

Consommation et modes de vie

N° 232 • ISSN 0295-9976 • Septembre 2010

Gabriel TAVOULARIS et Thierry MATHÉ

Le modèle alimentaire français contribue à limiter le risque d'obésité

La prise de poids est souvent mise en relation avec de mauvaises habitudes alimentaires et la faiblesse de l'activité physique. Pourtant, plusieurs enquêtes sur les comportements alimentaires effectuées en France par le CRÉDOC montrent que notre relation à l'alimentation évolue très lentement. Le modèle alimentaire français reste une véritable institution malgré les contraintes liées au monde du travail, à la crise du modèle familial traditionnel et à la simplification des repas constatée depuis de nombreuses années. Ce modèle (repas structurés pris à des heures régulières et comportant plusieurs plats) s'oppose notamment au modèle en cours aux États-Unis, un pays où l'alimentation hors repas est privilégiée et où la proportion de personnes obèses est nettement plus élevée: elle atteint 26,9% de la population adulte contre 14,5% en France. Donner davantage d'importance au modèle alimentaire et à la tradition culinaire ne serait-il pas un moyen de se préserver de l'obésité? Les comparaisons réalisées par le CRÉDOC entre les consommateurs français, européens et américains permettent de le penser.

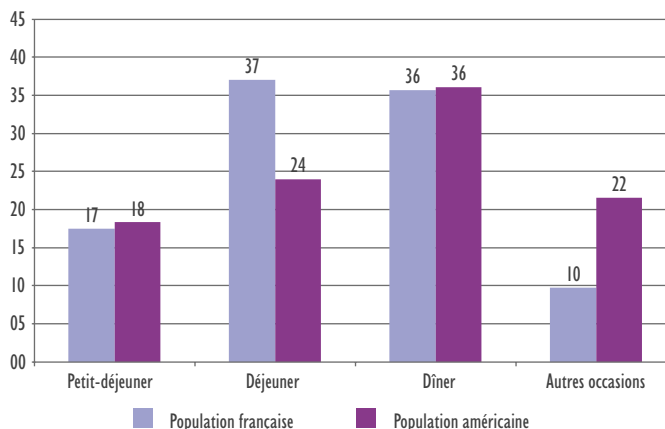
> Manger en France: un vrai rituel

Les prises alimentaires en France se concentrent sur trois repas principaux par jour, à des heures relativement fixes et communes à tous. Ce modèle est partagé par la grande majorité de nos concitoyens. Sa stabilité a été confirmée par plusieurs enquêtes: celles sur les Comportements et Consommations Alimentaires en France (CRÉDOC, CCAF 1988, 1995, 2000, 2003, 2007) et celles du Baromètre Santé Nutrition menée par l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES) en 1996, 2002 et 2008.

L'observation des prises alimentaires fait ressortir deux pics importants chez les adultes: le premier, pour le déjeuner, se situe entre 12 heures et 13 h 30, et le second, pour le dîner, entre 19 heures et 20 h 30. Ce phénomène est massif: la part des adultes prenant sept déjeuners par semaine est passée de 84,7% en 1999 à 91,2% en 2003 puis à 87,1% en 2007. De même, la part des adultes prenant sept dîners par semaine est passée de 85,4% en 1999 à 93,6% en 2003 puis à 89,2% en 2007. Le petit-déjeuner et le goûter s'étalent quant à eux sur une plage horaire légèrement plus large avec un pic entre 7 heures et 8 h 30 pour le premier, entre 16 heures et 17 h 30 pour le second. Les consommations en dehors de ces repas sont peu nombreuses: elles ont lieu entre le petit-déjeuner et le déjeuner (surtout entre 10 heures et 10 h 30, ce qui correspond à la pause-café dans les entreprises), aux heures du goûter et après le dîner.

LA CONSOMMATION HORS REPAS EST DEUX FOIS MOINS IMPORTANTE EN FRANCE QU' AUX ÉTATS-UNIS

Répartition des apports énergétiques (kcal/jour) selon les types de prise alimentaire (en %)



Base: Populations française et américaine (18 ans et plus).

Sources: Enquête Comportements et Consommations Alimentaires en France, 2007 – National Health and Nutrition Examination Survey, 2005-2006.

La forte synchronisation des repas français a également été observée dans une étude menée à l'échelle européenne. Elle révèle qu'à 12h30, 57% des Français sont occupés à manger contre 38% des Belges, 20% des Allemands, 14% des Britanniques.

