

# Consommation et modes de vie

N° 292 • ISSN 0295-9976 • Juillet 2017

GABRIEL TAVOULARIS ET PASCALE HÉBEL

## Fruits et légumes : les Français suivent de moins en moins la recommandation

La recommandation « cinq fruits et légumes par jour » a été préconisée en France par le Programme national nutrition santé (PNNS) en 2001. Les bénéfices mis en avant sont des apports en vitamines, minéraux et fibres et un effet protecteur contre les principales pathologies chroniques. L'atteinte de ces objectifs a toujours été problématique en raison, notamment, de la perte du savoir-faire culinaire. Aujourd'hui, les générations les plus jeunes consomment quatre fois moins de fruits et de légumes que leurs grands-parents.

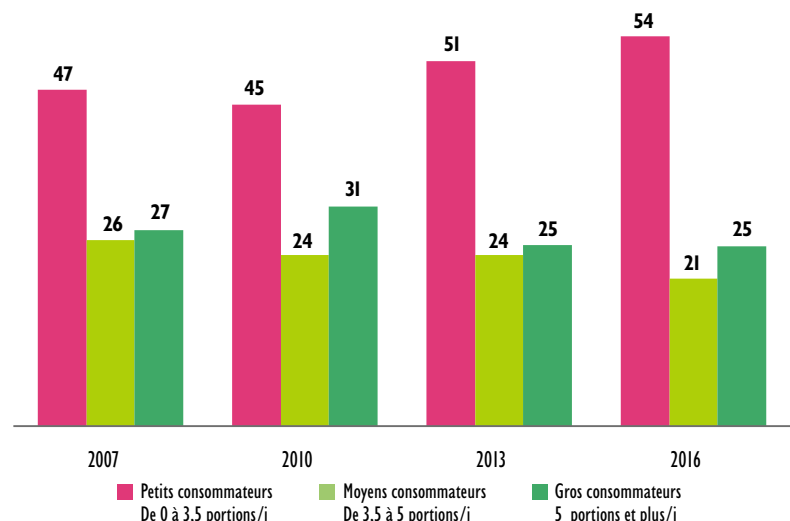
Grâce à son système d'enquête sur les Comportements et consommations alimentaires en France (CCAF), le CRÉDOC évalue à la demande des acteurs de la filière des fruits et légumes le suivi sur dix ans de la recommandation. L'analyse montre qu'après une hausse entre 2007 et 2010, la crise économique a complètement effacé les gains. En 2016, malgré la reprise, on n'a jamais eu aussi peu de grands consommateurs de fruits et légumes, que ce soit chez les enfants ou les adultes. Les Français qui respectent le moins cette recommandation sont toujours les individus vivant dans des familles de deux enfants ou plus, très peu diplômés et habitant plutôt dans la moitié nord de l'Hexagone. Dans les catégories défavorisées, le surpoids et l'obésité augmentent de nouveau en 2016, parmi les adultes comme parmi les enfants.

### > Baisse du suivi de la recommandation entre 2010 et 2016

Depuis le 1<sup>er</sup> mars 2007, les messages sanitaires du Programme national nutrition santé (PNNS) sont imposés sous forme de bannière dans toute publicité alimentaire et ont eu un impact sur la consommation de fruits et légumes. Entre 2007 et 2010, la proportion d'adultes (18 ans et plus) respectant la recommandation des cinq portions de fruits et légumes par jour a progressé de quatre points, passant de 27 % à 31 %. Mais cet effet a été balayé avec la crise économique. En 2013 et en 2016, elle est retombée à 25 %. Dans le même temps, la part des petits consommateurs (moins de 3,5 portions par jour) a augmenté de 8 points par rapport à 2010 pour atteindre 54 % en 2016.

Chez les enfants (3 à 17 ans), le constat est le même. Seulement 6 % consomment plus de cinq portions de fruits et légumes par jour. La part de très petits consommateurs (moins de deux portions par jour) est passée de 32 % en 2010 à 45 % en 2016.

