



---

# BAROMETRE SANTE NUTRITION 2008

---

**Dossier de presse**  
**Janvier 2009**

CONTACTS PRESSE

---

Inpes : Sandra Garnier – Tél. : 01 49 33 23 06 – Email : [sandra.garnier@inpes.sante.fr](mailto:sandra.garnier@inpes.sante.fr)  
Weber Shandwick : Lise Arduin – Tél. : 01 47 59 38 67 – Email : [larduin@webershandwick.com](mailto:larduin@webershandwick.com)

---

# Sommaire

---

<b>Introduction .....</b>	<b>p. 3</b>
<b>Connaissances, consommations et habitudes alimentaires .....</b>	<b>p. 4</b>
Fruits et légumes : une nette progression de la connaissance du repère .....	p. 4
Produits laitiers : une consommation toujours insuffisante .....	p. 5
Féculents : au moins trois fois par jour pour 70 % des Français.....	p. 5
Viandes, produits de la pêche et œufs : une consommation conforme aux recommandations .....	p. 5
Boissons et produits sucrés : des consommations élevées .....	p. 6
Moins de sel et de matières grasses sur la table .....	p. 6
Les plats « tout prêts » de plus en plus consommés.....	p. 7
Les boissons alcoolisées : une consommation toujours en baisse .....	p. 7
<b>L'alimentation au quotidien .....</b>	<b>p. 8</b>
Vers une simplification des repas.....	p. 8
Une tendance à la diminution du grignotage.....	p. 9
Les repas toujours majoritairement pris à domicile et le plus souvent seul.....	p. 9
<b>Les comportements d'achat alimentaire.....</b>	<b>p. 10</b>
84 % des Français achètent leurs aliments en grandes et moyennes surfaces.....	p. 10
Le prix, un critère de choix de plus en plus important .....	p. 10
<b>Activité physique et sédentarité.....</b>	<b>p. 11</b>
L'activité physique majoritairement réalisée dans le cadre du travail.....	p. 11
58 % des Français n'atteignent pas un niveau d'activité physique favorable à la santé .....	p. 11
<b>Nutrition, revenus et insécurité alimentaire .....</b>	<b>p. 12</b>
2,5 % des Français n'ont pas toujours assez à manger .....	p. 12
Les personnes en situation d'insécurité alimentaire conscientes de ne pas toujours faire les bons « choix » .....	p. 12
<b>Annexes.....</b>	<b>p. 13</b>

---

# Introduction

---

L'Inpes publie le **Baromètre santé nutrition 2008**, troisième vague d'une enquête téléphonique initiée en 1996 et menée également en 2002. En permettant la mise en perspective de ces données sur une période de douze ans, le Baromètre santé nutrition 2008 constitue un outil précieux dans le paysage des enquêtes nutritionnelles. Il a pour objectif d'évaluer et de suivre dans le temps les comportements, les attitudes, les connaissances et les perceptions des Français en matière d'alimentation et d'activité physique. Ces différentes dimensions ont également été analysées pour la première fois sous l'angle des inégalités sociales de santé.

La nutrition est un facteur déterminant de l'état de santé de la population. Une alimentation variée, en quantité adaptée et une activité physique régulière permettent de préserver un bon état de santé et une meilleure qualité de vie. C'est pourquoi il est particulièrement important de disposer d'indicateurs précis concernant la population française afin de pouvoir adapter au mieux les politiques de prévention en la matière.

Entre 1996 et 2008, **la représentation de l'acte alimentaire** a très fortement évolué. En 1996, « manger » représentait pour les adultes un « acte indispensable pour vivre ». En 2008, c'est **le plaisir gustatif** qui est évoqué en premier par plus d'un quart de la population et, pour plus de neuf personnes sur dix, faire la cuisine est à la fois synonyme d'alimentation saine et de convivialité.

L'édition 2008 du Baromètre santé Nutrition permet également de mesurer les connaissances et les mises en application des repères de consommation du Programme national nutrition santé (PNNS), faisant apparaître des évolutions positives. **Plus des trois quarts des Français déclarent manger de façon équilibrée et cette affirmation est en augmentation depuis 1996.**

**La « santé » et, depuis 2002, le « budget » apparaissent comme des facteurs-clés** dès lors qu'il est question d'alimentation et sont aujourd'hui les premiers facteurs pris en compte par les Français dans la composition de leur menus.

