

## Enquête individuelle et nationale sur les consommations alimentaires

### Enquête INCA 1999

#### Principaux résultats

L'enquête INCA 1999 est la deuxième grande enquête nationale sur les consommations alimentaires des adultes et des enfants en France en France après l'enquête ASPCC 1994<sup>1</sup>. Elle porte sur les consommations alimentaires de 3 003 individus de 3 ans et plus, représentatifs de la population française. Intervenant après plusieurs années troublées par de multiples crises alimentaires (ESB, dioxines, listéria) et un débat intense sur les OGM, elle révèle à la fois **un effritement des modèles alimentaires traditionnels** à travers le développement de la consommation de produits faciles à consommer en tous lieux (tels que pizzas, sodas ou jus de fruit) et **une forte demande** de la part des consommateurs en matière **d'information, de contrôle par les pouvoirs publics et de recherche scientifique** dans les domaines de la sécurité alimentaire et de la nutrition.

#### ■ *La perception générale des risques alimentaires s'accompagne d'un sentiment de perte des repères alimentaires traditionnels*

La mutation des pratiques alimentaires, notamment **la cohabitation dans la population d'habitudes alimentaires souvent différentes et parfois opposées**, contribue aux interrogations de chacun et explique la forte réactivité des consommateurs et de l'opinion publique aux multiples crises alimentaires. En particulier, les très fortes différences de consommations et de comportements alimentaires entre générations ne peuvent que susciter des doutes parmi les plus âgés sur la permanence d'un modèle alimentaire « français » traditionnel et rassurant. Dans l'enquête, l'idée la plus souvent associée à la perception générale des risques alimentaires est le sentiment de dégradation de la qualité des produits alimentaires depuis les dix dernières années.

Cette vision globale des risques alimentaires explique que, au-delà des crises alimentaires ponctuelles, les risques nutritionnels soient davantage cités spontanément parmi les « risques majeurs liés à l'alimentation ».

#### ■ *La perception des risques nutritionnels et sanitaires : vers une nouvelle culture nutritionnelle ?*

Ainsi, **dans leur perception des risques alimentaires, les consommateurs accordent une très grande place aux risques nutritionnels** et particulièrement à l'obésité et aux maladies de société (maladies cardiovasculaires, diabète ...). Les doutes des consommateurs en matière de sécurité alimentaire (risques de contamination physico-chimique ou microbiologique) apparaissent plus comme les symptômes d'un profond bouleversement des rapports à l'alimentation, à l'occasion duquel les perceptions des risques nutritionnels et sanitaires sont intimement liés. Ce n'est probablement pas un hasard si les groupes d'aliments les plus victimes des crises alimentaires (viandes, matières grasses, charcuteries...) sont aussi ceux qui souffrent le plus d'un déficit d'image sur le plan nutritionnel : ils sont aussi considérés comme vecteurs de nutriments à éviter (matières grasses, sel, ...).

<sup>1</sup> Rigaud D., Giachetti I., Deheeger M., Borys J.-M., Volatier J.-L., Lemoine A. et Cassuto D. A., (1997).- « Enquête Française de Consommation Alimentaire. I. Énergie et macronutriments », *Cah. Nutr. Diét.*, **32**, 379-89.

L'intérêt croissant pour la nutrition dans une société vieillissante et préoccupée de son état de santé s'explique aussi par ce manque de lisibilité des évolutions alimentaires : les consommateurs souhaitent une amélioration de la qualité des aliments, mais les doutes qu'ils expriment sur leurs propres comportements alimentaires ou sur ceux de leurs proches ne peuvent que les conduire à s'interroger davantage sur les pratiques de l'ensemble de la filière alimentaire qu'ils avouent assez largement méconnaître.