SEULEMENT UN FRANÇAIS SUR QUATRE ATTEINT LA RECOMMANDATION DE CONSOMMER CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR (en %)



Source : enquêtes CCAF 2007, 2010, 2013 et 2016.

## > La faible consommation progresse plus vite chez les diplômés

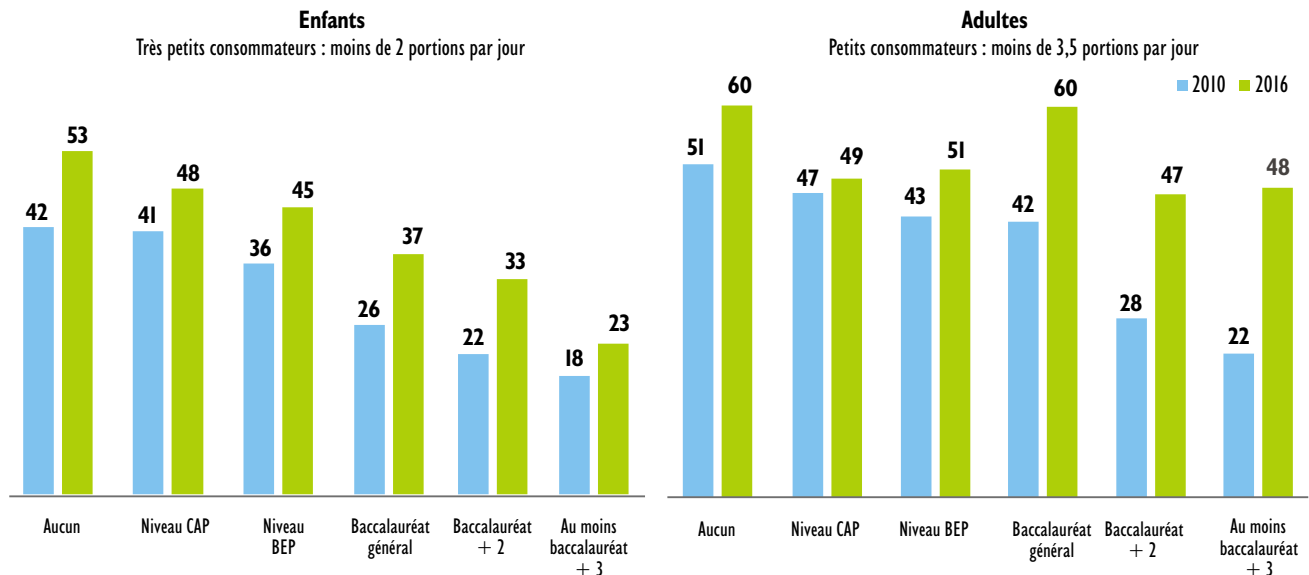
Les différences socio-démographiques les plus discriminantes sont avant tout celles du niveau culturel, que ce soit chez les enfants ou les adultes. Près de la moitié des enfants vivant dans des foyers où le responsable du ménage n'a aucun diplôme consomment moins de deux portions de fruits et légumes ; c'est le cas de seulement 23 % des enfants quand le responsable des

achats a un niveau de diplôme supérieur ou égal à baccalauréat plus trois. Chez les adultes, les inégalités étaient très fortes en 2010, mais elles s'atténuent en 2016. En effet, si la part de très faibles consommateurs augmente dans toutes les catégories de diplômes, la hausse des faibles consommateurs est nettement plus importante chez les plus diplômés. Ce phénomène s'explique en partie par l'effet de génération : aujourd'hui, les plus jeunes sont plus diplômés et moins consommateurs.

