alimentaire traditionnel français, tant selon la norme sociale qu'individuelle, s'organise autour de trois prises alimentaires quotidiennes : d'une part, deux repas principaux (le déjeuner et le dîner) présentant une structure en plats (entrée, plat principal, fromage, dessert) et accompagnés d'une certaine convivialité et, d'autre part, un repas moins élaboré (le petit-déjeuner). Ces manières de table constituent une composante forte de notre gastronomie et font la réputation de notre pays aux yeux des étrangers. En revanche, elles ne constituent en aucun cas un modèle universel et, comme le rappelle les historiens et sociologues de l'alimentation, ne se sont imposées en France que dans la seconde moitié du XIX^{ème} siècle [1].



Notre modèle dit «traditionnel» repose donc sur la notion de repas socialisé et synchronisé [2] que l'on peut définir comme des prises alimentaires rythmées et reproductibles dans le temps, structurées en plats qui sont ingérés successivement, et partagées avec d'autres. Cependant, l'alimentation des Français est caractérisée par des mutations [1], notamment par une simplification dans la structure des repas et l'augmentation de l'alimentation hors repas. Ainsi, les concepts d'américanisation et de destruction de l'alimentation des Français sont arrivés dans les années quatre-vingt. Les années quatre-vingt-dix ont vu émerger le concept de modernité alimentaire qui essaye de distinguer ce qui, dans nos pratiques alimentaires actuelles, relève de la transgression des normes et ce qui relève de la mutation sociale.

C'est dans cette réflexion sur les évolutions de nos manières de table que se situe ce travail qui vise à apporter des éléments de réponse aux interrogations suivantes :

- le modèle alimentaire s'organise-t-il toujours autour de trois prises quotidiennes : petit-déjeuner, déjeuner et dîner ?
- la structure des repas en quatre plats (entrée, plat principal, fromage, dessert) est-elle toujours d'actualité ?
- le partage et la convivialité des repas perdurent-ils ?

A partir des informations déclarées dans le cadre du Baromètre santé nutrition 2008 concernant les pratiques alimentaires de la veille de l'enquête ou des quinze derniers jours, ce chapitre décrit la structure et l'environnement des repas des Franciliens, en les comparant aux habitants du reste de la France. Il décrit également la façon dont ces habitudes varient selon les caractéristiques socio-démographiques (âge, sexe...) des habitants.

| | | | |
|--|---|------------------------------|----|
| Introduction | 1 | Lieux des repas | 8 |
| Prises alimentaires au cours de la journée | 2 | Commensalité | 11 |
| Composition du petit-déjeuner | 3 | Convivialité | 12 |
| Composition du déjeuner et du dîner | 6 | Méthodologie | 15 |
| Autres prises alimentaires | 7 | Synthèse | 16 |

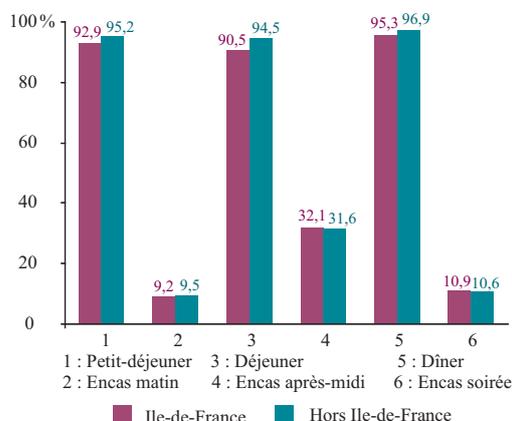
→ Prises alimentaires au cours de la journée

Une journée majoritairement organisée autour des trois repas principaux

Les Franciliens déclarent avoir pris la veille de l'enquête pour 92,9% d'entre eux un petit-déjeuner, 90,5% un déjeuner et 95,3% un dîner¹. Si la journée reste organisée autour de ces trois repas, les Franciliens se distinguent néanmoins des habitants du reste de la France par une moindre prise de chacun d'entre eux (Fig. 1).

Par rapport à leurs aînés, les Franciliens de 18-34 ans ont déclaré avoir moins souvent pris un petit déjeuner (87,3% en ont pris contre 98,0% des Franciliens de 55 à 75 ans), moins souvent le déjeuner (respectivement 83,7% contre 97,7%) et plus souvent un en-cas l'après-midi (40,0% contre 23,7%). Des différences sont par ailleurs observées selon le sexe avec des femmes déclarant davantage prendre un petit-déjeuner et un en-cas l'après-midi. Les personnes vivant seules ont déclaré moins souvent prendre un petit-déjeuner et un déjeuner.

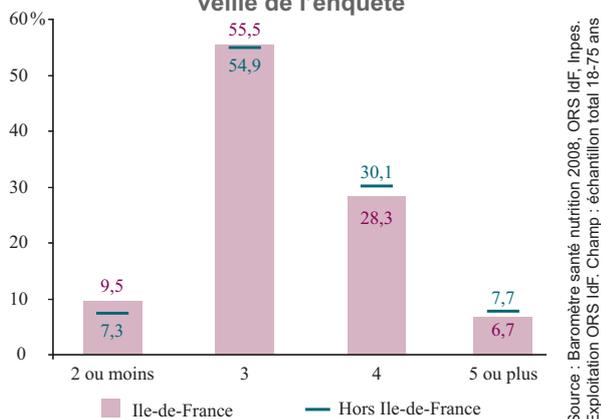
Figure 1 : Prises alimentaires la veille de l'enquête selon le moment de la journée



Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon total 18-75 ans

Différence significative entre l'Ile-de-France et le reste de la France pour le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner.

Figure 2 : Nombre de prises alimentaires la veille de l'enquête



Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon total 18-75 ans

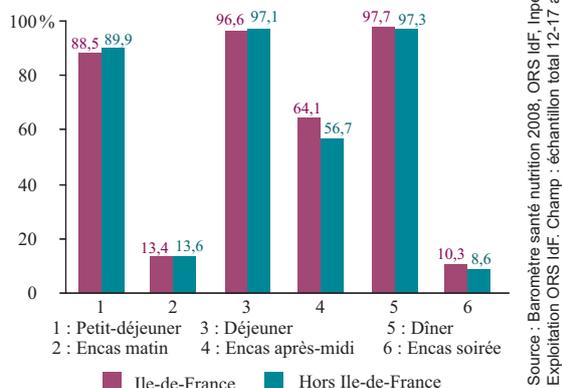
Différence significative entre l'Ile-de-France et le reste de la France pour moins de trois et pour plus de trois prises alimentaires la veille de l'enquête.

Davantage de Franciliens déclarent moins de trois prises alimentaires sur la journée

La majorité des Franciliens (55,5%) a déclaré trois prises alimentaires la veille de l'enquête (Fig. 2). Près d'un Francilien sur dix en a déclaré moins de trois la veille de l'enquête, soit davantage que dans le reste de la France (9,5% contre 7,3%). En Ile-de-France, ceci concerne davantage les personnes vivant seules (14,1% contre 8,4%) et moins les personnes ayant un niveau de diplôme supérieur au bac (7,3% contre 14,1% chez les personnes n'ayant aucun diplôme), différences également observées dans le reste de la France. La probabilité de déclarer plus de trois prises alimentaires la veille de l'enquête est, quant à elle, moins fréquente en Ile-de-France. Elle est plus élevée chez les femmes (37,9% contre 31,8% des hommes franciliens), chez les jeunes (38,3% des 18-34 ans contre 30,7% des 55-75 ans), et chez les personnes ne vivant pas seules (36,1% contre 30,3%). La différence selon l'âge n'est pas observée dans le reste de la France.

→ Zoom 12 - 17 ans

Prises alimentaires la veille de l'enquête selon le moment de la journée



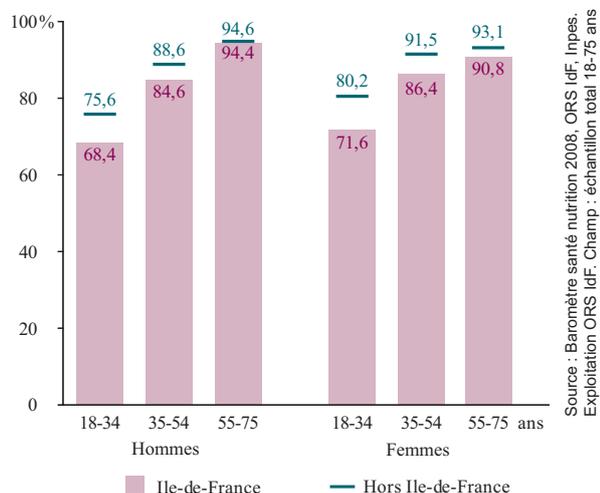
Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon total 12-17 ans

Plus d'un jeune sur dix ne prend pas de petit-déjeuner

En Ile-de-France comme dans le reste de la France, le petit-déjeuner est, parmi les trois repas principaux, le moins pris par les jeunes de 12 à 17 ans : ils sont un peu plus de 10% à ne pas en avoir pris la veille de l'enquête. La tendance est à une moindre prise de ce repas par les filles. Ainsi, 14,2% des jeunes franciliennes n'ont pas pris de petit-déjeuner contre 8,8% des garçons. En Ile-de-France, 84,6% des adolescents ont déclaré avoir pris au moins les trois repas principaux la veille de l'enquête (85,4% dans le reste de la France, différence non significative). Environ six jeunes sur dix ont déclaré au moins quatre prises alimentaires dans la journée (48,1% en ont déclaré quatre, 12,4% en ont déclaré cinq ou plus), l'en-cas de l'après-midi étant pour cette classe d'âge très fréquemment consommé (64,1%).

1. Six prises alimentaires ont été étudiées au cours de la journée : les trois repas principaux (petit-déjeuner, déjeuner, dîner) et les prises alimentaires hors repas de la matinée, de l'après-midi et de la soirée.

Figure 3 : Prise des trois principaux repas la veille de l'enquête selon le sexe et l'âge



Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes.
Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon total 18-75 ans

Différence significative selon l'âge en Ile-de-France et dans le reste de la France.
Différence significative selon le sexe uniquement dans le reste de la France.
Différence significative entre l'Ile-de-France et le reste de la France.