De fait, l'intérêt pour les nutriments présents dans les aliments témoigne d'une tendance à rechercher d'autres repères que la confiance ancestrale dans l'alimentation traditionnelle « variée et équilibrée ». Le calcium, les protéines, les « sucres lents » ou les fibres font l'objet d'un intérêt soutenu de la part des adultes et les aliments associés à ces nutriments ne révèlent pas d'erreur nutritionnelle majeure. Les matières grasses et les sucres sont identifiés comme des composants de l'alimentation plutôt à éviter et, là aussi, les erreurs d'association avec les aliments sont rares, voire même en diminution par rapport à l'enquête précédente réalisée pour la DGCCRF en 1995. Les enfants valorisent les produits laitiers, les vitamines et les minéraux dont ils ont besoin pour leur croissance. Des cultures nutritionnelles sont donc aujourd'hui en formation, sans cohérence obligée avec les pratiques et les habitudes.

■ ***Les nouvelles exigences de sécurité alimentaire remettent en cause les habitudes relatives à l'hygiène alimentaire***

La méconnaissance de critères simples d'évaluation de la sécurité microbiologique à domicile en particulier –comme la température des réfrigérateurs et le manque de temps alloué à leur entretien– accroît les interrogations sur ce thème. La très forte attention portée aux dates limites de consommation prouve bien, si cela était nécessaire, la forte sensibilité des consommateurs à l'hygiène et à la sécurité microbiologique. L'augmentation des exigences remet donc en cause les anciennes habitudes, mais les nouveaux repères permettant une meilleure prise en charge de ces problèmes par les consommateurs ne sont pas encore tous en place.

■ ***L'évolution de la consommation alimentaire et des apports nutritionnels des adultes : moins de lipides mais autant d'énergie pour plus de plaisir***

Les données de consommation recueillies par semainier révèlent une érosion des modèles alimentaires traditionnels qui se traduisent par le développement de la consommation d'aliments prêts à consommer, tels que les pizzas et tartes salées ou les plats préparés de terroir ou exotiques. La recherche d'aliments faciles à consommer en tous lieux –comme les sodas et jus de fruits– ou bien l'attrait d'aliments fortement générateurs de plaisir alimentaire –comme les pâtisseries et les viennoiseries– contribuent à cette érosion. Réciproquement, l'enquête confirme la décroissance de la consommation de viandes constatées par d'autres sources (INSEE<sup>1</sup>, comptabilité nationale).

**La tension entre la recherche de plaisir alimentaire et le souci d'éviter les aliments trop énergétiques aboutit à une stabilisation des apports énergétiques entre 1994 et 1999 pour les adultes et à un léger accroissement de l'énergie consommée par les enfants de 3 à 14 ans.**

Cet arrêt de la tendance séculaire à la baisse des apports énergétiques est d'autant plus surprenant qu'il s'accompagne chez les adultes d'arbitrages plutôt défavorables aux lipides, qui sont pourtant plus denses énergétiquement que les glucides ou les protéines.

De ce point de vue, l'évolution des choix alimentaires est cohérente avec les attitudes : le rejet des matières grasses –et en particulier des matières grasses saturées– explique la décroissance relative des apports lipidiques chez les adultes. Cependant, l'attrait des aliments glucidiques tels que les boissons sucrées ou les sandwiches peu gras compense la réduction des consommations de matières grasses et conduit à une stabilité des apports énergétiques.

Au total, la part des apports énergétiques (hors alcool) provenant des lipides s'élève à 38,5% chez les adultes et 37,5% chez les enfants. Pour les adultes, les lipides représentent 37% des apports énergétiques totaux (avec alcool), ce qui place la France dans la moyenne des pays européens. L'alimentation des adultes est plus grasse en Belgique (42%) ou en Allemagne (40%), équivalente au Danemark (37%) ou au Royaume-Uni (38%), et moins grasse en Italie (33%), en Finlande (34%), en Suède (36%) ou en Irlande (32%). De ce point de vue et prise dans son ensemble, la France ne peut être considérée comme un pays méditerranéen.

Le rejet des matières grasses est particulièrement sensible chez les personnes âgées, à une période de la vie où le suivi médical est plus régulier et la crainte des maladies cardio-vasculaires plus forte. On n'observe pas d'opposition sur ce thème entre les hommes et les femmes : elles consomment proportionnellement autant de lipides que les hommes.