## Méthode :

Le Baromètre santé nutrition 2008 a été réalisé auprès d'un échantillon constitué par la méthode aléatoire de 4 714 personnes âgées de 12 à 75 ans.<sup>1</sup> Sept régions (Franche-Comté, Haute-Normandie, Ile-de-France, Languedoc-Roussillon, Nord-Pas-de-Calais, Picardie, Provence-Alpes-Côte d'Azur), ayant fait chacune l'objet de suréchantillons d'environ 1 000 personnes, font par ailleurs l'objet d'une analyse interrégionale spécifique.

---

<sup>1</sup> Permettant une meilleure représentativité de la population française et de connaître le niveau de précision des mesures. Détails méthodologiques en annexes de ce dossier.

---

## Connaissances, consommations et habitudes alimentaires

---

Les auteurs du Baromètre santé nutrition 2008 se sont attachés à mesurer les connaissances et comportements vis-à-vis des repères de consommation du PNNS et ont exploré en détail le contenu de l'assiette et du verre des Français. Cette analyse permet à la fois de montrer des évolutions positives dans la connaissance des repères mais également de mettre en lumière le lien entre connaissance des repères et consommation alimentaire .

### Fruits et légumes : une nette progression de la connaissance du repère

---



Entre 2002 et 2008, la connaissance du repère « fruits et légumes » a progressé : en 2002, seules 2,5 % des personnes interrogées déclaraient qu'il fallait consommer « au moins 5 fruits et légumes par jour pour être en bonne santé », elles sont 28,1 % en 2008. Les adultes qui citent correctement le repère sont plus nombreux que les autres à avoir effectivement mangé au moins cinq fois des fruits et légumes la veille de l'interview (14,6 % contre 10,0 %).

Une légère augmentation de la consommation de fruits et de légumes a été observée entre 2002 et 2008 mais ce taux reste faible. En 2008, 11,8 % des Français âgés de 12 à 75 ans ont mangé des fruits et légumes au moins cinq fois la veille de l'interview. Cela concernait 10 % des personnes interrogées en 1996<sup>2</sup> et en 2002.

**Les femmes suivent davantage cette recommandation que les hommes (13,0 % contre 10,7 %) et les 55-75 ans sont nettement plus nombreux à la suivre (22,5 % contre 7,9 % chez les moins de 55 ans).**

Une part non négligeable de Français perçoit par ailleurs assez justement sa propre consommation de fruits et de légumes. 88,9 % des 12-75 ans déclarant ne pas manger suffisamment de fruits en sont effectivement de petits consommateurs<sup>3</sup>. 55,9 % des 12-75 ans déclarant ne pas manger suffisamment de légumes sont effectivement des petits consommateurs de légumes<sup>3</sup> contre 37,3 % chez ceux qui déclarent en manger suffisamment.

Depuis 2002, les personnes qui considèrent ne pas manger suffisamment de fruits et légumes évoquent leur prix comme étant un obstacle de plus en plus important à leur consommation : pour les fruits, ils étaient 14,8 % en 2002 à citer ce facteur et ils sont 42,9 % en 2008 ; pour les légumes, le pourcentage est passé de 15,4 % à 37,1 % entre 2002 et 2008.

---

<sup>2</sup> En 1996, seuls les adultes âgés de 18-75 ans ont été interrogés alors qu'à partir de 2002, l'enquête a portée sur les 12-75 ans.

<sup>3</sup> C'est-à-dire qu'ils en ont mangé une fois ou pas du tout la veille de l'interview.

## Produits laitiers : une consommation toujours insuffisante

---

La connaissance du repère pour les produits laitiers a augmenté entre 2002 et 2008 : en 2002, 17,6 % des personnes interrogées citaient correctement le repère du PNNS correspondant à leur âge<sup>4</sup>, elles sont 24,3 % en 2008.



La veille de l'interview, 24,3 % des 12-75 ans a consommé le nombre de produits laitiers recommandé (18,3 % des 18-54 ans en a consommé trois, 44,6 % des 12-17 ans et 31,4 % des 55-75 ans en ont pris trois ou quatre). On observe, en outre, une légère diminution de ce pourcentage entre 2002 et 2008.