Contrairement aux inégalités sociales, les inégalités territoriales s'accroissent depuis six ans. Dans la région Nord, la part de faibles consommateurs progresse de 21 points chez les enfants et de 30 points chez les adultes (la hausse nationale est de 11 points chez les enfants et de 9 points chez les adultes). Les régions de cultures maraîchères et fruitières sont celles où les proportions de petits consommateurs sont les plus faibles : Sud-Ouest et Sud-Est. Pour les enfants, la hausse des très petits consommateurs est importante aussi

### MOINS ON EST DIPLOMÉ, MOINS ON CONSOMME DE FRUITS ET LÉGUMES MAIS LA FAIBLE CONSOMMATION PROGRESSE D'AVANTAGE CHEZ LES DIPLOMÉS

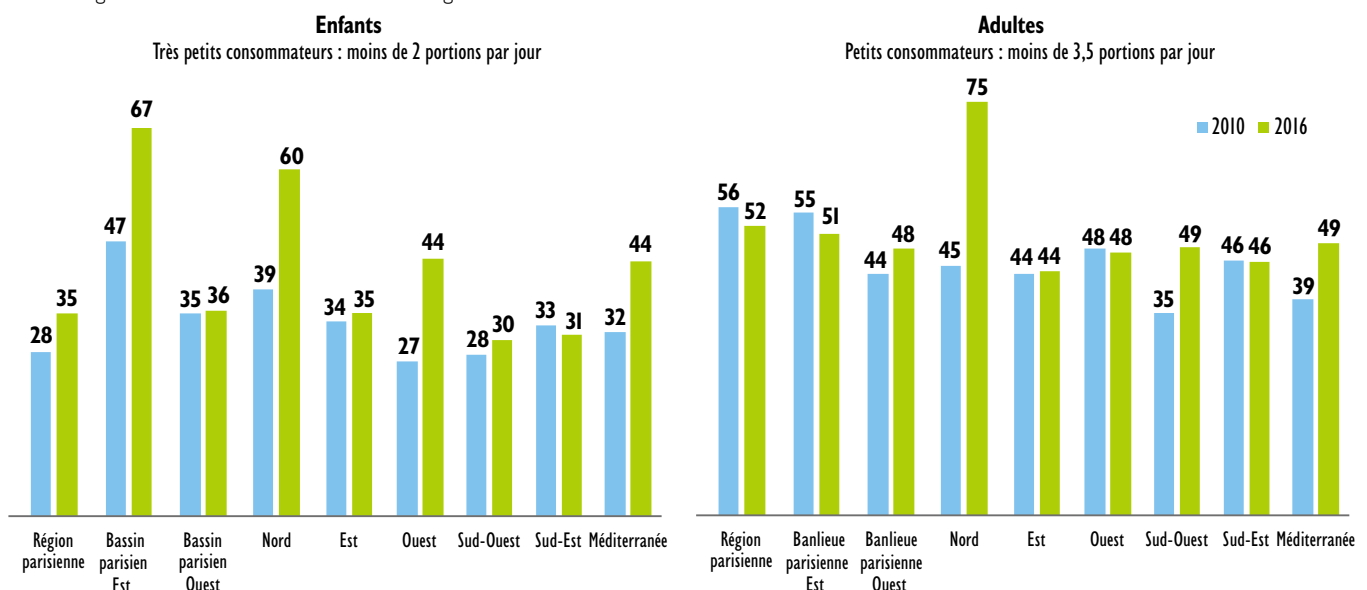
Pourcentage de faibles consommateurs selon le niveau de diplôme



Source : enquêtes CCAF 2010 et 2016.

### TRÈS FORTE HAUSSE DE PETITS CONSOMMATEURS DANS LE NORD DE LA FRANCE

Pourcentage de faibles consommateurs selon la région d'habitation



Source : enquêtes CCAF 2010 et 2016.