#### ■ **Une consommation toujours assez forte d'acides gras saturés**

La part des graisses saturées est identique pour les deux sexes : 48% de l'ensemble des acides gras. Ce taux est voisin de celui constaté dans certains pays du Nord de l'Europe comme la Suède (48%). Il est nettement supérieur à celui observé dans d'autres régions du Sud de l'Europe comme la Catalogne (37%). Les acides gras saturés représentent 16% des apports énergétiques, proportion voisine de celle constatée en Allemagne (17%). Ce taux est élevé par rapport aux recommandations proposées dans plusieurs pays européens (10% pour les pays nordiques). Cette forte consommation d'acides gras saturés en France est liée à une consommation assez élevée de produits carnés et de produits laitiers (beurre, fromage). Les résultats de cette enquête confirment donc la composante alimentaire du fameux paradoxe français : la forte consommation de lipides et notamment d'acides gras saturés.

#### ■ **Une évolution parallèle à celle observée dans les pays anglo-saxons : plus de boissons sucrées et d'aliments de « snacking », notamment chez les jeunes**

L'évolution de la consommation vers plus de glucides et moins de lipides fait écho à ce qui est observé depuis quelques années dans les pays anglo-saxons (États-Unis et Royaume-Uni) ou du Nord de l'Europe (Pays-Bas). Le discours nutritionnel défavorable aux lipides a bien été intégré dans les choix alimentaires de bon nombre de consommateurs.

Cependant, les niveaux de consommation atteints pour les sodas et jus de fruits en France (98 ml/jour pour les adultes et 198 ml/jour pour les enfants) restent pour l'instant nettement inférieurs à ce qu'ils sont dans les pays anglo-saxons<sup>2</sup>. Il s'ensuit une moindre consommation de sucres simples proportionnellement à l'ensemble de la consommation de glucides.

---

<sup>1</sup> INSEE, (2000).- « Annuaire statistique de la France 1998 – édition 2000 », n°103, pp.244-245.

<sup>2</sup> Euromonitor estimait les ventes au Royaume Uni en 1995 à 320ml/jour pour les sodas et 42 ml/jour pour les jus de fruits, soit 362 ml/jour au total.

Ce développement de la consommation d'aliments de «snacking » ne révèle pas pour autant une modification profonde des rythmes alimentaires : les trois repas traditionnels sont pris très régulièrement par les adultes et les enfants et la consommation hors repas s'appuie sur la permanence du goûter chez les jeunes adultes. L'étude des occasions de consommation montre que les jus de fruits et sodas sont encore très majoritairement consommés à domicile et, pour les adultes, lors des trois repas principaux.

■ ***Une consommation de sucres simples plus forte chez les adolescents et les femmes que chez les hommes, mais moins élevée que dans les pays anglo-saxons***

Les préférences des femmes diffèrent de celles des hommes par un plus grand attrait pour les aliments sucrés : alors que les hommes consomment plus de féculents et d'aliments vecteurs de glucides complexes (pain, pommes de terre et pâtes), les femmes préfèrent les produits sucrés (produits laitiers ultra-frais, biscuits, chocolat). Conséquence de ces préférences, la part des sucres simples dans l'ensemble des glucides s'élève à 43% chez les femmes adultes contre seulement 39% chez les hommes. Cette part des glucides simples est aussi plus élevée chez les jeunes de 15 à 24 ans (42%).

Aux Pays-Bas en 1998<sup>1</sup>, la part des glucides simples dans l'ensemble des glucides s'élevait à 47% pour les hommes de 19 ans et plus et à 48% pour les femmes de la même tranche d'âge. Au Royaume-Uni en 1994 pour l'alimentation à domicile et l'ensemble de la population, ce même pourcentage des sucres simples parmi les glucides totaux s'élevait à 46%<sup>2</sup>. Ces proportions étaient donc nettement supérieures à celles observées dans l'enquête INCA.

■ ***Une consommation assez élevée de fruits et légumes se maintient chez les consommateurs âgés, mais les consommations sont faibles chez les jeunes et les apports moyens en fibres sont limités***

La baisse de la consommation de fruits et légumes observée dans certains pays européens comme les Pays-Bas n'est pas mise en évidence en France. En raison des fortes fluctuations de la consommation de fruits d'une année à l'autre selon l'abondance des récoltes et selon les prix, il est difficile de commenter les différences de consommation de fruits et légumes en France entre les deux enquêtes de consommation individuelle ASPCC 1994 et INCA 1999.