Les jeunes adultes plus nombreux que leurs aînés à sauter au moins l'un des trois repas principaux

Un peu plus de huit Franciliens sur dix (81,8%) ont déclaré avoir pris les trois repas principaux (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) la veille de l'enquête, soit moins que les habitants du reste de la France (87,6%).

La prise de ces trois repas augmente avec l'âge (Fig. 3), passant globalement en Ile-de-France de 70,0% pour les 18-34 ans, à 85,5% pour les 35-54 ans et 92,5% pour les 55-75 ans, différence également retrouvée dans le reste de la France. En Ile-de-France, il n'est pas observé de différence selon le sexe pour la prise de ces trois repas, contrairement au reste de la France où les femmes ont davantage respecté ce schéma.

Avoir pris les trois repas principaux est plus fréquent chez les personnes ne vivant pas seules ainsi que parmi les plus diplômés, que ce soit en Ile-de-France ou dans le reste de la France. Les personnes au chômage sont moins nombreuses à avoir consommé les trois repas principaux.

La veille de l'enquête, près de 15,5% des Franciliens ont déclaré n'avoir pris que deux des trois repas principaux. Dans ce cas, le repas le plus souvent sauté est le déjeuner (près d'un Francilien sur deux n'ayant pris que deux repas), puis le petit-déjeuner (près d'un sur trois), et enfin le dîner (environ un sur cinq).

→ Composition du petit-déjeuner

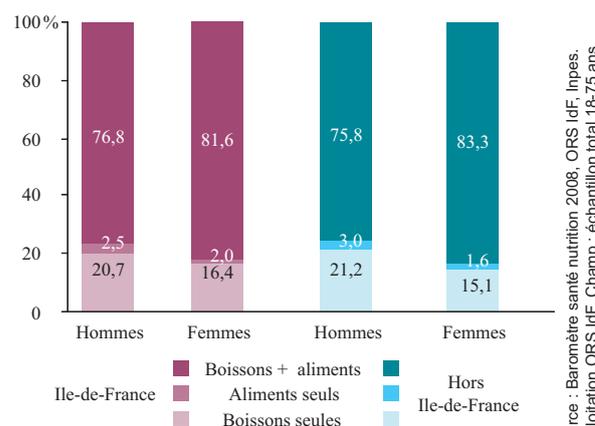
Près d'une personne sur cinq n'a pris qu'une boisson au petit-déjeuner

Parmi les Franciliens ayant pris un petit-déjeuner, la plupart ont déclaré que celui-ci comportait à la fois une ou plusieurs boissons et des aliments (79,3%), 18,5% ont pris une ou plusieurs boissons uniquement et 2,2% uniquement des aliments. Ce type de composition ne diffère pas entre l'Ile-de-France et le reste de la France.

L'association « aliments et boissons » tend à être plus fréquente chez les femmes que chez les hommes (81,6% des Franciliennes contre 76,8% des Franciliens). Cette différence sur la composition du petit-déjeuner selon le genre est significative dans le reste de la France (Fig. 4).

Il est par ailleurs observé un effet de l'âge sur la composition du petit-déjeuner, les plus jeunes consommant davantage que leurs aînés uniquement une ou plusieurs boissons (22,6% des 18-34 ans contre 10,3% des 55-75 ans en Ile-de-France). De même, les Franciliens les moins diplômés sont plus nombreux dans ce cas, ainsi que les Franciliens au chômage. Ces différences sont également retrouvées dans le reste de la France.

Figure 4 : Composition du petit-déjeuner la veille de l'enquête selon le sexe



Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes.
Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon total 18-75 ans

Champ : personnes ayant consommé un petit-déjeuner la veille de l'enquête

Absence de différence significative entre l'Ile-de-France et le reste de la France.
Absence de différence significative selon le sexe en Ile-de-France. Différence significative selon le sexe dans le reste de la France.

Le petit-déjeuner composé majoritairement de féculents (pain, céréales...)

Parmi les personnes ayant déclaré avoir pris un petit-déjeuner la veille de l'enquête, le groupe des féculents (pain, céréales prêtes à consommer...) est le plus couramment consommé (55,9%), en proportion cependant inférieure à celle observée dans le reste de la France (58,9%) (Fig. 5).

La deuxième catégorie d'aliments consommés au petit-déjeuner correspond aux produits sucrés. Les Franciliens sont 50,2% à en avoir consommé la veille. Les produits laitiers sont quant à eux consommés par un bon tiers de la population. Pour ces consommations, il n'est pas observé de différence entre l'Ile-de-France et le reste de la France.

Le niveau de consommation des Franciliens en jus de fruits (31,5%) et en fruits (11,7%) est également du même ordre que celui des Provinciaux. Au total, ce sont près de 40% des Franciliens qui ont déclaré avoir consommé un aliment du groupe fruits ou jus de fruits la veille de l'enquête.

Enfin, si le groupe « viande, poisson, oeuif » est lors du petit-déjeuner cité de manière très marginale, cette consommation est plus importante en Ile-de-France (2,0%) que dans le reste de la France.

Une consommation de féculents plus importante chez les femmes et chez les plus âgés

Les Franciliennes ont davantage consommé des féculents au petit-déjeuner la veille de l'enquête que les Franciliens (respectivement 60,2% contre 51,2%). La consommation de ce groupe d'aliment au petit-déjeuner augmente par ailleurs avec l'âge (Fig. 6) et est plus fréquente chez les personnes les plus diplômées. Ces différences sont également observées dans le reste de la France.

Les fruits et les jus de fruits consommés davantage par les jeunes et les plus diplômés

En Ile-de-France, entre les hommes et les femmes, il n'est pas mis en évidence de différence sur la consommation de fruits ou de jus de fruits lors du petit-déjeuner la veille de l'enquête.

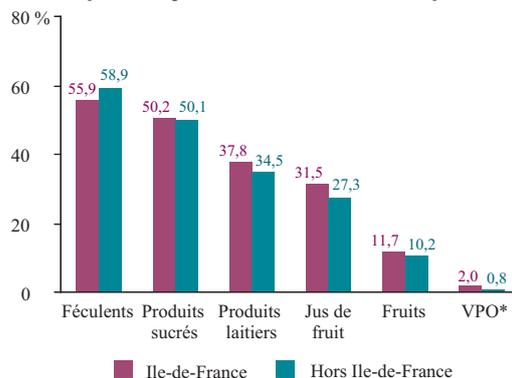
Dans le reste de la France, ce type de produit est davantage consommé par les femmes.

Les plus jeunes ainsi que les plus diplômés, que ce soit en Ile-de-France ou dans le reste de la France, ont déclaré plus fréquemment en consommer. Ainsi, près d'un Francilien âgé de 18-34 ans sur deux (47,8%) est dans ce cas, contre environ un sur trois parmi les 55-75 ans (34,8%) ; ce sont 48,7% des Franciliens dont le niveau de diplôme est supérieur au bac qui en ont consommé, contre 23,5% pour les Franciliens sans diplôme.

La consommation de produits laitiers par les Franciliens indépendante de leurs caractéristiques socio-démographiques

En dehors de l'Ile-de-France, les femmes et les plus jeunes déclarent davantage consommer des produits laitiers lors du petit-déjeuner. En revanche en Ile-de-France, aucune différence significative n'est mise en évidence selon le sexe et l'âge. Par ailleurs, quel que soit le niveau de diplôme, aucune différence de consommation n'est mise en évidence.

Figure 5 : Groupes alimentaires consommés au petit-déjeuner la veille de l'enquête

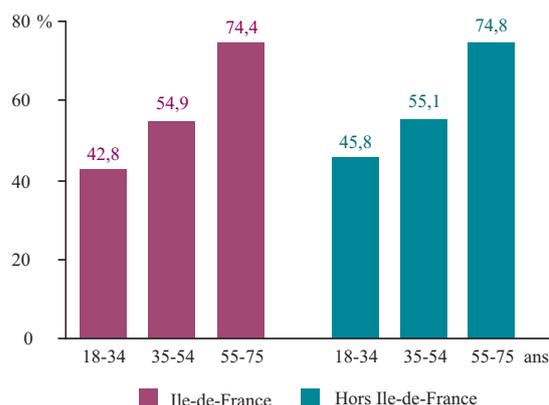


* VPO : Viande, poisson, oeuif
Champ : personnes ayant consommé un petit-déjeuner la veille de l'enquête

Différence significative entre l'Ile-de-France et le reste de la France pour les féculents et pour les « viande-poisson-oeuf ».

Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon total 18-75 ans

Figure 6 : Prise de féculents au petit-déjeuner la veille de l'enquête selon l'âge



Champ : personnes ayant consommé un petit-déjeuner la veille de l'enquête

Différence significative selon l'âge en Ile-de-France et dans le reste de la France.

Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon total 18-75 ans

Une consommation de viennoiseries plus fréquente chez les jeunes

Des viennoiseries ont été consommées la veille de l'enquête au petit-déjeuner par 15,1% des Franciliens, sans différence avec les Provinciaux (13,7%).

Les jeunes en consomment davantage. Ainsi, en Ile-de-France, 21,4% des 18-34 ans déclarent avoir consommé des viennoiseries la veille de l'enquête au petit-déjeuner, contre 9,2% des 55-75 ans. La même variation selon l'âge est observée dans le reste de la France.

En Ile-de-France, les viennoiseries sont davantage consommées le week-end que le reste de la semaine, effet qui n'est pas retrouvé pour le reste de la France. A contrario, une différence selon le sexe est observée uniquement dans le reste de la France, les hommes consommant davantage de viennoiseries que les femmes.

Un peu plus d'un petit-déjeuner sur dix comporte les trois groupes alimentaires recommandés...

Parmi les personnes ayant pris un petit-déjeuner la veille de l'enquête, seuls 12,4% des Franciliens ont consommé les trois groupes alimentaires recommandés² (différence non significative avec le reste de la France).

En Ile-de-France, la prise des trois groupes alimentaires recommandés au petit-déjeuner ne diffère pas entre les hommes et les femmes, contrairement au reste de la France où les femmes sont davantage que les hommes dans ce cas (Fig. 7).

Un effet de l'âge est observé en Ile-de-France, les personnes âgées de plus de 35 ans ayant moins souvent consommé les trois groupes que les 18-25 ans. Hors Ile-de-France, comparés aux 18-25 ans, seuls les 45-54 ans sont dans ce cas.

