



**Société**

**Les comportements alimentaires des Français entre 2010 et 2019  
Des jeunes adultes plus sensibles à la qualité de l'alimentation**

**D**ans *Consommation et modes de vie* n° 315 de mars 2021, Louise Seconda, Aurée Salmon Legagneur et Pascale Hébel (Crédoc) abordent les comportements et consommations alimentaires des Français en 2019 et leurs évolutions sur dix ans <sup>(1)</sup>.

Depuis 2001, le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande de manger cinq portions de fruits et légumes par jour ; les vitamines, minéraux et fibres contenus dans ceux-ci ont un effet protecteur contre les principales maladies chroniques (le diabète, le cholestérol, les maladies cardiovasculaires, certains cancers, etc.).

En baisse durant plusieurs années, la consommation de fruits et de légumes connaît « *un regain d'appétence* » entre 2010 et 2019. Ainsi, les Français ont consommé « *plus de fruits, de compotes et de légumes frais par rapport à 2010* ».

Les adultes et les enfants mangent plus de fruits : 13 grammes de plus par jour (+ 13 g/j) chez les enfants et + 20 g/j chez les adultes, entre 2010 et 2019. Leur consommation de légumes (hors soupes) a également augmenté : + 3 g/j chez les enfants et + 5 g/j chez les adultes, toujours entre 2010 et 2019.

Le Crédoc relève la « *croissance des compotes* » qui explique la hausse de consommation de fruits chez les enfants (+ 12 g/j). Quant aux adultes, ils consomment plus de fruits frais (+ 14 g/j). En revanche, si la consommation de jus de fruits et de nectars a légèrement augmenté chez les adultes, elle a diminué chez les enfants (- 23 g/j).

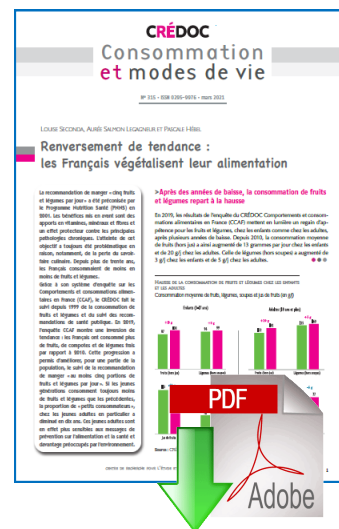
S'agissant des légumes, les Français consomment plus de légumes frais : tant les adultes ( 19 g ) que les enfants (1 g ). L'enquête met en évidence une appétence moindre à tous les âges – pour les légumes en conserve. En outre, la consommation de soupe diminue chez les adultes.

En l'espace d'une décennie, la part de personnes respectant la recommandation de manger au moins cinq portions de fruits et légumes par jour a augmenté de 4 points tant chez les enfants que chez les adultes. Cette hausse reste modeste puisqu'en 2019, uniquement 10 % des enfants et 32 % des adultes sont en adéquation avec les repères de consommation du PNNS.

La consommation de fruits et légumes diminuent avec les nouvelles générations : « *En 2019, les plus jeunes générations consomment quatre fois moins de fruits et légumes que les générations les plus âgées* ». L'évolution des modes de vie, avec une tendance à supprimer les entrées et les desserts ainsi qu'à réduire le temps dédié à la préparation des repas, peut expliquer la nette réduction de la consommation de fruits et de légumes chez les plus jeunes.

**Les plus jeunes et les plus âgés végétalisent davantage leur alimentation**

Par contre, la part de « *petits consommateurs* » chez les 18–24 ans a diminué, passant de 77 % à 68 % : « *Cette évolution est liée à une hausse chez les plus jeunes de la consommation de fruits à*



(1) – « *Renversement de tendance : les Français végétalisent leur alimentation* » (4 pages). L'enquête sur les Comportements et consommations alimentaires en France (CCAF) permet au Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Crédoc) d'assurer une veille sur la consommation de fruits et de légumes et sur le suivi des recommandations de santé publique (depuis 1999). L'article exploite l'enquête conduite en 2019.

de nouvelles occasions comme les encas, les apéritifs ou les nouvelles formes de petits déjeuners composés de céréales et de fruits ». Cette fréquence plus élevée des encas et apéritifs profite aux graines et aux fruits secs qui progressent de 82 % en dix ans.