L'analyse, selon le sexe et l'âge, révèle par ailleurs une nette diminution de ce pourcentage chez les jeunes filles âgées de 12 à 17 ans : en 2002, 50 % d'entre elles consommaient le nombre de produits laitiers recommandés pour leur âge ; en 2008, elles ne sont plus que 39,6 %.

## Féculeux : au moins trois fois par jour pour 70 % des Français

---



70,1 % des personnes interrogées déclarent avoir mangé des féculents au moins trois fois la veille de l'interview. Ce taux est relativement stable chez les adultes de 18-75 ans entre 1996 et 2008, mais est en légère baisse depuis 2002 (74,8 %) chez les 12-75 ans.

70,2 % des hommes en ont mangé au moins trois fois la veille de l'interview contre 65,3 % des femmes.

La consommation varie avec l'âge, les plus jeunes et les plus âgés étant les plus gros consommateurs.

Pourtant, seuls 10,3 % des Français savent qu'il faut manger des féculents au moins trois fois par jour pour être en bonne santé. 59,1 % pense qu'il faut en manger seulement une ou deux fois par jour et 30,5 % moins d'une fois<sup>5</sup>.

## Viande, produits de la pêche et œufs : une consommation conforme aux recommandations

---

82,7 % des personnes interrogées ont consommé une à deux fois un aliment du groupe « viande-produits de la pêche-œufs » la veille de l'enquête. Ce taux est resté globalement stable depuis 1996.

En 2008, 63,1 % de la population connaît le repère de consommation associé à ces aliments.

Concernant le poisson, 45,3 % des Français déclarent en manger au moins deux fois par semaine, conformément aux recommandations. Ce pourcentage est plus élevé chez les femmes (47,6 %) que chez les hommes (42,8 %). C'est aussi davantage le cas des personnes plus âgées et des plus diplômées. Chez les adultes de 18-75 ans, ce pourcentage a légèrement augmenté entre 1996 et 2008 après avoir nettement diminué en 2002.



---

<sup>4</sup> Les recommandations du nombre de produits laitiers à consommer par jour varient selon l'âge. Il est ainsi recommandé aux adultes de moins de 55 ans d'en consommer trois par jour, et aux jeunes et aux personnes âgées de 55 ans et plus, trois ou quatre par jour. Dans l'enquête, il était demandé aux interviewés « A votre avis, à quelle fréquence faut-il manger des produits laitiers pour être en bonne santé, c'est-à-dire du lait, du fromage ou des yaourts ? »

<sup>5</sup> Les questions relatives à la connaissance des repères du groupe féculents et des viandes-produits de la pêche-œufs ont été posées seulement en 2008 c'est pourquoi leur évolution n'est pas mentionnée.