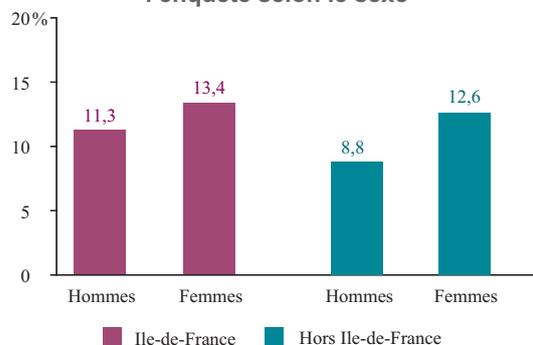
La prise d'un petit-déjeuner varié est plus fréquente chez les plus diplômés, en Ile-de-France comme dans le reste de la France. Ainsi, les Franciliens ayant au moins un niveau bac sont plus de 15% à prendre un petit-déjeuner comportant ces trois groupes, contre seulement 3,5% des Franciliens n'ayant aucun diplôme.

... alors qu'un peu plus d'un petit-déjeuner sur cinq n'en comporte aucun

Les Franciliens sont 20,1% à avoir pris un petit-déjeuner ne comportant aucun de ces trois groupes recommandés² (par exemple un petit-déjeuner comportant uniquement un café...), 38,4% un seul groupe (représenté dans la moitié des cas par des féculents), et dans 28,9% deux des trois groupes.

Le fait de ne consommer aucun des trois groupes

Figure 7 : Prise des trois groupes alimentaires recommandés au petit-déjeuner la veille de l'enquête selon le sexe



Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon total 18-75 ans

Champ : personnes ayant consommé un petit-déjeuner la veille de l'enquête

Absence de différence significative selon le sexe en Ile-de-France. Différence significative selon le sexe dans le reste de la France.

recommandés n'est associé en Ile-de-France à aucun des facteurs socio-démographiques étudiés (à l'exception d'une moindre fréquence lorsque le niveau de diplôme est supérieur au bac). En revanche, dans le reste de la France, la probabilité de n'avoir consommé aucun de ces trois groupes alimentaires est également moins élevée chez les femmes, les étudiants et les personnes ne vivant pas seules.

→ Zoom 12 - 17 ans

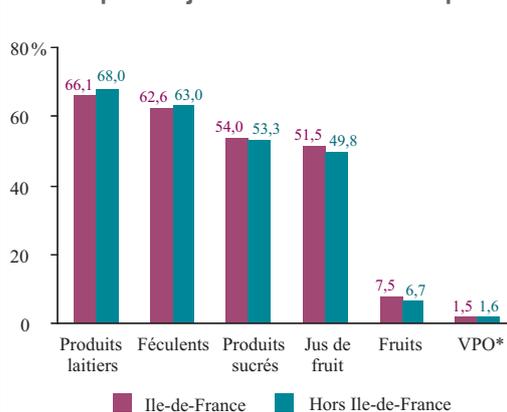
Les produits laitiers présents dans plus de 60% des petit-déjeuners des 12-17 ans

Parmi les jeunes franciliens de 12-17 ans ayant déclaré avoir pris un petit-déjeuner la veille de l'enquête, la plupart ont déclaré avoir à la fois bu et mangé (83,7%). Ils sont 11,7% à déclarer avoir uniquement bu lors de ce moment de la journée.

Le type de produit alimentaire le plus consommé par cette classe d'âge correspond aux produits laitiers, consommés par 66,1% des jeunes franciliens. Les jus de fruits et les fruits font également partie de la composition du petit-déjeuner pour plus d'un jeune sur deux.

La consommation d'un petit-déjeuner comprenant les trois groupes alimentaires recommandés concerne ainsi près d'un adolescent sur quatre en Ile-de-France (24,0%, sans différence avec le reste de la France). Seuls 5% d'entre eux n'ont consommé aucun des groupes alimentaires recommandés.

Groupes alimentaires consommés au petit-déjeuner la veille de l'enquête



Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon total 12-17 ans

* VPO : Viande,-poisson,-oeuf

Champ : personnes ayant consommé un petit-déjeuner la veille de l'enquête

2. Au nombre de trois, il s'agit des groupes « fruits ou jus de fruits », « féculents, pains et céréales » et « produits laitiers ». A noter que les données présentées dans ce chapitre concernent uniquement la prise alimentaire du matin mentionnée dans le rappel des 24 heures alors que le guide PNNs « La santé vient en mangeant » précise que « l'important est de boire et manger l'équivalent d'un petit-déjeuner dans la matinée » [3].

→ Composition du déjeuner et du dîner

Une simplification du déjeuner plus marquée chez les Franciliens

Lors du déjeuner, la veille de l'enquête, moins d'un Francilien sur deux a consommé trois ou quatre plats (44,2%) (entrée / plat / fromage / dessert) et 17,3% se sont limités à un seul plat. Ces proportions diffèrent du reste de la France où davantage de personnes structurent leur repas du midi en trois ou quatre plats (55,0%) et moins en un seul plat (13,1%).

Concernant le dîner de la veille, un repas en trois ou quatre plats est déclaré par 40,4% des Franciliens. Pour 39,6% des Franciliens, le repas du soir est constitué de deux plats et pour 20,0% d'un seul plat. Ces proportions sont similaires à ce qui est observé dans le reste de la France.

Que ce soit au déjeuner ou au dîner, lorsqu'un plat unique est déclaré, il s'agit essentiellement d'un « plat principal ». Lorsque deux ou trois plats sont déclarés, les associations privilégiant « plat » et « fromage ou autres produits laitiers » et/ou « dessert » sont privilégiées au détriment de celles incluant une « entrée » (Tab. 1).

Des repas simplifiés plus fréquents chez les jeunes adultes

La probabilité d'avoir consommé trois ou quatre plats au cours d'un repas diffère selon l'âge (Fig. 8).

Les plus jeunes ont plus souvent que leurs aînés consommé un ou deux plats, que ce soit le midi ou le soir, en Ile-de-France comme dans le reste de la France. Les moins diplômés ont également plus souvent un profil de consommation comportant un nombre réduit de plats.

Concernant le déjeuner, il est observé, en Ile-de-France comme dans le reste de la France, une plus grande simplification des repas en semaine, ce qui n'est pas le cas pour le dîner. Enfin, hors Ile-de-France, les personnes vivant seules ont davantage une structure de repas simplifiée, ce qui n'est pas retrouvé chez les Franciliens.

Tableau 1 : Type de plats consommés au déjeuner et au dîner la veille de l'enquête en Ile-de-France

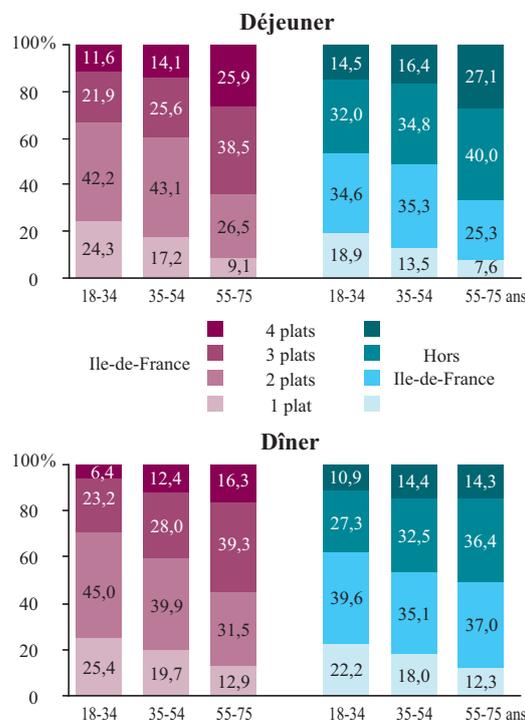
| | Déjeuner % | Dîner % |
|------------------------------|-------------|-------------|
| Un plat | 17,3 | 20,0 |
| entrée | 0,1 | 0,6 |
| plat | 15,7 | 16,9 |
| fromage * | 0,6 | 1,2 |
| dessert | 1,0 | 1,3 |
| Deux plats | 38,5 | 39,6 |
| entrée + plat | 10,5 | 3,8 |
| entrée + fromage * | 0,9 | 0,8 |
| entrée + dessert | 1,5 | 0,8 |
| plat + fromage * | 32,9 | 11,9 |
| plat + dessert | 51,9 | 20,9 |
| fromage * + dessert | 2,9 | 1,4 |
| Trois plats | 27,8 | 29,1 |
| entrée + plat + fromage * | 3,7 | 4,0 |
| entrée + plat + dessert | 11,6 | 9,6 |
| entrée + fromage * + dessert | 0,7 | 14,3 |
| plat + fromage * + dessert | 11,8 | 1,2 |
| Quatre plats | 16,4 | 11,3 |

Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon total 18-75 ans

* La catégorie fromage comprend également les autres produits laitiers

Champ : personnes ayant consommé au moins un plat

Figure 8 : Nombre de plats consommés la veille de l'enquête au déjeuner et au dîner selon l'âge



Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon total 18-75 ans

Champ : personnes ayant consommé au moins un plat

Différence significative selon l'âge pour le nombre de plats au cours du repas, que ce soit au déjeuner ou au dîner, en Ile-de-France et hors Ile-de-France.

→ Zoom 12 - 17 ans

La veille de l'enquête, les adolescents franciliens se distinguent par une moindre probabilité d'avoir pris un repas comportant trois ou quatre plats au déjeuner comparés aux adolescents provinciaux (respectivement 49,3% contre 60,6%). La plupart des jeunes franciliens ont un déjeuner composé de deux plats (36,6%) et 14,1% n'en ont consommé qu'un (ils sont respectivement 29,7% et 9,7% dans le reste de la France).

Pour le dîner, que ce soit en Ile-de-France ou dans le reste de la France, la plupart des adolescents ont un dîner structuré en deux plats (38,7% et 38,9%) ou en trois plats (32,8% et 33,7%).