> La consommation hors repas est deux fois plus fréquente aux États-Unis

Pour les Français, à côté des grandes prises alimentaires que sont le déjeuner, le dîner, le petit-déjeuner et le goûter, les autres occasions de s'alimenter (pause-café, apéritifs et en-cas divers) sont beaucoup plus rares et leurs apports énergétiques sont faibles. La « déconcentration », c'est-à-dire le transfert des apports énergétiques des repas formels vers les autres prises alimentaires apparaît ainsi, en France, comme un phénomène relativement mineur et qui n'augmente pas. Par contre, de nombreux actes de consommation alimentaire se réalisent au moment du goûter, qui devient ainsi un moment de consommation à part entière.

Cette concentration des apports énergétiques lors des repas caractérise le modèle alimentaire français.

Son anti-modèle est le modèle américain, qui donne une place importante à l'alimentation hors repas. Pour aboutir à un apport calorique quasi-identique, les populations française (2 072 kcal/jour) et américaine (2 129 kcal/jour) procèdent de manière

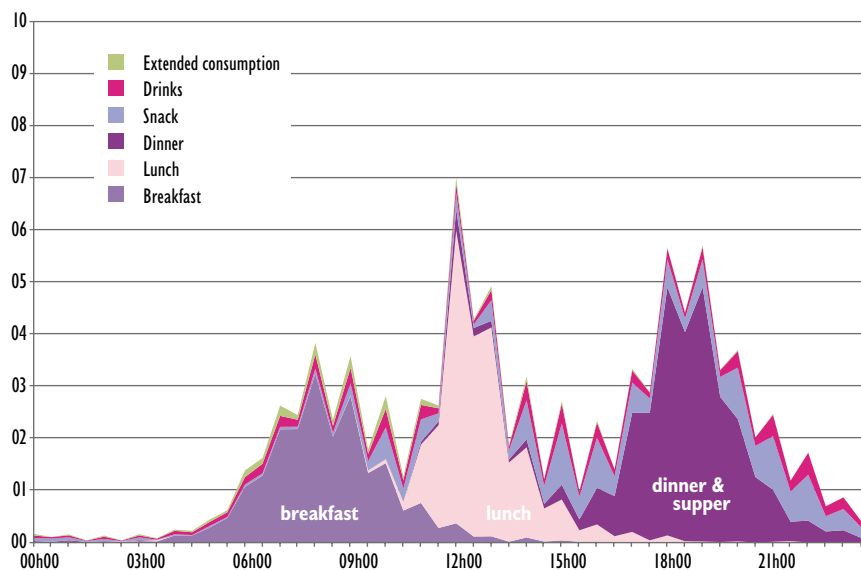
INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a défini l'indice de masse corporelle comme la norme pour évaluer les risques liés à la surcharge pondérale chez les adultes. L'IMC correspond au poids divisé par le carré de la taille, exprimé en kg/m².

- 18,5 < IMC < 25 = Corpulence normale
- 25 < IMC < 30 = Surpoids
- 30 < IMC < 35 = Obésité modérée
- 35 < IMC < 40 = Obésité sévère
- IMC > 40 = Obésité morbide ou cliniquement sévère.

LES HORAIRES DES REPAS DES AMÉRICAINS SONT DAVANTAGE ÉTALÉS QUE CEUX DES FRANÇAIS

Distribution des prises alimentaires des Américains selon le moment de la prise (en %)

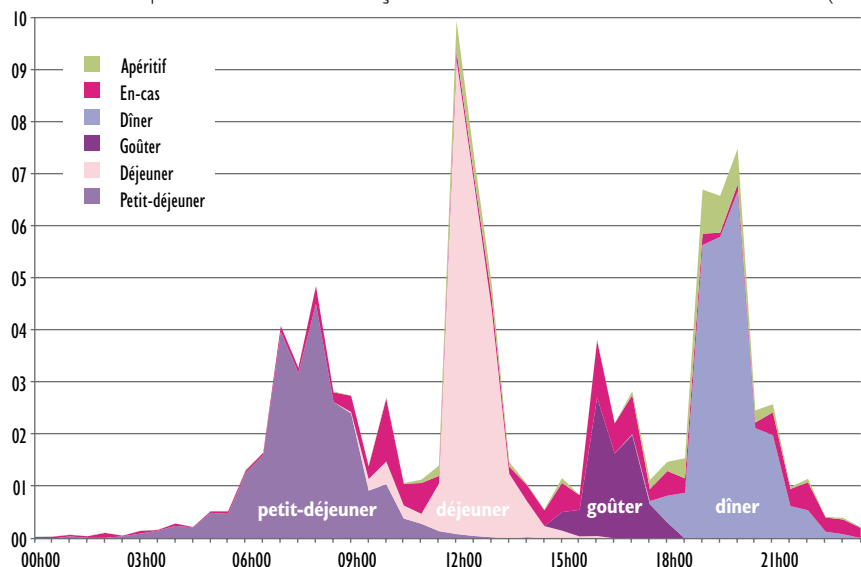


Base : prises alimentaires des adultes (18 ans et plus), en % du nombre total de prises sur deux jours de consommation alimentaire.