## Boissons et produits sucrés : des consommations élevées

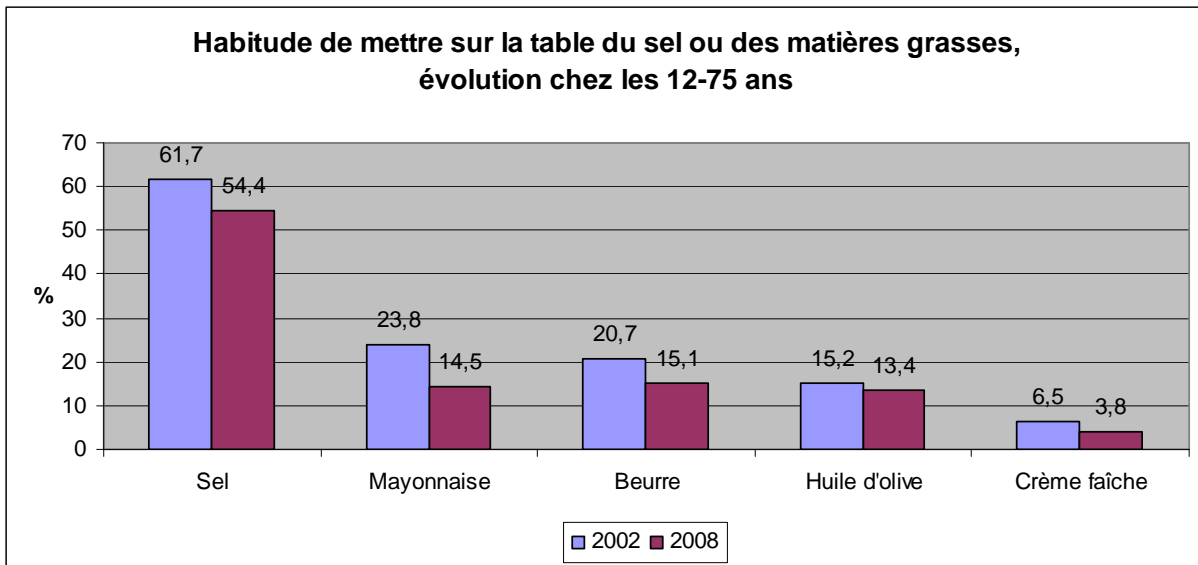


Les 18-75 ans ont consommé plus de produits sucrés au moins une fois la veille de l'interview en 2008 (75,2 %) qu'en 1996 (72 %).

Le taux de consommateurs de boissons sucrées est également en augmentation depuis 2002 passant de 19,5 % à 22 %. Cette hausse est uniquement observée chez les hommes qui étaient déjà, en 1996 et en 2002, de plus gros consommateurs de ce type de boissons que les femmes. Bien qu'ils n'aient pas augmenté, **les taux de consommateurs demeurent de loin les plus élevés chez les jeunes de 12 à 17 ans (36,2 %) et particulièrement chez les garçons (43,6 %) et chez les jeunes adultes âgés de 18 à 34 ans.**

## Moins de sel et de matières grasses sur la table

Entre 2002 et 2008, l'habitude de mettre des matières grasses ou du sel sur la table a diminué.



L'utilisation de l'huile de tournesol, du beurre ordinaire (pour la cuisson) et de la margarine, que ce soit pour la préparation de la vinaigrette ou la cuisson, est en forte baisse entre 1996 et 2008. Ce changement se fait au profit de l'huile d'olive (et dans une moindre mesure de l'huile de colza) et des mélanges de matières grasses.



## Les plats « tout prêts<sup>6</sup>» de plus en plus consommés

---

La proportion de personnes déclarant avoir consommé un plat « tout prêt » au moins une fois par semaine a nettement augmenté, passant de 32,2 % en 2002 à 47,3 % en 2008 après avoir diminué pour les adultes entre 1996 et 2002. Cette tendance s'observe quel que soit l'âge. Le taux de consommateurs reste néanmoins nettement plus important chez les jeunes et les jeunes adultes.

## Les boissons alcoolisées : une consommation toujours en baisse

---

**La baisse de la consommation d'alcool se confirme.** La proportion de personnes déclarant avoir bu la veille de l'enquête diminue depuis 1996 : **37,4 % des 18-75 ans en 2008, contre 39,4 % en 2002 et 44,7 % en 1996.** Cette diminution corrobore celle mesurée à partir des données de vente d'alcool depuis environ quatre décennies.

Si la diminution entre 1996 et 2008 est nette chez les hommes, elle n'est surtout visible parmi les femmes qu'entre 1996 et 2002, la fréquence étant relativement stable entre 2002 et 2008. Les baisses les plus importantes concernent les individus de plus de 35 ans.

---

<sup>6</sup> Ce sont par exemple surgelés, les conserves, le fast-food ramené à la maison, etc.