→ Autres prises alimentaires

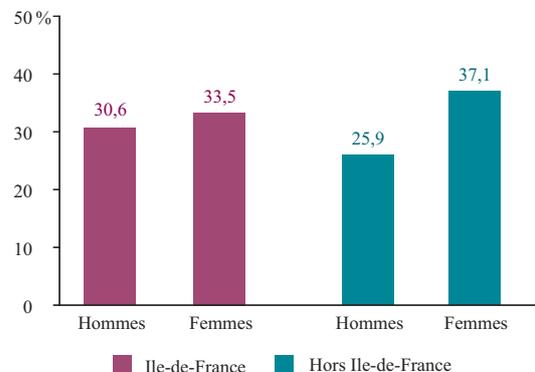
Le « goûter » : la prise alimentaire hors repas principaux la plus fréquente et plus souvent déclarée par les femmes et les jeunes adultes

Au total, 9,2% des Franciliens ont déclaré une prise alimentaire dans la matinée, 32,1% dans l'après-midi et 10,9% dans la soirée. Hormis les trois repas principaux, la collation de l'après-midi est donc la plus citée, en Ile-de-France comme dans le reste de la France (Fig. 1).

Une prise alimentaire l'après-midi est plus souvent déclarée par les femmes (Fig. 9). Elle diminue avec l'âge, passant de 40,0% chez les 18-34 ans, à 30,1% chez les 55-75 ans et 23,7% chez les 75 ans et plus. Ces différences sont observées en Ile-de-France comme dans le reste de la France. Il n'est pas mis en évidence d'effet du niveau de diplôme ou de l'activité professionnelle. Hors Ile-de-France, les personnes ne vivant pas seules ont davantage déclaré cet en-cas de l'après-midi, ce qui n'est pas retrouvé en Ile-de-France.

Les personnes ayant déclaré avoir eu une prise alimentaire entre le repas de midi et celui du soir ont, pour la grande majorité, déclaré avoir mangé à une seule reprise (88,1%). Le groupe alimentaire le plus fréquemment déclaré est celui des produits sucrés (61,8%), moins souvent un fruit ou un jus de fruit (30,9%).

Figure 9 : Prise alimentaire de l'après-midi la veille de l'enquête selon le sexe



Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF, Champ : échantillon total 18-75 ans

Différence significative selon le sexe en Ile-de-France et dans le reste de la France.

Peu de grignotage déclaré la veille de l'enquête

Dans l'enquête, sont considérés comme des grignoteurs, les personnes pour qui les prises alimentaires de la matinée, de l'après-midi ou du soir ont été renouvelées plusieurs fois³. Selon le moment de la journée, le grignotage est plus ou moins fréquent : il concerne respectivement 1,7%, 3,7% et 0,9% des Franciliens le matin, l'après-midi et le soir.

Globalement, 5,5% des Franciliens sont ainsi considérés comme « grignoteurs » selon leur déclaration des prises

alimentaires de la veille de l'enquête (4,8% dans le reste de la France ; différence non significative).

Si cela n'a pu être mis en évidence en Ile-de-France, dans le reste de la France, le grignotage diminue lorsque l'âge augmente. Par contre, aucune autre différence selon les caractéristiques socio-démographiques, en particulier selon le sexe, n'a été mise en évidence.

→ Zoom 12 - 17 ans

Plus de six adolescents franciliens sur dix ont déclaré une collation l'après-midi (64,1%), 13,4% dans la matinée et 10,3% le soir.

La prise alimentaire de l'après-midi est le plus souvent unique (83,3%), et les produits sucrés sont, comme chez les adultes, le groupe alimentaire le plus représenté (75,0%), avant les féculents (27,9%), les fruits ou jus de fruits (22,5%) et les produits laitiers (21,0%).

Selon la même définition que chez l'adulte, 12,0% des jeunes Franciliens sont considérés comme « grignoteurs », sans différence avec les jeunes provinciaux.

3. Grignotages de la matinée, de l'après-midi et de la soirée confondus.

→ Lieux des repas

Les Franciliens déjeunent moins souvent au domicile

La veille de l'enquête, les repas ont été le plus souvent pris au domicile (Tab. 2). Ceci est particulièrement fréquent pour le petit-déjeuner, devant le dîner puis le déjeuner.

En Ile-de-France, la prise du déjeuner au domicile est significativement moins fréquente que dans le reste de la France (56,7% contre 67,6%), alors que pour les autres repas, il n'est pas mis en évidence de différence.

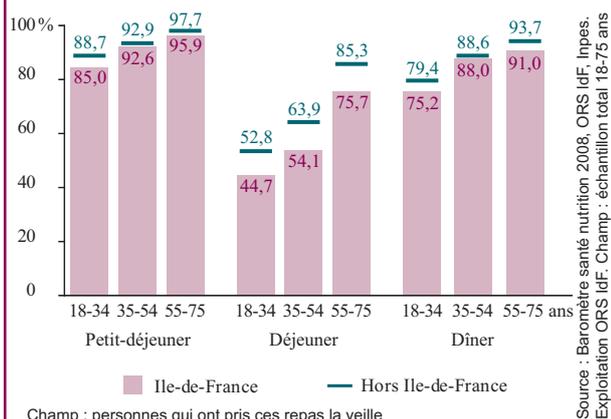
En Ile-de-France, lors du déjeuner, la place de la restauration collective (restauration d'entreprise ou restauration scolaire ou universitaire) est particulièrement importante avec plus d'un Francilien sur cinq concerné. En semaine, les Franciliens travaillant sont 42,4% à avoir déjeuné en restauration collective la veille de l'enquête et 36,2% à avoir déjeuné au domicile. Dans le reste de la France, l'ordre s'inverse avec 51,0% des personnes travaillant qui ont déjeuné en semaine à leur domicile et 29,5% qui ont déjeuné en restauration collective.

Tableau 2 : Lieux des repas de la veille de l'enquête

| | Ile-de-France % | | | Hors Ile-de-France % | | |
|----------------------------------|-----------------|----------|-------|----------------------|----------|-------|
| | Petit-déjeuner | Déjeuner | Dîner | Petit-déjeuner | Déjeuner | Dîner |
| Domicile | 90,9 | 56,7 | 84,3 | 92,9 | 67,6 | 87,5 |
| Restauration travail - scolarité | 4,0 | 22,9 | 1,3 | 3,0 | 14,7 | 1,3 |
| Restaurant | 1,2 | 10,3 | 6,0 | 0,9 | 7,7 | 4,2 |
| Amis, famille | 2,4 | 6,2 | 7,1 | 2,1 | 5,8 | 5,2 |
| Autre lieu | 1,5 | 3,9 | 1,3 | 1,1 | 4,2 | 1,8 |

Champ : personnes qui ont pris ces repas la veille
 Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon total 18-75 ans

Figure 10 : Repas pris au domicile la veille de l'enquête selon l'âge



Champ : personnes qui ont pris ces repas la veille
 Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon total 18-75 ans
 Différence significative selon l'âge pour le petit-déjeuner et le dîner en Ile-de-France, et pour les trois repas hors Ile-de-France.

Forte influence du profil socio-démographique sur le lieu de prise du repas

Plusieurs facteurs socio-démographiques apparaissent associés au fait de prendre ses repas au domicile. Les Franciliens les plus jeunes prennent moins souvent leur petit-déjeuner et leur dîner au domicile (Fig.10), les personnes vivant seules sont dans ce cas pour les trois repas principaux. L'influence de l'activité professionnelle est observée sur le déjeuner, avec davantage d'actifs déjeunant hors du domicile, de même que davantage de personnes ayant un niveau de diplôme supérieur au bac. Cependant, il n'existe aucune différence selon le sexe en Ile-de-France, contrairement à ce qui est observé dans le reste de la France (les femmes y prennent davantage leurs repas au domicile).

Le déjeuner est davantage pris au domicile le week-end, alors que le dîner l'est moins souvent. Aucune différence n'est observée pour le petit-déjeuner entre la semaine et le week-end.

→ Zoom 12 - 17 ans

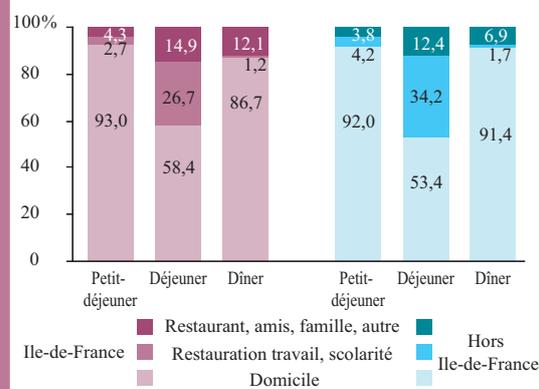
Le domicile : lieu privilégié des repas

Les adolescents ont en grande majorité déclaré avoir pris leur petit-déjeuner et leur dîner au domicile.

Plus de la moitié ont pris leur déjeuner au domicile, environ un sur quatre à la cantine scolaire. Il n'est pas observé de différence entre les jeunes franciliens et ceux du reste de la France.

Comme chez les adultes, déjeuner au domicile est moins fréquent un jour de semaine que le week-end, tandis que dîner au domicile est plus fréquent un jour de semaine que le week-end.

Lieux des repas la veille de l'enquête



Champ : personnes qui ont pris ces repas la veille

Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon total 12-17 ans

L'âge : un facteur d'isolement

Dans ce paragraphe, nous étudions le fait de ne pas être allé manger chez de la famille n'habitant pas le foyer ou chez des amis durant les quinze jours précédant l'enquête. Il s'agit donc d'un indicateur indirect d'isolement social, puisque ce sont des personnes qui n'ont pas été invitées à venir partager un repas ou qui ne l'ont pas souhaité.

En Ile-de-France, un peu plus d'une personne sur quatre (27,4%) déclare n'avoir mangé ni dans la famille, ni chez des amis dans les quinze jours précédant l'enquête, sans différence avec le reste de la France.

Que ce soit en Ile-de-France ou en province, cet isolement augmente avec l'âge (Fig. 11), ainsi qu'avec le fait de vivre seul. En Ile-de-France, il n'est pas observé d'effet significatif du niveau de diplôme, contrairement au reste de la France où l'isolement diminue avec l'augmentation du niveau de diplôme.