Avec une consommation moyenne des adultes de 285 g/jour de fruits et légumes dont 145 g/jour de fruits et 140 g/jour de légumes (hors pommes de terre), la France se situe à un niveau moyen, supérieur à celui de la Suède (265 g/jour), du Royaume-Uni (248 g/jour), des Pays-Bas (226 g/jour pour les 22-50 ans) ou de l'Irlande (200 g/jour), mais nettement inférieur à celui de l'Italie (433 g/jour).

Cette stabilité cache de très grandes variations de consommation entre individus : les apports de fruits varient de un à trois entre les jeunes adultes de 15-24 ans et les personnes de plus de 65 ans. On observe un écart de 40% pour la consommation de légumes (hors pommes de terre) entre ces deux groupes d'âge. 14% des adultes n'ont consommé aucun fruit pendant la semaine d'enquête.

Ces grandes différences de consommation de fruits et légumes entre groupes d'âge incitent à s'interroger sur leur caractère générationnel qui impliquerait à long terme une baisse de la consommation par renouvellement des générations.

---

<sup>1</sup> Voedingcentrum, *ibid*.

<sup>2</sup> MAFF, (xxxx).- *National Food Survey 1994*, HMSO, London.

**Du fait de cette consommation assez faible de fruits et légumes et de la consommation courante de pain blanc, les apports en fibres sont faibles dans l'ensemble de la population : 17,6 g/jour pour les adultes. Ils sont même assez bas comparés aux apports en fibres dans d'autres pays européens du Nord comme du Sud (Portugal 26 g/jour, Allemagne 21 g/jour et Danemark 20g/jour).**

■ ***Les apports énergétiques augmentent chez les enfants***

L'enquête apporte des éléments sur les principales évolutions de la consommation des enfants de 3 à 14 ans. La baisse relative de la consommation de lipides observée chez les adultes n'est pas confirmée chez les enfants : 38% des apports énergétiques hors alcool proviennent des lipides en 1994 comme en 1999. L'alimentation des enfants reste cependant plus glucidique et moins lipidique que celle des adultes. Les apports énergétiques moyens sont quant à eux en légère augmentation (1 900 kcal en 1999 contre 1 843 kcal en 1994). Cette évolution est aussi en rupture avec la tendance séculaire à la baisse des apports énergétiques. Il n'est pas scientifiquement possible pour l'instant de mettre en relation cette augmentation des apports énergétiques chez les enfants avec l'augmentation de la prévalence de l'obésité constatée dans d'autres études. Une étude approfondie des liens entre alimentation, activité physique et corpulence chez l'enfant est pour cela nécessaire.

■ ***Les décalages entre consommations et opinions révèlent des besoins d'information et d'évolution de l'offre alimentaire***

En conclusion, cette deuxième enquête nationale de consommation alimentaire apporte une photographie très contrastée de l'alimentation des Français : les habitudes alimentaires sont loin d'être uniformes et diffèrent beaucoup entre groupes d'âge, entre hommes et femmes et tout simplement entre individus.

Si l'étude des opinions révèle une grande préoccupation des consommateurs à la fois en matière de nutrition et de sécurité alimentaire, l'examen des habitudes de consommation montre que ces préoccupations sont souvent en phase avec les pratiques mais que des décalages significatifs existent entre les connaissances, les attitudes et les choix alimentaires.

Deux tendances apparaissent très cohérentes :

- D'une part, la méfiance à l'égard des matières grasses en général –et des graisses saturées en particulier– est cohérente avec une tendance à consommer relativement moins de lipides chez les adultes, notamment chez les plus âgés d'entre eux.
- D'autre part, les viandes souffrent d'une image peu favorable depuis la crise de l'ESB et la consommation de bœuf ou de veau a du mal à se maintenir, spécialement chez les femmes.

Ces deux tendances sont aussi cohérentes entre elles. Le rejet des graisses saturées, souvent d'origine animale et de certains produits carnés, révèle une attractivité générale des produits végétaux, aussi bien sur le plan de l'image nutritionnelle que des choix de consommation. Cette tendance apparaît plus nettement chez les femmes. On ne peut pourtant pas parler de développement du végétarisme en France en raison des forts taux de consommateurs sur une semaine des viandes (96%), des fromages (93%) ou de la charcuterie (93%).