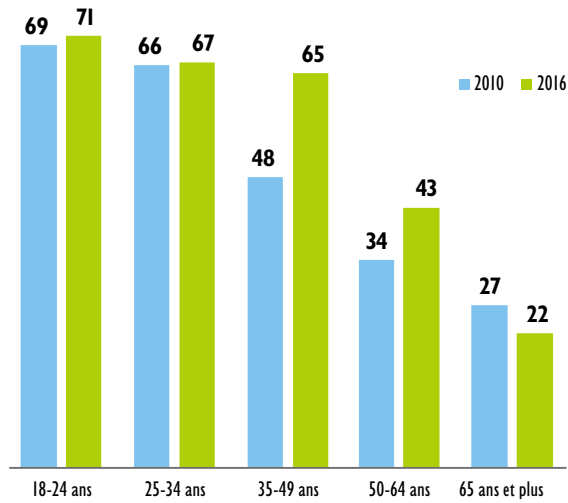
dans le Bassin parisien Est (+ 20 points) et dans l'Ouest (+17 points).

### > Jeunes générations et familles nombreuses consomment moins de fruits et légumes

La consommation de fruits et légumes continue de diminuer avec l'arrivée des jeunes générations. Alors que, dans la génération née entre 1987 et 1996, le niveau de consommation de légumes à 25 ans est de 50 g par jour et celui de fruits de 45 g, il était, au même âge, plus de deux fois supérieur dans la génération née entre 1967 et 1976 avec 145 g de légumes et de 100 g de fruits. Les modes de vie plus urbains des jeunes générations les conduisent vers un mode d'alimentation de plus en plus orienté vers la praticité. L'éloignement entre le domicile et le lieu de travail les incite à manger plus souvent hors de chez eux. De plus, l'augmentation des temps passés devant des écrans les pousse à l'achat de produits faciles à consommer tels que les pizzas, quiches, sandwiches, pâtes ou riz. Le temps des repas et celui de la préparation sont plus faibles. La consommation de compotes augmente de 53 % entre 2010 et 2016 chez les adultes, passant de 8,1 g par jour à 12,4 g par jour. La diffusion des compotes sous forme de coupelle dans le rayon frais ainsi que l'augmentation du nombre de parfums a contribué à cette forte hausse. Entre 2010 et 2016, le nombre de faibles consommateurs augmente surtout chez les 35-49 ans qui sont ●●●

#### LES GÉNÉRATIONS LES PLUS JEUNES CONSOMMENT BEAUCOUP MOINS DE FRUITS ET LÉGUMES

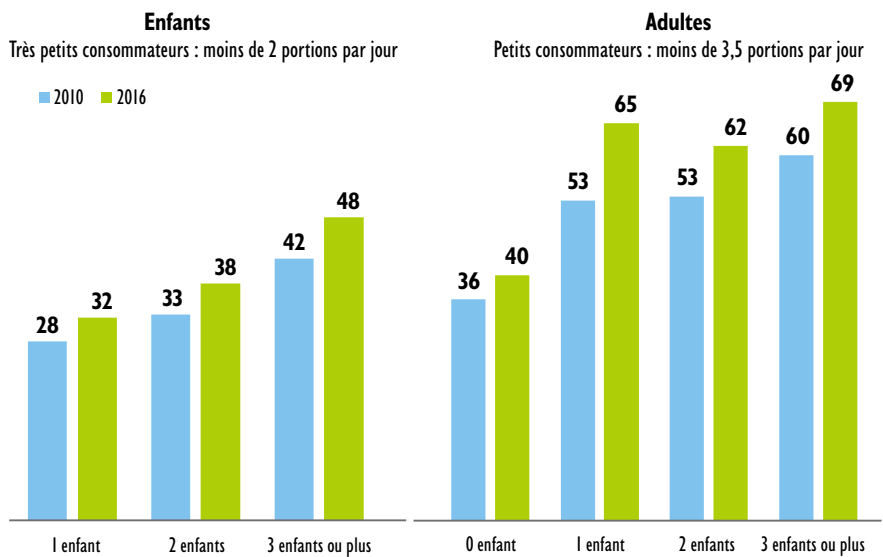
Pourcentage de faibles consommateurs (moins de 3,5 portions par jour) selon l'âge de l'individu chez les adultes (18 ans et plus)



Source : enquêtes CCAF 2010 et 2016.