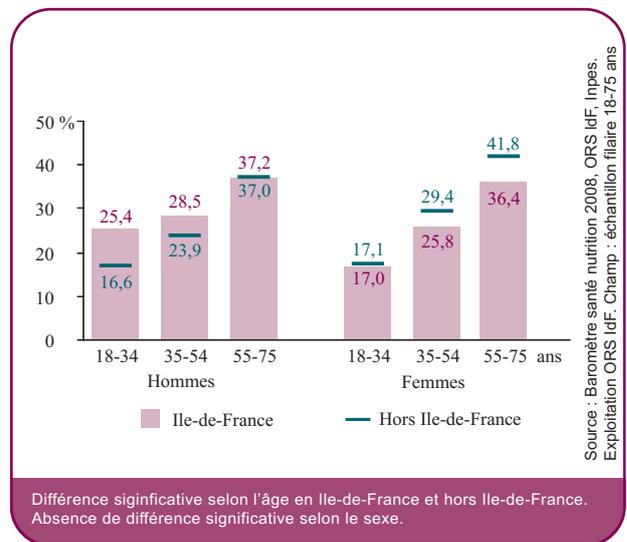
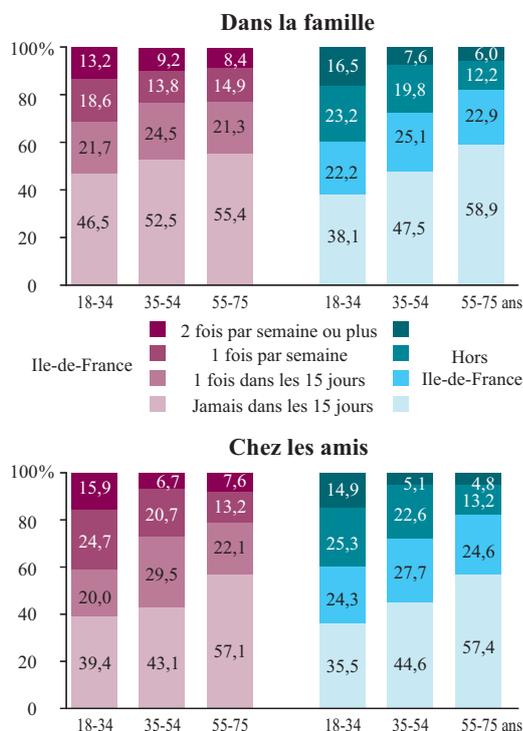


Figure 12 : Fréquence des repas pris dans la famille et chez des amis durant les 15 jours précédant l'enquête



Pour les repas dans la famille : absence de différence significative selon l'âge en IdF, différence significative selon l'âge dans le reste de la France. Différence significative entre l'IdF et le reste de la France.
 Pour les repas chez des amis : absence de différence significative selon l'âge en IdF, différence significative selon l'âge dans le reste de la France. Absence de différence significative entre l'IdF et le reste de la France.

Un peu moins de repas pris chez de la famille hors du foyer en Ile-de-France que dans le reste de la France...

Au cours des quinze jours précédant l'enquête, 48,9% des Franciliens ont déclaré avoir mangé au moins une fois chez de la famille n'habitant pas au foyer. Cette proportion est plus faible que celle observée dans le reste de la France (51,7%). En Ile-de-France, il n'est pas observé de différence selon les différentes caractéristiques socio-démographiques étudiées, contrairement au reste de la France où les repas pris chez de la famille hors du foyer sont plus fréquents chez les plus jeunes (Fig. 12), chez les plus diplômés et chez les personnes vivant seules.

... alors que la fréquence des repas pris chez des amis est comparable

Par ailleurs, 54,8% des Franciliens ont déclaré avoir mangé au moins une fois chez des amis au cours des quinze jours précédant l'enquête, fréquence comparable à ce qui est observé dans le reste de la France. En Ile-de-France, comme dans le reste de la France, avoir pris des repas chez des amis au cours des quinze derniers jours est plus fréquent chez les plus diplômés et chez les personnes vivant seules. En Ile-de-France, l'effet de l'âge n'est pas significatif, alors que dans le reste de la France, les plus jeunes déclarent davantage de repas pris chez des amis que leurs aînés (Fig. 12).

Les Franciliens déjeunent fréquemment au restaurant

En Ile-de-France, 57,3% des habitants ont déclaré avoir été au moins une fois au restaurant au cours des quinze jours précédant l'enquête, soit davantage que dans le reste de la France (46,7%). Près d'un Francilien sur cinq (18,3%) a fréquenté un restaurant au moins deux fois par semaine au cours de cette période. Ceci n'est le cas que pour 9,5% des habitants du reste de la France.

En Ile-de-France comme en province, il n'est pas observé d'effet de l'âge sur la fréquentation d'un restaurant au moins une fois au cours des quinze jours précédant l'enquête. Les Franciliens les plus diplômés ont davantage été au restaurant (les personnes ayant un niveau supérieur au bac sont 75,1% dans ce cas, contre seulement 36,9% des personnes sans diplôme), de même que les personnes vivant seules. Ces différences sont également observées dans le reste de la France, où vient par ailleurs s'ajouter un effet du genre, les hommes allant plus souvent au restaurant que les femmes.

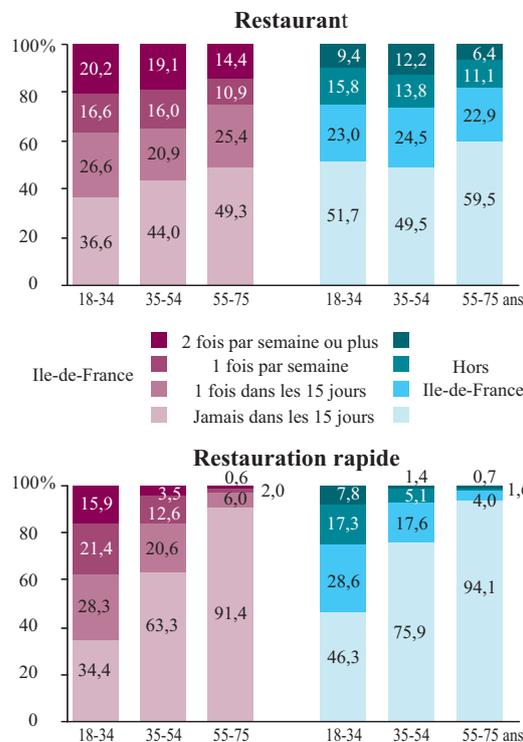
La restauration rapide particulièrement prisée par les jeunes Franciliens

La fréquentation d'un lieu de restauration rapide est particulièrement courante en Ile-de-France : 40,2% des Franciliens contre 27,1% des provinciaux y sont allés au moins une fois dans les quinze jours précédant l'enquête.

Pour ce type de restauration, l'effet de l'âge est majeur : ainsi, les Franciliens de 18-34 ans sont 65,6% à y avoir été au moins une fois au cours de cette période, contre seulement 8,6% des 55-75 ans. Un effet du niveau de diplôme est également observé, les plus diplômés ayant une moindre fréquentation de ces lieux ; ceci est aussi le cas des femmes. Les différences selon le sexe et l'âge sont également retrouvées dans le reste de la France.

Que ce soit en Ile-de-France ou dans le reste de la France, il n'est pas observé d'effet de la structure familiale sur la fréquentation de la restauration rapide.

Figure 13 : Fréquence des repas au restaurant et en restauration rapide durant les 15 jours précédant l'enquête



Pour les repas pris au restaurant : absence de différence significative selon l'âge en IdF et dans le reste de la France. Différence significative entre l'IdF et le reste de la France.

Pour les repas pris en restauration rapide : différence significative selon l'âge en IdF et dans le reste de la France. Différence significative entre l'IdF et le reste de la France.

Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF, Champ : échantillon filaire 18-75 ans

→ Zoom 12 - 17 ans

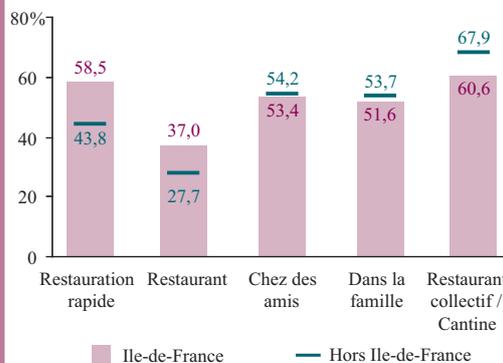
La restauration rapide plus fréquentée par les adolescents franciliens que par les provinciaux

Les repas pris à l'extérieur (hors du domicile) par les adolescents sont le plus souvent pris en restauration collective (ou cantine) : 60,6% y ont mangé au moins une fois au cours des quinze jours précédant l'enquête.

En Ile-de-France, la restauration rapide arrive au second rang, avec 58,5% des adolescents y ayant mangé au moins une fois dans cette période. Dans le reste de la France, la restauration rapide se situe après la prise de repas chez des amis ou de la famille.

La fréquentation d'un lieu de restauration rapide est particulièrement élevée chez les Franciliens de 15-17 ans : 75,0% y ont pris au moins un repas et 20,6% y ont mangé deux fois par semaine ou plus au cours des quinze jours précédant l'enquête.

Repas pris hors domicile au moins une fois durant les 15 jours précédant l'enquête selon le lieu



Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF, Champ : échantillon filaire 12-17 ans

→ Commensalité

→ Indicateur

La **commensalité** est le fait de partager son repas avec au moins une personne. Lors du Baromètre santé nutrition, il était demandé aux personnes interrogées d'indiquer, pour chacun des trois principaux repas de la veille, les personnes avec qui elles avaient éventuellement mangé.

Davantage de petits-déjeuners et de dîners pris seul en Ile-de-France...

Le repas le plus fréquemment pris seul est le petit-déjeuner : la veille de l'enquête, environ six Franciliens sur dix ont pris leur petit-déjeuner seuls, soit davantage que dans le reste de la France (55,5%) (Fig. 14). Si le dîner est plus rarement pris seul, ceci est cependant plus fréquent en Ile-de-France que dans le reste de la France (21,7% contre 17,0%).

