

Habitudes alimentaires des français

Le **CREDOC** (Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de vie) est un organisme d'études et de recherche permettant notamment l'étude des comportements et consommations alimentaires en France. L'objectif de cette Newsletter est de vous présenter les évolutions marquantes des habitudes alimentaires des Français.

La consommation de fruits & légumes en France

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande de manger **5 fruits et légumes par jour**. En effet, les fruits et légumes constituent un **apport essentiel** en **vitamines**, **fibres** et **minéraux** qui contribuent à maintenir le corps en **bonne santé** et limitent le risque d'apparition de nombreuses pathologies. Ces dernières années, la **consommation de fruits et légumes a légèrement augmenté** (Figure 1).

Mais **seulement 32%** de la population générale suivent les recommandations et consomment **5 fruits et légumes par jour**

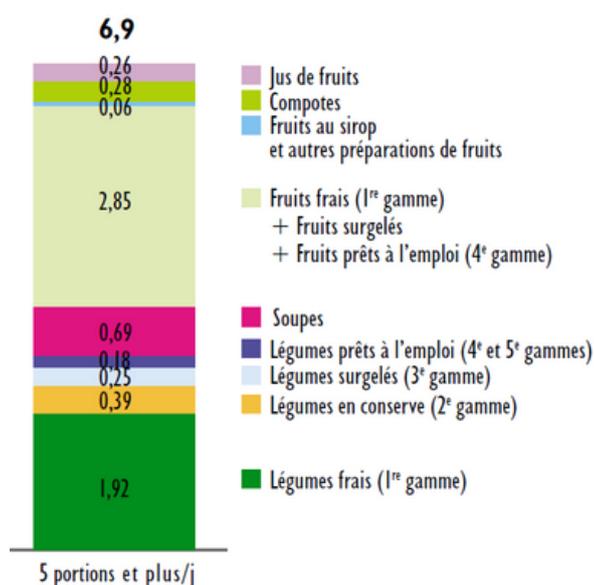


Figure 2 : Répartition composition des portions de fruits et légumes



Figure 1 : Évolution de la consommation de fruits et légumes

Aussi, l'utilisation des écrans pendant les **repas** induit un **détournement de notre attention** (stimuli sonores et visuelles) qui n'est alors plus focalisée sur la prise alimentaire. Cela entraîne un **retard de la satiété** et une augmentation moyenne de **25% des quantités ingérées**.

Les grands consommateurs de fruits et légumes consomment environ **6,9 portions par jour**, dont en moyenne **28% de légumes frais** et **41% de fruits frais**. Cette répartition est similaire dans les autres groupes de consommateurs (Figure 2).

Environ **90% des adultes n'atteignent pas les recommandations fixées à 25g de fibres/jour***

* notamment du à une insuffisance de consommation de fruits et légumes mais également de produits céréaliers complets et de légumes secs.

Équivalences pour 1 portion de fruits/ légumes :

- 1 portion de fruits = 80g
- 1 portion de légumes = 80g
- 1 portion de compote = 80g
- 1 portion de soupe = 200mL

La consommation de viande en France

Cette augmentation de la consommation de fruits et légumes peut être associée notamment à une diminution de la consommation de viande. En effet, les derniers chiffres du CREDOC soulignent une diminution de la quantité (-12%) et de la fréquence (-15%) de consommation de produits carnés, provenant essentiellement d'une réduction de consommation de viande de boucherie et de charcuterie (Figure 3).

Par semaine, le PNNS recommande de limiter à 150g la consommation de charcuterie et à 500g la viande (hors volaille qui est à privilégier)

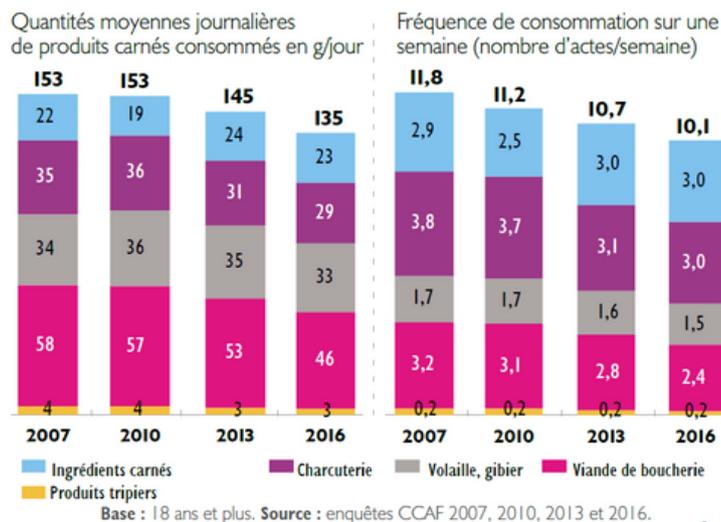


Figure 3 : Evolution de la consommation de produits carnés

Alimentation & écologie

En France, l'agriculture occupe 54% du territoire et génère 20% des émissions de gaz à effet de serre. Toutefois les Français pensent de plus en plus à l'écologie dans leur consommation alimentaire (Figure 4)

- 80% trient leurs déchets
- 64% achètent des aliments de saison
- 42% limitent leur consommation de viande
- 41% veillent au choix des emballages

Gaz à effet de serre générés par les ménages – France

EN EMISSIONS DIRECTES

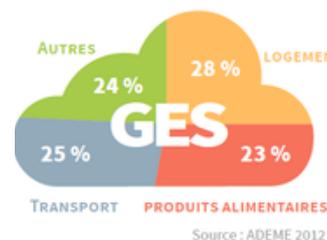


Figure 4 : Répartition des gaz à effet de serre générés par les ménages français

Pour plus d'informations sur les recommandations nutritionnelles, n'hésitez pas à consulter :

- Plan National de Nutrition et Santé : <https://www.mangerbouger.fr/PNNS>
- Notre guide alimentaire sur le site internet : www.nutriactis.org, rubrique ressources documentaires / Documentation

Sources :

1 « Renversement de tendance : les Français végétalisent leur alimentation, 2021, L. Seconda, A. Salmon Legagneur et P. Hébel, Consommation et modes de vie, CRÉDOC, n° 315.

2 Fruits et légumes : les Français suivent de moins en moins la recommandation, 2017, G. Tavoularis et P. Hébel, Consommation et modes de vie, CRÉDOC, n° 292.

3 Les nouvelles générations transforment la consommation de viande, 2018, G. Tavoularis et E. Sauvage, Consommation et modes de vie, CRÉDOC, n° 300.

4 <http://www.ademe.fr>

5 <https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Ressources-pros/Recommandations-sur-l-alimentation-pour-les-adultes-L-essentiel>

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque :
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↘



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complets



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement



Les aliments bio

Réduire ↙



L'alcool



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande :
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

Chaque petit pas compte
et finit par faire une grande différence