#### PLUS LE FOYER COMPTE D'ENFANTS, MOINS ON CONSOMME DE FRUITS ET LÉGUMES

Pourcentage de faibles consommateurs selon le nombre d'enfants dans le foyer

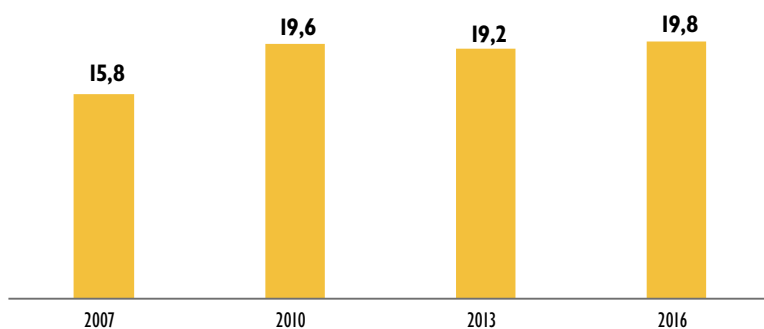


Source : enquêtes CCAF 2010 et 2016.

#### L'OBÉSITÉ REPREND SA PROGRESSION

##### HAUSSE DE LA PROPORTION D'ENFANTS OBÈSES ET EN SURPOIDS ENTRE 2007 ET 2016

Pourcentage d'enfants (3 à 14 ans) en surpoids ou obèses



Source : enquêtes CCAF 2007, 2010, 2013 et 2016.

Depuis dix ans, l'obésité reprend sa progression. En 2016, la proportion d'enfants en surpoids ou obèses est de 19,8 % contre 15,8 % en 2007. Les enfants concernés sont toujours nettement plus représentés dans les milieux les plus défavorisés (le pourcentage de surpoids ou obèses est de 35 % dans les foyers avec moins de 9 900 euros annuels par unité de consommation, contre 26 % pour ceux gagnant de 9 900 euros à moins de 13 000 euros et seulement 16 % pour ceux gagnant plus de 30 500 euros).

très souvent des parents. L'arrivée des enfants, surtout à partir de trois enfants, réduit les temps consacrés à l'alimentation. Par rapport à celle des enfants uniques, la proportion de très faibles consommateurs est de 17 points plus élevée chez les enfants vivant dans les familles avec trois enfants et plus. Pour les adultes, le constat est le même : dans les foyers sans enfant, les faibles consommateurs ne sont que 40 % contre 69 % dans les foyers de trois enfants et plus.

La recommandation de manger cinq fruits et légumes par jour est atteinte surtout par la consommation de fortes quantités de fruits frais. Les adultes qui atteignent cette recommandation consomment sept fois plus de fruits frais que les petits consommateurs, contre seulement trois fois plus de légumes frais. Les écarts sont de onze fois pour les fruits et cinq fois pour les légumes chez les enfants.

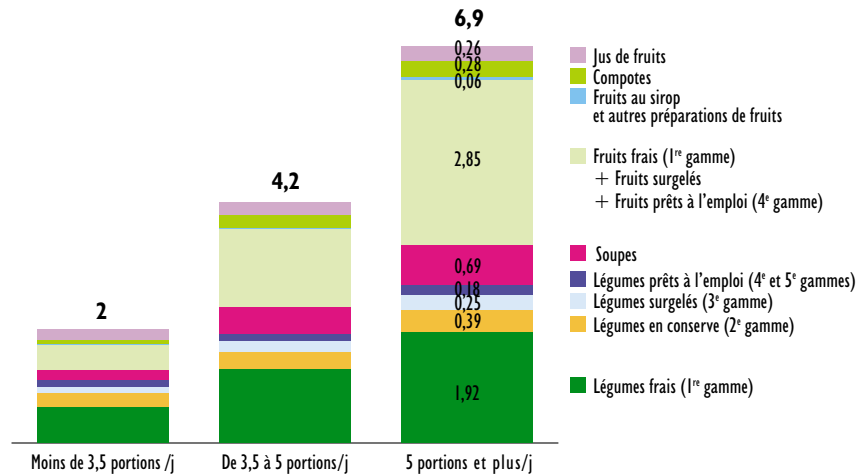
Quinze ans après la mise en place du Programme national nutrition santé (PNNS), le suivi des recommandations