---

## L'alimentation au quotidien

---

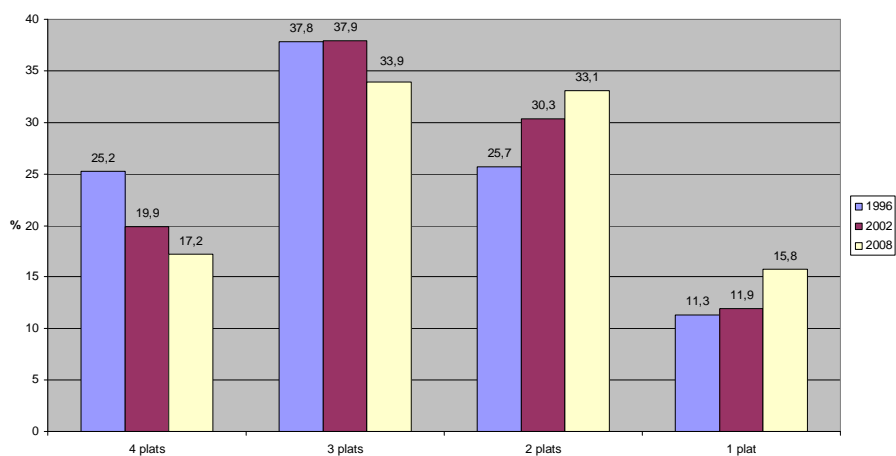
En 2008, l'alimentation des Français continue à s'organiser autour des trois repas quotidiens que sont le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner pour 87,1 % des interviewés. Néanmoins, ce pourcentage est en légère diminution par rapport à 2002 et l'on observe chez les 18-75 ans une très légère augmentation de personnes sautant le déjeuner ou le dîner.

### Vers une simplification des repas

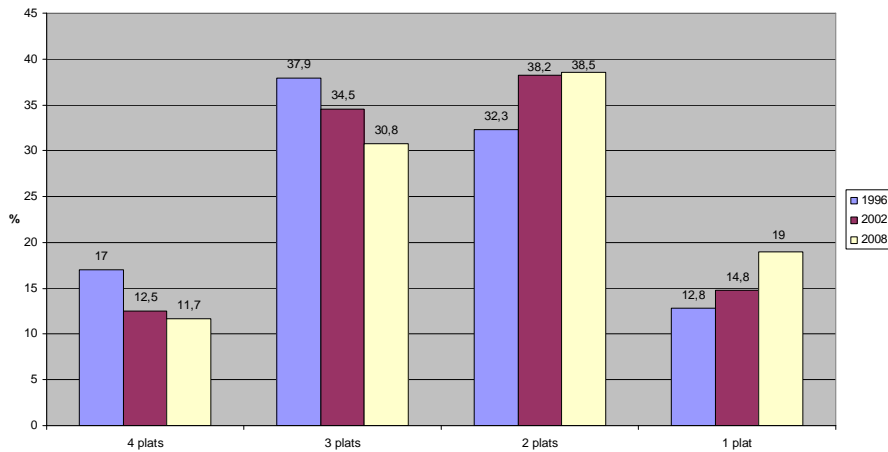
---

Le déjeuner, pris par 94,5 % des Français, est composé de 3 plats pour 34,5 % d'entre eux ou de 2 plats pour 32,4 %. Le dîner, pris par 97 % des Français, est composé de 2 plats pour 37,6 % d'entre eux et de 3 plats pour 31,9 %. La structure de ces deux repas principaux s'est simplifiée depuis 2002, les Français consomment en 2008 un nombre de plats par repas moins important.

Evolution de la structure du déjeuner



#### Evolution de la structure du dîner



Si 94,4 % des personnes interrogées déclarent avoir pris un petit-déjeuner, seulement 12,1 % l'organisent à partir d'aliments des trois groupes recommandés par les nutritionnistes : produits laitiers, féculents et fruits ou jus de fruits.

### Une tendance à la diminution du grignotage

---

Défini comme le fait de manger au moins une fois en dehors des trois repas principaux et à plusieurs reprises, le grignotage concerne 5,4 % des Français de 12 à 75 ans et davantage les plus jeunes (9,7 % chez les 12-25 ans contre 4,9 % chez les 26-54 ans et 2,8 % chez les 55-75 ans).

Le grignotage a diminué depuis 2002, passant de 8,8 % à 5,6 % en 2008. Cette tendance s'observe également chez les jeunes de 12 à 18 ans (13,3 % en 2002 contre 8,5 % en 2008).

### Les repas toujours majoritairement pris à domicile et plus souvent seul

---

Les repas sont le plus souvent pris au domicile : 92,7 % des interviewés y prennent le petit-déjeuner, 65 % le déjeuner et 87,2 % le dîner. Le domicile reste le lieu du déjeuner pour 55,9 % des personnes qui travaillent, pourtant, le pourcentage de personnes prenant leur repas hors du domicile a augmenté depuis 2002 (de 4,9 % à 7,5 % pour le petit-déjeuner, de 31 % à 35,6 % pour le déjeuner, de 10,9 % à 13,8% pour le dîner).