Quel que soit le repas, le fait prendre seul un repas est plus fréquent la semaine que le week-end et concerne davantage les personnes vivant seules. Ceci est également le cas pour les personnes les moins diplômées pour le déjeuner en Ile-de-France, alors que dans le reste de la France les personnes les plus âgées prennent davantage leur dîner seules (Fig. 15). Les étudiants par rapport aux personnes ayant une activité

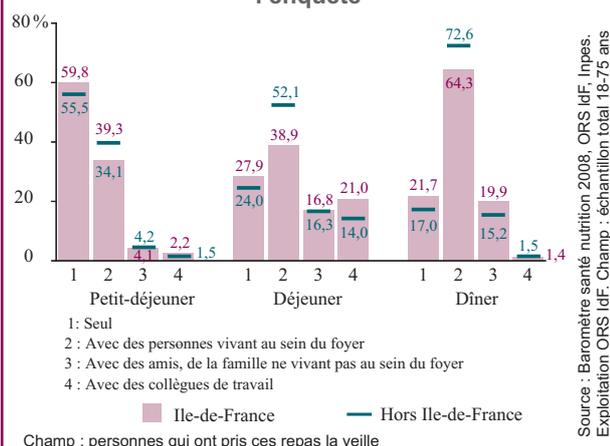
professionnelle prennent davantage de leur petit-déjeuner seuls.

...et moins de repas pris avec des membres du foyer

Lors du déjeuner, en Ile-de-France comparé au reste de la France, une moindre proportion de personnes partage ce repas avec des membres de leur foyer (Fig. 14). A l'inverse, ils sont davantage à déjeuner avec des collègues de travail.

Lors du dîner, les Franciliens prennent moins souvent que les provinciaux leur repas avec des personnes de leur foyer, mais dînent plus souvent avec des personnes ne vivant pas au sein de leur foyer. Ce repas reste cependant, que ce soit en Ile-de-France ou hors Ile-de-France, le repas le plus souvent partagé avec des personnes vivant au sein du foyer (Fig. 14).

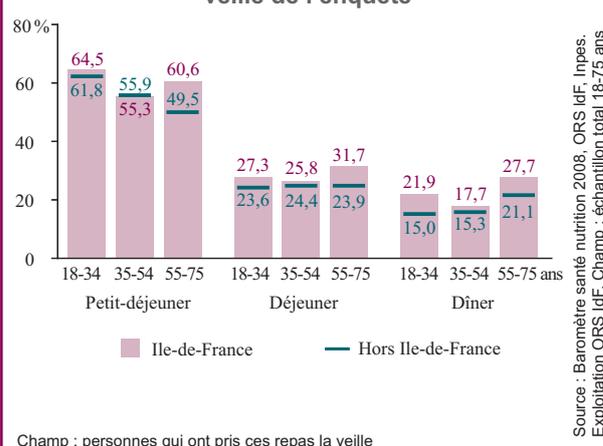
Figure 14 : Commensalité des repas la veille de l'enquête



Différence significative entre l'IdF et le reste de la France pour le petit-déjeuner pour les modalités 1 et 2, pour le déjeuner pour les modalités 2 et 4 et pour le dîner pour les modalités 1, 2 et 3.

Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon total 18-75 ans

Figure 15 : Personnes ayant mangé seules la veille de l'enquête



Différence significative selon l'âge hors Ile-de-France pour le dîner. Absence de différence significative selon l'âge en Ile-de-France pour les trois repas et hors Ile-de-France pour le petit-déjeuner et le déjeuner.

Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon total 18-75 ans

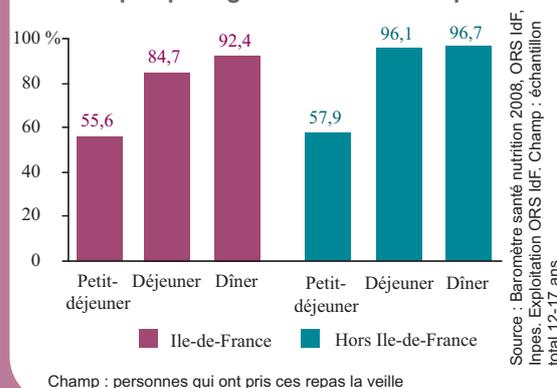
→ Zoom 12 - 17 ans

En Ile-de-France, les adolescents prennent plus souvent leur déjeuner et leur dîner seuls que dans le reste de la France

La veille de l'enquête, le petit-déjeuner est le repas le moins souvent partagé par les adolescents, que ce soit en Ile-de-France ou en province. Si le déjeuner et le dîner sont plus rarement pris seuls, ceci est plus fréquent pour les adolescents franciliens comparés aux adolescents du reste de la France.

Lors du déjeuner, les Franciliens de 15-17 ans déclarent plus fréquemment que les 12-14 ans avoir pris leur déjeuner seuls (21,7% contre 8,9%).

Repas partagés la veille de l'enquête



Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon total 12-17 ans

→ Convivialité

→ Indicateur

La convivialité tient compte de plusieurs facteurs :

- la commensalité ou présence d'autres convives (voir page 11),
- la disponibilité intellectuelle des convives pour échanger (absence d'activité concurrente : regarder la télévision, utiliser un ordinateur ou une console vidéo, lire un livre...),
- une durée suffisante du repas.

Un indicateur synthétique regroupant les deux premiers facteurs est présenté en fin de chapitre. Cependant, la dimension « disponibilité intellectuelle » présente une certaine ambiguïté, car la télévision au cours des repas n'est pas toujours un obstacle à la communication. Elle peut aussi être un support à la vie sociale en offrant des sujets de conversation.

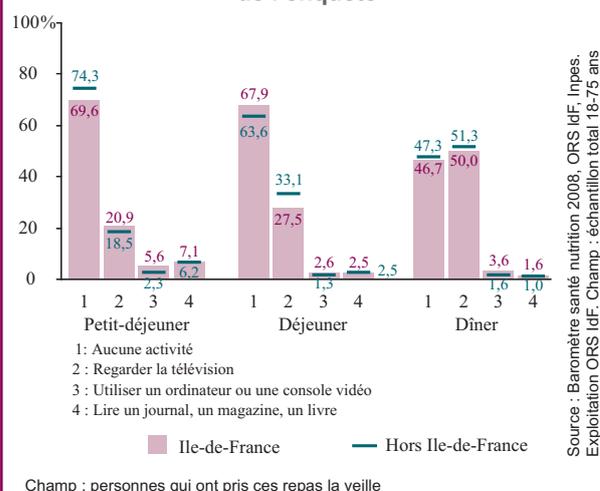
Un Francilien sur deux dîne en regardant la télévision

Le petit-déjeuner et le déjeuner sont deux repas pour lesquels la proportion de personnes déclarant n'avoir aucune autre activité concurrente (parmi regarder la télévision, lire ou utiliser un ordinateur ou une console) est la plus élevée (près de sept Franciliens sur dix). Cette proportion est beaucoup plus faible pour le dîner (46,7%), ceci s'expliquant par une utilisation particulièrement fréquente de la télévision : une personne sur deux a déclaré avoir dîné la veille de l'enquête en ayant regardé la télévision, contre environ une sur quatre lors du déjeuner et une sur cinq lors du petit-déjeuner (Fig. 16).

L'Ile-de-France se distingue du reste de la France uniquement par une utilisation plus fréquente d'un ordinateur ou d'une console vidéo lors du petit-déjeuner.

Plusieurs facteurs semblent être associés au fait de regarder la télévision lors des repas : être jeune (avec des différences observées au petit-déjeuner et au déjeuner - ainsi, les Franciliens de 18-34 ans sont 30,6% à avoir pris leur petit-déjeuner devant la télévision, contre 11,3% des 55-75 ans), avoir un faible niveau de diplôme (différence observée pour les trois repas en Ile-de-France et pour le déjeuner et le dîner dans le reste de la France), vivre seul (différence observée au déjeuner et au dîner en Ile-de-France et au petit-déjeuner et au dîner dans le reste de la France). De plus, s'il n'existe pas d'effet week-end pour le petit-déjeuner, la télévision est

Figure 16 : **Activité pendant les repas la veille de l'enquête**



Champ : personnes qui ont pris ces repas la veille

Absence de différence significative entre l'Ile-de-France et le reste de la France sauf pour l'utilisation d'un ordinateur ou d'une console lors du petit-déjeuner.

Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon total 18-75 ans

davantage regardée lors des déjeuners le week-end, et davantage lors des dîners en semaine (différence significative uniquement en Ile-de-France).

→ Zoom 12 - 17 ans

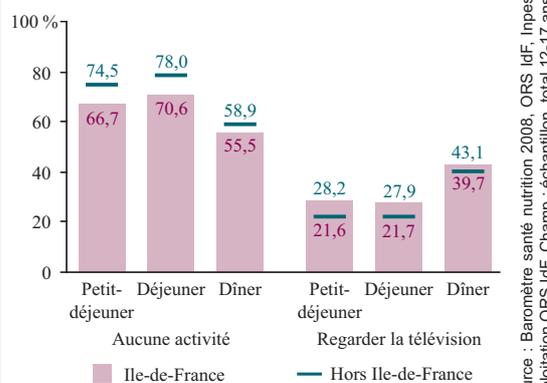
Quatre adolescents sur dix dînent en regardant la télévision

C'est lors du déjeuner que les adolescents de 12-17 ans ont davantage mangé sans faire autre chose (parmi regarder la télévision, lire ou utiliser un ordinateur ou une console), ce repas étant, en outre, le moins pris au domicile (cf. zoom 12-17 ans page 8).

Pour ceux qui ont fait autre chose en mangeant, l'activité la plus fréquente est de regarder la télévision, principalement lors du dîner (39,7% pour les Franciliens). Les autres activités réalisées en mangeant concernent toujours moins de 4% des adolescents.

Il n'est pas observé de différence significative entre les jeunes franciliens et les jeunes provinciaux.

Activité pendant les repas la veille de l'enquête



Champ : personnes qui ont pris ces repas la veille

Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon total 12-17 ans

D'autres activités concomitantes aux repas plus fréquentes dans certains sous-groupes

Les autres activités sont beaucoup plus rarement réalisées simultanément à un repas (Fig.16). L'utilisation d'un ordinateur ou d'une console est plus fréquente parmi les jeunes au petit-déjeuner (11,2% des 18-34 ans), les étudiants au déjeuner (8,7%) et au dîner (11,6%) et les personnes vivant seules au dîner (7,8%).

Quant à la lecture, elle tend à être plus fréquente chez les plus diplômés au petit-déjeuner.