Deux paramètres amènent les plus jeunes à végétaliser leur alimentation : le lien entre l'alimentation et la santé, ainsi que les préoccupations environnementales. Les jeunes adultes nés entre la fin des années 1980 et le début des années 2000 sont davantage conscients de ces réalités ; ils sont plus nombreux à réduire, notamment, leur consommation de produits carnés. Chez les plus âgés (65 ans ou plus), la proportion de « petits consommateurs » a baissé de 10 points contre 9 pour les 18–24 ans et 6 pour les 25–34 ans. Aussi les plus âgés sont-ils ceux qui augmentent le plus leur consommation de légumes.

L'enquête révèle des « différences de consommation de fruits et légumes entre le nord et le sud de la France ». Ainsi, la part de « très petits consommateurs » chez les en-

fants a diminué dans toutes les régions du sud tandis que dans la moitié nord, elle a baissé uniquement en région parisienne et dans le Bassin parisien ouest. Ces variations peuvent s'expliquer par la répartition des zones de production des fruits (plus nombreuses dans le sud que dans le nord de la France), mais aussi par « un héritage culturel et économique propre à chacune des régions ».

Enfin, l'écart se réduit entre les diplômés et les moins diplômés. Le niveau de diplôme apparaît comme un facteur de moins en moins discriminant au niveau de la consommation de fruits et de légumes. Quant à la crise sanitaire liée à la Covid-19, elle a fortement modifié les habitudes de consommation des Français, « notamment en réduisant les possibilités de prendre ses repas à l'extérieur ». Le télétravail, les confinements et couvre-feux successifs ont donné l'occasion aux Français de faire plus souvent la cuisine. En outre, « la croissance des achats de produits locaux, des commerces de proximité, des petits commerces et du drive est très nette en 2020 ».



## Santé publique

### Nette augmentation, y compris chez les enfants

## 47 % des Français en situation de surpoids ou d'obésité

En 2020, la Ligue nationale contre l'obésité <sup>(1)</sup> a relancé l'enquête épidémiologique nationale ObÉpi-Roche. La précédente remontait à 2012. Selon cette enquête, au total près d'un Français sur deux (47 %) est soit en surpoids, soit en situation d'obésité <sup>(2)</sup>. Plus précisément, 17 % de la population française est en situation d'obésité (près de 8,6 millions de personnes) et 2,0 % en situation d'obésité massive (plus d'un million de personnes).

Cela correspond à une nette augmentation par rapport à 2012 où le taux n'était que de 15 % (moins de 7 millions de personnes). En 2020, les femmes sont plus touchées, mais l'évolution est plus forte chez les hommes (de 0,6 % à 1,8 % pour les situations d'obésité massive).

La part de personnes en situation d'obésité croît progressivement avec l'âge : elle est de 9,2 % chez les 18-24 ans et monte jusqu'à 19,9 % chez les 55-64 ans. Cependant, sur

les dernières années, c'est auprès des Français les plus jeunes que la part de personnes en situation d'obésité a le plus progressé depuis 2012. En outre, l'obésité est corrélée au milieu social : elle est deux fois plus élevée chez les employés et ouvriers que chez les cadres (18,0 %, contre 9,9 %).

Parmi les facteurs de risques liés à l'obésité, l'étude mentionne l'hypertension artérielle (36 % des personnes en situation d'obésité et 42 % de celles en obésité massive), le diabète (respectivement 20 % et 31 %) et l'apnée du sommeil (18 % et 31 %).

Pour la première fois, l'enquête s'est intéressée à l'obésité pédiatrique en France : en 2020, 34 % des enfants de 2 à 7 ans et 21 % des 8 à 17 ans sont en situation de surpoids ou d'obésité. Cela concerne plus les jeunes garçons et plus également les jeunes issus de catégories populaires ou inactives.

### La pensée hebdomadaire

« Débattre, c'est écouter d'autres points de vue que le sien, et ne pas rejeter d'emblée dans le non-sens ceux dont on ne partage pas les idées. Pour analyser les termes du débat, ses enjeux, les possibilités de compromis, il faut mettre en perspective les points de vue opposés. (...) La pandémie est une épreuve tragique, qui montre que plus que jamais, nous avons besoin de confiance, d'efforts de compréhension, de relations autres que virtuelles et numériques, et de débat démocratique pour que ce qui divise la société ne la déchire pas. »

Michel Wieviorka, sociologue, « Besoin de confiance » (point de vue), *Ouest-France* du 20 août 2021.

(1) – <https://liguecontrelobesite.org/>

(2) – Indice de masse corporelle (IMC) égal ou supérieur à 30.