84 % des personnes interrogées partagent leur dîner avec d'autres personnes et 77 % leur déjeuner. Le petit déjeuner est pris seul par 55 % de Français.

---

## Les achats alimentaires

---

### **84 % des Français achètent leurs aliments en grandes et moyennes surfaces**

---

Les achats alimentaires sont surtout effectués dans les grandes et moyennes surfaces : 83,7 % des personnes âgées de 15 à 75 ans s'y sont rendues au moins une fois au cours des quinze jours précédant l'enquête. Viennent ensuite la boulangerie (79,1 %), les autres commerces de proximité (47,3 %) et le marché (38,2 %). Seuls 8,1 % commandent par téléphone ou via internet et 5,3 % achètent dans la rue ou auprès d'un vendeur ambulant.

Interrogés sur les deux principales grandes et moyennes surfaces dans lesquelles ils effectuent le plus souvent leurs achats alimentaires, 87,8 % des Français déclarent privilégier les hyper ou supermarchés et 12,2 % les magasins hard discount.

### **Le prix, un critère de choix de plus en plus important**

---

Le choix du lieu d'achat est principalement déterminé par la distance pour 39,6 % des personnes interrogées, les prix pratiqués pour 28,1 % et la qualité et variété des produits pour 23,7 %. Viennent ensuite des critères comme la renommée du magasin (2,7 %) et les horaires d'ouverture (2,3 %). **Depuis 2002, la proportion de personnes citant le prix comme critère de choix du lieu d'achat a presque doublé alors que celle citant le critère de qualité et variété a diminué de moitié.**

Pour acheter un produit de qualité en grandes et moyennes surfaces, les personnes âgées de 15 à 75 ans disent faire confiance avant tout à **la marque du produit (34,3 %)**, à **la composition de celui-ci (24,5 %)** et au **label (18,1 %)**. **Le prix (11,3 %) arrive en quatrième position mais progresse depuis 2002.** La confiance accordée au label est quant à elle en recul.

---

# Activité physique et sédentarité

---

L'activité physique inclut l'ensemble des activités physiques pratiquées dans la vie de tous les jours (soulever des charges lourdes, jardiner, faire des trajets en roller...) et pas uniquement le sport. Trois situations possibles de pratique d'activité physique ont été étudiées : le travail (rémunéré ou non)<sup>7</sup>, les déplacements d'un endroit à un autre et les loisirs.

---

## L'activité physique majoritairement réalisée dans le cadre du travail

---

Lors d'une semaine habituelle, les Français 15 à 75 ans pratiquent près de la moitié de leur temps d'activité physique total dans le cadre du travail (46,6 %). 28,3 % du temps est consacré est à l'activité physique pour se déplacer et un quart du temps (25,3 %) à l'activité physique de loisirs.

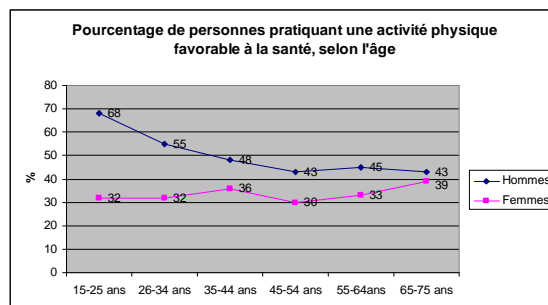
Les hommes sont plus actifs que les femmes quel que soit l'âge mais on observe une baisse de l'activité physique inversement proportionnelle à l'augmentation de l'âge

---

## 58 % des Français n'atteignent pas un niveau d'activité physique favorable à la santé

---

57,5 % des personnes de 15 à 75 ans n'atteignent pas un niveau d'activité physique d'une durée et d'une intensité suffisante pour entraîner des bénéfices sur la santé. 33,8 % des femmes et 51,6 % des hommes atteignent ce niveau favorable à la santé. Cet écart s'estompe avec l'âge à la défaveur des hommes pour lesquels le pourcentage diminue chez les personnes âgées.