Davantage de Franciliens prolongent leur dîner

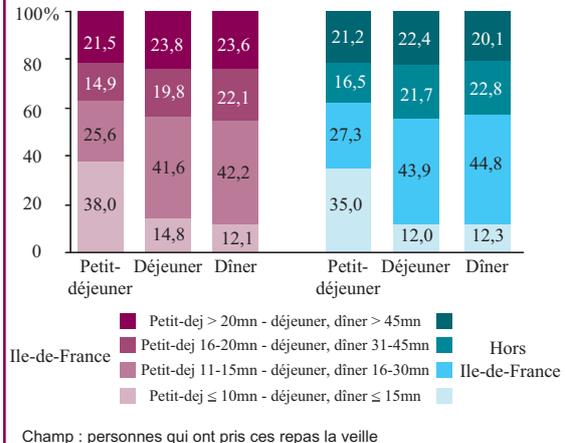
Pour 63,6% des Franciliens, la durée déclarée du petit-déjeuner n'excède pas 15 minutes ; pour 56,4% et 54,3% les durées respectives des déjeuners et dîners ne dépassent pas 30 minutes. Les Franciliens consacraient un peu plus de temps au dîner que les Provinciaux qui sont davantage à dîner en 30 minutes ou moins (57,1%) (Fig. 17).

Des repas plus longs le week-end

En Ile-de-France comme dans le reste de la France, les seniors consacrent plus de temps à leur petit-déjeuner que les plus jeunes. Les personnes les plus diplômées comparées aux personnes sans diplôme sont également plus nombreuses à pendre un petit-déjeuner d'une durée supérieure à 15 minutes. Par ailleurs, la durée du petit-déjeuner est plus longue le week-end qu'en semaine.

Pour le déjeuner, en Ile-de-France comme dans le reste de la France, les femmes déclarent un temps de déjeuner plus court que les hommes, de même que les personnes vivant seules. La durée du déjeuner se voit par ailleurs allongée le week-end. En Ile-de-France, il n'est pas observé d'effet de l'âge, ni du

Figure 17 : Durée des repas la veille de l'enquête



Champ : personnes qui ont pris ces repas la veille

Différence significative entre l'Ile-de-France et le reste de la France pour une durée de dîner inférieure ou égale à 30 minutes. Pas de différence significative pour le petit-déjeuner et le déjeuner.

Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon total 18-75 ans

niveau de diplôme sur cette durée, contrairement au reste de la France où les plus âgés et les plus diplômés sont davantage à déjeuner en plus de 30 minutes.

Enfin pour le dîner, en Ile-de-France comme dans le reste de la France, le fait de vivre seul est associé au fait de déclarer avoir un dîner plus court. Le week-end, la durée de ce repas est allongée en Ile-de-France, ce qui n'est pas observé dans le reste de la France. Par contre en province, les femmes ont davantage déclaré avoir dîner en moins de 30 minutes que les hommes, différence qui n'est pas retrouvée en Ile-de-France.

→ Zoom 12 - 17 ans

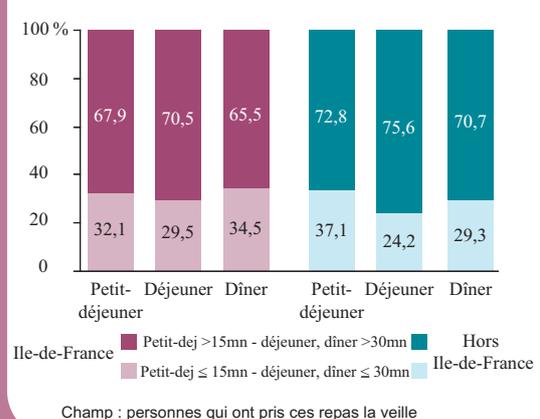
Les adolescents ont des repas courts

La veille de l'enquête, quel que soit le repas considéré, les adolescents ont mangé plus rapidement que leurs aînés.

Ainsi, environ sept jeunes sur dix ont déclaré un petit déjeuner d'une durée de moins de 15 minutes la veille de l'enquête. Ils sont également sept sur dix à déclarer avoir déjeuné en moins de 30 minutes, proportion identique pour le dîner.

Il n'est pas observé de différence significative entre les jeunes franciliens et les jeunes provinciaux.

Durée des repas la veille de l'enquête



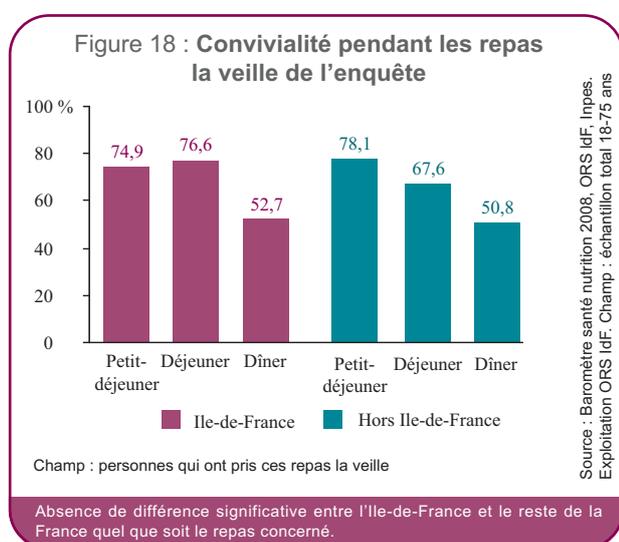
Champ : personnes qui ont pris ces repas la veille

Source : Baromètre santé nutrition 2008, ORS IdF, Inpes. Exploitation ORS IdF. Champ : échantillon total 12-17 ans

Parmi les trois repas principaux, le dîner est le repas le moins convivial

L'indicateur synthétique de la convivialité présenté dans le paragraphe suivant tient compte de deux facteurs : d'une part manger en compagnie d'autres personnes, d'autre part être disponible pour échanger, c'est-à-dire n'avoir aucune activité concurrente (ni télévision, ni ordinateur ou console vidéo, ni livre).

Environ 75% des Franciliens ont pris leur petit-déjeuner ou leur déjeuner en compagnie d'autres personnes sans regarder la télévision ou faire une autre activité la veille de l'enquête. Ce pourcentage est très inférieur pour le dîner (Fig. 18). Il n'est pas observé de différence entre l'Ile-de-France et le reste de la France.

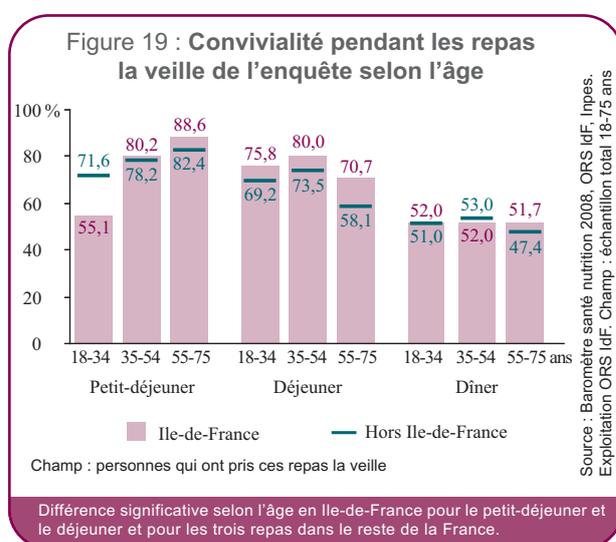


Une convivialité variable selon l'âge, le niveau de diplôme et le moment de la semaine

Les personnes les plus âgées ont plus souvent partagé leur petit-déjeuner dans la convivialité que les jeunes : ainsi en Ile-de-France, 55,1% des 18-34 ans sont dans ce cas, contre 88,6% des 55-75 ans (Fig. 19). A l'inverse, la convivialité lors du déjeuner est moindre pour les séniors.

Par ailleurs, pour les trois repas, les critères de convivialité sont plus souvent réunis pour les personnes ayant un niveau de diplôme élevé, que ce soit en Ile-de-France ou dans le reste de la France.

En Ile-de-France, le déjeuner semble plus souvent convivial en semaine que le week-end, et l'inverse est observé pour le dîner.

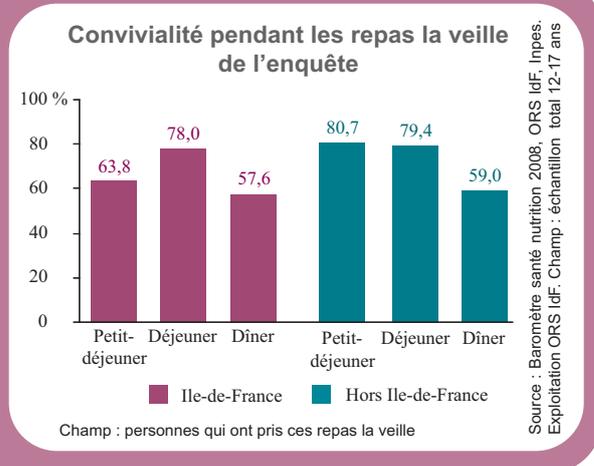


→ Zoom 12 - 17 ans

Un petit-déjeuner moins convivial pour les jeunes en Ile-de-France qu'en province

La veille de l'enquête, seuls 63,8% des adolescents franciliens déclarent avoir partagé leur petit-déjeuner avec d'autres personnes et n'avoir eu aucune autre activité simultanément. Ce pourcentage est plus faible que pour les adolescents du reste de la France (80,7%).

Le dîner, comme pour les adultes, demeure le repas le moins convivial. Que ce soit pour le déjeuner ou le dîner, il n'est pas observé de différence entre l'Ile-de-France et le reste de la France.



→ Méthodologie

→ Méthodologie générale

En 2008, l'Inpes a reconduit le Baromètre santé nutrition. Il s'agit d'une enquête téléphonique consacrée aux relations entre la nutrition et la santé qui est réalisée au niveau national. De plus, huit régions ont participé à ce baromètre par le biais de sur-échantillons régionaux, en particulier l'Ile-de-France. Le questionnaire et la méthodologie employés en région sont les mêmes que ceux mis en oeuvre au niveau de l'enquête nationale. Seule la période d'enquête varie : du 20 mars au 28 juin en Ile-de-France et du 11 février au 19 mai au niveau national. L'échantillon francilien est composé du sur-échantillon régional (1 103 personnes) auquel est ajoutée la fraction régionale de l'échantillon national (764 personnes), soit un total de 1 867 individus. La région Ile-de-France a choisi de travailler sur des personnes contactées sur téléphone fixe, mais aussi sur téléphone mobile.