est ainsi de moins en moins réalisé ; les inégalités territoriales s'accroissent tandis que les inégalités sociales se nivellent par le bas. La mise en place

de politiques publiques ciblées et de proximité est plus que jamais nécessaire pour réduire au plus vite les fractures alimentaires. ■

#### L'ATTEINTE DU REPÈRE DE CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR SE FAIT AVANT TOUT EN CONSOMMANT PLUS DE FRUITS FRAIS

Nombre moyen de portions de fruits et légumes selon les types de consommateurs chez les adultes (18 ans et plus)



**Guide de lecture :** les adultes qui consomment moins de 3,5 portions de fruits et légumes par jour prennent en moyenne 2 portions quotidiennes. Ceux qui prennent au moins cinq portions consomment 1,92 portion de légumes frais et 2,85 portions de fruits frais. Au total, ils consomment 6,9 portions de fruits et légumes par jour.

**Source :** enquête CCAF 2016.

## PRÉSENTATION DE L'ENQUÊTE CCAF 2016

Les données présentées ici sont extraites du système d'enquêtes « Comportements et Consommations Alimentaires en France » (CCAF) dont la dernière édition a été menée entre l'automne 2015 et l'été 2016 auprès de 1 500 ménages représentatifs de la population des ménages résidents en France métropolitaine. Tous les membres du foyer âgés de trois ans et plus ont été interviewés. Afin de disposer d'un nombre suffisant d'enfants, un sur-échantillon de 990 ménages a été constitué dans lesquels seul un enfant a été enquêté. Cette étude poursuit deux objectifs principaux :

1. Suivre les tendances de comportements, les opinions et attentes des Français en matière d'alimentation ;
2. Mesurer les consommations individuelles réelles ainsi que leurs déterminants, par occasion (petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner, en-cas) et par lieu de consommation (au domicile et hors foyer), estimer les apports nutritionnels, évalués à partir des consommations déclarées et en déduire l'adéquation aux recommandations alimentaires et nutritionnelles des populations.

Les informations ont été recueillies en face à face, au domicile des personnes interrogées. Le relevé des consommations alimentaires a été effectué sur une période de sept jours consécutifs, à l'aide d'un carnet de consommation, proposé sous format papier et depuis 2013 également en ligne. La quantification des portions consommées était facilitée par l'utilisation du portionnaire photographique SU.VI.MAX. Au total, 1 925 adultes âgés de 15 ans et plus et 1 164 enfants de 3 à 14 ans ont été interrogés.

Sont pris en compte pour le calcul du nombre de « portions de Fruits et Légumes » consommées par jour :

#### LES FRUITS (hors confitures et fruits secs)

- 1 portion de fruits = 80 g
- 1 portion de jus de fruits = 200 ml (au maximum 1 portion par jour)
- 1 portion de compote = 80 g
- 1 portion de fruits au sirop ou autres préparations de fruits = 80 g

#### LES LÉGUMES (hors pommes de terre et légumes secs)

- 1 portion de légumes = 80 g
- 1 portion de soupe = 200 ml

## Pour en savoir plus

- > *Comportements et consommations alimentaires en France*, Pascale Hébel, 2007 et 2012, Tec & Doc Lavoisier.
- > « Symboles d'un modèle alimentaire en déclin, les fruits frais n'ont plus la côte », Franck Lehuédé, *Consommation et mode de vie*, n° 178.
- > « Exercice d'anticipation des comportements alimentaires des Français – Modèle Age – Période – Cohorte », Fanette Recours, Pascale Hébel et Catherine Gagnier, *Cahier de recherche*, n° C222, décembre 2005.