Pour d'autres aliments ou nutriments, **des décalages importants existent entre les opinions et les choix réels de consommation.**

**C'est notamment le cas des fruits et légumes qui bénéficient d'une excellente image nutritionnelle, particulièrement pour les vitamines et minéraux mais dont la consommation reste relativement moyenne comparativement aux autres pays européens.** Les jeunes adultes et les adolescents consomment très peu de fruits et de légumes, alors que ce sont eux qui déclarent le plus rechercher des vitamines et minéraux. La consommation de fibres, valorisée et associée dans l'esprit des consommateurs aux fruits, légumes et céréales, est plutôt faible comparativement aux objectifs de l'OMS ou aux apports constatés dans d'autres pays européens. Il y a là une contradiction entre l'image nutritionnelle excellente et la consommation relativement peu dynamique qui ne peut s'expliquer que par d'autres freins à la consommation (goût acide ou amer, inconstance de la qualité, ...). Le manque de facilité à consommer les fruits et légumes n'explique pas pourquoi la moitié de la consommation de fruits a lieu hors repas aux Pays-Bas, alors qu'en France cette proportion n'est que de 12% pour les adultes et 19% pour les enfants. Une meilleure connaissance des freins à la consommation de fruits et légumes apparaît indispensable à une politique de santé publique cherchant à favoriser cette consommation<sup>1</sup>.

Autre paradoxe, alors que les sucres simples sont globalement plutôt évités et que **les « sucres lents » sont recherchés par les consommateurs**, la part de glucides simples dans l'ensemble des glucides est assez élevée, spécialement pour les femmes et les adolescents. Cette proportion reste inférieure à ce qu'elle est dans les pays anglo-saxons, mais l'augmentation constatée de la consommation de sodas et jus de fruits risque cependant de rapprocher progressivement la France de la situation d'Outre Manche. Les données actuelles de composition des aliments ne permettent cependant pas de distinguer parfaitement le caractère plus ou moins « lent » des glucides consommés. **C'est probablement cette difficulté pour le consommateur à distinguer les aliments riches en glucides « lents » des aliments riches en glucides « rapides » qui peut expliquer ce décalage entre attitudes et comportements dans le domaine des aliments glucidiques.**

Pour certains micronutriments tels que **le calcium**, le décalage entre attitudes et comportements est aussi manifeste. Alors que les apports calciques moyens sont souvent nettement inférieurs aux apports nutritionnels conseillés (ANC), en particulier pour les jeunes femmes, le calcium est le nutriment le plus recherché par toutes les catégories de population. Il est vrai que beaucoup d'aliments riches en calcium comme les produits laitiers sont peu consommés hors repas et hors foyer, et sont donc limités par l'univers de la consommation à table et à domicile. Mais on peut aussi se demander s'il n'est pas difficile pour les consommateurs de savoir de façon fiable si leur consommation de calcium est suffisante ou non. Des recommandations de fréquences de consommation dans le cadre de la réflexion sur les ANC devraient permettre à chacun de mieux se repérer.

Le renouvellement prochain de cette enquête permettra à la fois de surveiller les apports alimentaires et nutritionnels de la population française, mais aussi d'envisager des pistes d'actions coordonnées de l'ensemble des acteurs de l'alimentation pour relever le défi d'une alimentation plus satisfaisante sur les plans de la nutrition et de la sécurité, dans le respect des choix individuels des consommateurs.

*Les éléments chiffrés sur les autres pays européens proviennent des documents suivants :*

- IEFS, (1999).- Food-Based Dietary Guidelines – A Staged Approach, *British Journal of Nutrition*, Vol. 81, Suppl. 2, April.
- Voedingscentrum, (1998).- *Zo eet Nederland*, Den Haag.
- MAFF, (1995).- *National Food Survey 1994*, HMSO, London.

---

<sup>1</sup> Basdevant A., Hercberg S., (2000).- *Une politique nutritionnelle de santé publique pour la France*, Rapport pour le Haut Comité de la Santé Publique.