Les analyses présentées dans ce document portent sur les 18-75 ans ; des analyses spécifiques sur les 12-17 ans sont traitées en encadré. Compte-tenu de la faiblesse des effectifs de cette sous-population (n=189), seules des analyses descriptives sont présentées. Les données ont été pondérées par le nombre de personnes éligibles au sein du ménage contacté ainsi que par le nombre de lignes téléphoniques du foyer. Un redressement a été réalisé sur le sexe, l'âge, le diplôme et la taille d'agglomération, afin d'être représentatif de la population. Les tests de comparaison, réalisés essentiellement à partir de régressions logistiques, ont été effectués sur les données brutes en ajustant sur le sexe, l'âge, le niveau de diplôme, la situation professionnelle, la structure du foyer et le fait d'habiter une zone rurale ou non. Le seuil de significativité est fixé à 5 %. Les résultats de ces tests sont présentés en bas de chaque graphique. Pour les indicateurs présentés dans cette fiche, certaines questions n'ont été posées qu'aux personnes interrogées par téléphone filaire, excluant les personnes ne disposant que d'un téléphone mobile ou que d'une ligne dégroupée. La population étudiée est précisée dans la légende du graphique pour chaque indicateur.

La méthodologie détaillée de l'étude est développée dans la fiche thématique « Présentation et synthèse de l'enquête ».

→ Méthodologie spécifique

L'étude de la structure et de l'environnement des repas est basée sur le rappel des 24 heures et le rappel des 15 jours précédant l'enquête. Pour six moments de la journée (les trois repas principaux et les prises alimentaires du matin, de l'après-midi et de la soirée), les principaux indicateurs retenus détaillent les prises alimentaires : le nombre total, la composition, le lieu ainsi que les dimensions liées à la convivialité (personnes partageant le repas, la durée, les activités simultanées).

→ Références bibliographiques

1. Poulain J-P. Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques, Editions Privat, Paris 2002, 235p.
2. Hebel P. Evolution des comportements alimentaires des deux dernières décennies. Bulletin de l'IFN, 1994 : n°55 : p.27-34.
3. Institut National de Prévention et d'Education pour la santé (INPES). La santé vient en mangeant, septembre 2002.
4. Michaud C, Baudier F, Guilbert P, Carel D, Le Bihan G, Gautier A et al. Les repas des Français : résultats du Baromètre santé nutrition 2002. Cath Nutr Diet. 2004 ; 39 (3) : 203-9.
5. Hébel P. Déjeuners sages et dîners festifs. Consommations et modes de vie. 1994 ; n°93 : p57-60.
6. Michaud C, Baudier F. Déstructuration de l'alimentation des adolescents : mythe ou réalité ? Cahier nutrition diététique. 2000, n°2, p.127-31.



→ Principales caractéristiques des populations étudiées *

| | IdF** (n=1 678) | Hors IdF*** (n=3 306) |
|----------------------------------|--------------------|-----------------------------|
| Sexe | | |
| hommes | 48,8 | 48,9 |
| femmes | 51,2 | 51,1 |
| Age | | |
| 18-25 ans | 16,1 | 13,6 |
| 26-34 ans | 19,4 | 16,1 |
| 35-44 ans | 21,4 | 20,2 |
| 45-54 ans | 18,8 | 18,9 |
| 55-64 ans | 14,6 | 18,2 |
| 65-75 ans | 9,7 | 13,1 |
| Niveau de diplôme | | |
| aucun diplôme | 16,2 | 17,7 |
| diplôme inférieur au bac | 30,3 | 44,0 |
| bac | 19,3 | 18,0 |
| bac +2 ou plus | 34,2 | 20,3 |
| Situation professionnelle | | |
| actifs occupés | 65,4 | 58,0 |
| élèves, étudiants | 9,5 | 6,7 |
| chômeurs | 4,1 | 5,8 |
| retraités | 15,7 | 21,4 |
| autres inactifs | 5,3 | 8,0 |
| Structure du foyer | | |
| vit seul | 19,8 | 16,7 |
| ne vit pas seul | 80,2 | 83,3 |

* caractéristiques des échantillons totaux des 18-75 ans pour l'Ile-de-France et le reste de la France.

** pondérés à partir du bilan démographique de 2006 (sexe et âge) et des données de l'enquête Emploi 2007 (diplôme et taille d'agglomération).

*** pondérés à partir de l'enquête Emploi 2007 (sexe, âge, diplôme et taille d'agglomération).

→ Synthèse

Comparé au reste de la France, le modèle alimentaire « des trois repas par jour » semble moins résistant en Ile-de-France, où huit habitants de 18 à 75 ans sur dix ont déclaré avoir pris un petit-déjeuner, un déjeuner et un dîner la veille de l'enquête. Un en-cas est par ailleurs pris par près du tiers des 18-75 ans, alors que le grignotage (plusieurs prises alimentaires entre deux repas principaux) semble relativement peu fréquent (5,5% des 18-75 ans). L'analyse détaillée des repas confirme une tendance à la simplification. Ainsi, lorsque les Franciliens prennent un petit-déjeuner, seulement 12,4% ont consommé les trois groupes alimentaires recommandés et 18,5% ont pris uniquement une ou plusieurs boissons. Dans le même sens, lorsque les Franciliens déjeunent, seuls 44,2% ont déclaré avoir consommé trois ou quatre plats ; ils sont 40,4% dans ce cas lors du dîner. Les transformations actuelles observées dans les structures des repas doivent être prises en compte, tant dans les conseils nutritionnels, que dans l'élaboration des messages de prévention. En effet, si cette simplification, dont l'évolution est constatée depuis 1996 [1,4], peut entraîner une baisse souhaitable des apports énergétiques totaux et se révéler pertinente dans une perspective de prévention de l'obésité [5,6], elle peut entraîner un appauvrissement de la diversité des aliments consommés. Or, il est probable que ce soient les fruits et légumes (consommés en entrée ou en dessert) qui pâtissent de cette simplification, alors que les conseils actuels préconisent une augmentation de leur consommation [3].

Le domicile reste le lieu privilégié des repas, cependant les Franciliens y déjeunent moins souvent que les provinciaux. L'analyse des lieux de prises des repas au cours des quinze derniers jours montrent des Franciliens moins enclins à avoir pris des repas chez de la famille hors du foyer, alors qu'ils ont davantage fréquenté des restaurants. La fréquentation d'un lieu de restauration rapide est une spécificité forte des Franciliens : ils sont 40,2% à y avoir été au moins une fois au cours des quinze derniers jours, contre 27,1% en province. Les Franciliens se distinguent également par plus de petits-déjeuners pris seul, moins de repas pris avec des membres du foyer, mais plus de déjeuners partagés avec des collègues de travail et de dîners partagés avec des personnes ne vivant pas au sein du foyer. Le dîner reste cependant le repas le plus partagé en famille, mais aussi celui où une activité simultanée est le plus souvent déclarée : 50,0% des Franciliens regardent la télévision en dînant.

L'éloignement du modèle traditionnel est particulièrement prononcé chez les jeunes adultes franciliens, avec 70,0% des 18-34 ans ayant pris les trois repas principaux, 22,6% ayant pris un petit-déjeuner constitué uniquement de boisson(s), seulement 33,5% à avoir un déjeuner comportant trois ou quatre plats. L'effet de l'âge est, en outre, un déterminant majeur pour la fréquentation de la restauration rapide, puisque 65,6% des 18-34 ans déclarent y avoir pris un repas dans les quinze derniers jours. L'analyse des repas des adolescents de 12-17 ans montre les mêmes tendances, avec des temps consacrés au repas plus courts.

Un faible niveau de diplôme est par ailleurs associé à une moindre prise des trois principaux repas et à moins de petits-déjeuners variés. Les personnes les plus diplômées déjeunent plus souvent hors du domicile. Cependant, la fréquentation des lieux de restauration rapide est plus fréquente chez les moins diplômés, qui par ailleurs regardent davantage la télévision au cours des différents repas.

→ Les fiches thématiques du Baromètre santé nutrition

L'analyse de l'extension régionale du Baromètre santé nutrition en Ile-de-France a donné lieu à la publication de cinq autres documents thématiques : « Consommations alimentaires », « Perceptions et connaissances nutritionnelles », « Nutrition, revenus et insécurité alimentaire », « Activité physique et sédentarité », « Comportements d'achats alimentaires », et d'un fascicule « Présentation et synthèse de l'enquête ». Une synthèse intitulée « Différences et similitudes entre régions » sera également réalisée par la Fnors.

Ce document a été réalisé par : Catherine Vincelet et Dorothee Grange ; il a été mis en page par : Myriam Dalbarade, ORS Ile-de-France.

Le choix des thématiques et les analyses ont été réalisés en collaboration étroite avec Samira Bensalah, Marie-Antoinette Castel-Tallet et Thomas Klipfel (ORS Champagne-Ardenne), Elodie Roy et Anne-Sophie Woronoff (ORS Franche-Comté), François Baudier et Claude Michaud (Urcam Franche-Comté), Cyril Boudier, Gaëlle Mazure et Hervé Villet (ORS Haute-Normandie), Jean-François Buyck, Dorothee Grange et Catherine Vincelet (ORS Ile-de-France), Geneviève Le Bihan (Cres Languedoc-Roussillon), Bernard Ledésert et Inca Ruiz (ORS Languedoc-Roussillon), My Mai Cao et Hafida Raoui (Drass Nord - Pas-de-Calais), Henriette Noël (Drass Picardie), Nadège Thomas et Alain Trugeon (OR2S Picardie), Lucie Bacchioni et Cécile Lucas (Drass Provence-Alpes-Côte d'Azur) Aurélie Bocquier, Caroline Lions et Pierre Verger (ORS Provence-Alpes-Côte d'Azur), Claire Bossard et François Michelot (Fnors), François Beck et Hélène Escalon (Inpes).

Le recueil des données du sur-échantillon francilien a été financé par la Direction régionale des affaires sanitaires et sociales d'Ile-de-France. L'ORS Ile-de-France, qui en a assuré l'exploitation, est subventionné par l'Etat, l'ARS et le Conseil régional d'Ile-de-France.

Observatoire régional de santé d'Ile-de-France
43 rue Beaubourg 75003 PARIS - Tél : 01 44 42 64 70
e-mail : ors-idf@ors-idf.org - Site internet : www.ors-idf.org