Chez les Français qui ont une pratique d'activité physique favorable à la santé, la part du temps d'activités physiques réalisées dans le cadre du travail rémunéré ou non est deux fois plus importante que chez ceux qui n'atteignent pas le niveau favorable à la santé. Les personnes de statut socioéconomique élevé ont une probabilité plus faible d'atteindre un niveau d'activité physique favorable à la santé. Cependant, elles ont une tendance plus élevée à déclarer une activité physique de loisirs.

---

<sup>7</sup> Il peut s'agir d'un travail rémunéré ou non, donc l'activité professionnelle / de bénévolat et aussi le travail ménager et d'entretien à la maison (ménage, jardinage, bricolage, etc.)

---

## Nutrition, revenus et insécurité alimentaire

---

Le Baromètre santé nutrition 2008 met en évidence de fortes inégalités sociales en matière d'alimentation en France. Pour la première fois, il permet d'estimer la part des Français qui se trouvent en situation d'insécurité alimentaire quantitative, c'est-à-dire à qui il arrive de ne pas avoir assez à manger dans leur foyer ou en situation d'insécurité alimentaire qualitative, c'est-à-dire ayant assez à manger mais pas toujours les aliments souhaités.

### **2,5 % des Français n'ont pas toujours assez à manger**

---

En 2008, 2,5 % des Français âgés de 25 à 75 ans, déclarent qu'il leur arrive souvent ou parfois de ne pas avoir assez à manger dans leur foyer. 39,7 % disent avoir assez à manger mais pas toujours les aliments qu'ils souhaiteraient.

Les personnes à qui il arrive de ne pas avoir assez à manger ont très majoritairement de faibles revenus, un faible niveau d'éducation et ont déclaré une dégradation récente de leur situation financière. Elles sont le plus souvent dans une situation sociale et personnelle très fragilisée (personnes jeunes, vivant seules, sans aucun diplôme, allocataires du revenu minimum d'insertion).

Chez ces personnes, l'alimentation est globalement moins diversifiée, elle comprend moins souvent des fruits, des légumes et du poisson. Elle est aussi caractérisée par un nombre plus faible de repas par jour et moins de plats par repas. La consommation de boissons sucrées (sirop et sodas) et de plats tout prêts (y compris les conserves et les surgelés) est en revanche plus élevée : 46,8 % des personnes concernées en consomme au moins deux fois par semaine contre 22,2 % des Français qui déclarent pouvoir manger tous les aliments qu'ils souhaitent (en situation de sécurité alimentaire).

### **Les personnes en situation d'insécurité alimentaire conscientes de ne pas toujours faire les bons « choix »**

---

Malgré des connaissances imparfaites, les personnes étant en situation d'insécurité alimentaire quantitative ont conscience de ne pas toujours faire les bons choix alimentaires. Elles sont 35,9 % à penser avoir une alimentation équilibrée contre plus de 80 % des personnes en situation de sécurité alimentaire. D'ailleurs, quel que soit le niveau de connaissances, les personnes en insécurité alimentaire ont effectivement une alimentation moins diversifiée.

---

# Annexes

---

## **Méthode d'enquête du Baromètre santé nutrition 2008**

Le Baromètre santé nutrition est une enquête menée par téléphone, auprès d'un échantillon aléatoire de la population francophone résidant en France métropolitaine.

Le paysage téléphonique ayant considérablement évolué entre 1996 et 2008, la méthode d'échantillonnage a elle aussi été modifiée afin d'améliorer la représentativité de l'enquête. En 1996, un tirage aléatoire dans l'annuaire France Télécom a permis d'interroger les personnes ayant un téléphone filaire en liste blanche et orange. En 2002, les personnes inscrites sur liste rouge ont également été interrogées. En 2008, les personnes appartenant à des ménages équipés uniquement d'un téléphone portable (17 %) et ceux étant en dégroupage total (3 %) ont également été interrogées. Le terrain de l'enquête, confié à l'Institut de sondage Lavalie (ISL) a eu lieu de février à mars 2008.

Les résultats de 2008 ont fait l'objet d'une pondération de la base par le nombre de personnes éligibles dans chaque ménage et d'un redressement selon les données de l'enquête Emploi 2007 de l'Insee.

**Pour citer l'étude vous pouvez utiliser la référence suivante :** Escalon H., Bossard C., Beck F. dir., Baromètre santé nutrition. Saint-Denis, coll. Baromètre santé, 2009 : 424 p.