Source : National Health and Nutrition Examination Survey, 2005-2006.

LES REPAS DES FRANÇAIS ONT DES HORAIRES BIEN PRÉCIS

Distribution des prises alimentaires des Français selon l'heure et les occasions de consommation (en %)



Base : prises alimentaires des adultes normo-évaluants (18 ans et plus), en % du nombre total de prises sur sept jours de consommation alimentaire.

Source : CRÉDOC, Enquête CCAF 2007.

contrastée. Les Français concentrent leurs apports sur le déjeuner et le dîner tandis que les Américains les répartissent plus également entre les trois prises les plus importantes (*breakfast, lunch, dinner*) mais aussi à des moments qui ne correspondent à aucun repas. Ainsi, tandis que les apports caloriques du dîner sont sensiblement les mêmes (35,7% en France et 36,1% aux États-Unis), ceux du déjeuner vont de 37,1% pour les

Français à 24,0% pour les Américains, apports qu'il faut ajouter à ceux des prises hors repas, soit 9,8% dans notre pays et 21,6% de l'autre côté de l'Atlantique. En d'autres termes, le déjeuner français est plus consistant que le déjeuner américain, ce qui entraîne chez les Américains une prise d'en-cas plus importante tout au long de l'après-midi. De même, le petit-déjeuner, outre-Atlantique, est déconcentré sur toute la matinée. ●●●

> Manger en France : un temps nécessaire à la société tout comme à l'individu

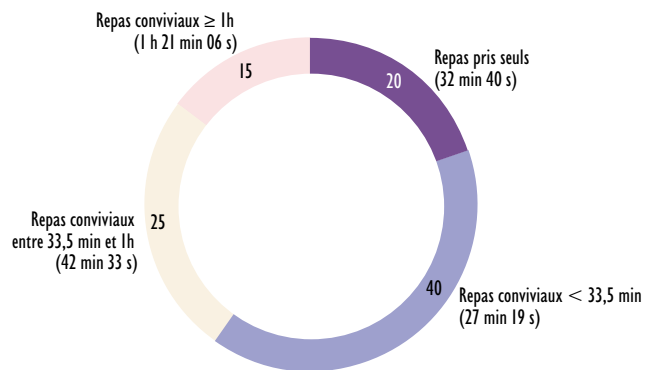
Selon les travaux sociologiques récents, le temps consacré à l'alimentation est abordé dans les pays latins comme une limite au temps consacré aux autres activités, tandis qu'aux États-Unis, se nourrir est considéré comme un acte technique, reposant sur une conception fonctionnelle de l'alimentation. La prise alimentaire n'est pas valorisée en tant que telle, elle peut donc se faire parallèlement à d'autres activités ou être brève et fréquente. En France, l'idée que l'acte alimentaire puisse se réduire à sa seule dimension fonctionnelle n'a pas cours. Même si l'accélération des rythmes sociaux et les exigences du travail concourent à réduire le temps passé à table, le temps du repas reste valorisé pour lui-même et apparaît comme nécessaire à la vie en société. Ce sens donné à l'acte alimentaire par le biais d'un modèle bien établi peut expliquer, en partie, que la part des personnes obèses soit nettement plus faible en France (14,5%) qu'aux États-Unis (26,9%) : la plupart des États américains en comptent au moins 20% et de plus en plus en comptent plus de 30%. Bien d'autres facteurs entrent en compte dans l'obésité : la génétique, l'activité physique, les modes de chauffage, les facteurs psychologiques.

> Manger en France est d'abord une question de convivialité

La convivialité est le principal sens que les Français donnent aux repas. Dans 80% des cas, ils sont pris en compagnie d'autres individus (famille, amis, collègues...). Le fait de manger à plusieurs nécessite davantage de règles d'entente, qu'il s'agisse du moment, du lieu et d'un minimum de convenances favorisant la sociabilité. L'association entre la nourriture et la convivialité constitue ainsi un facteur de régularité des prises alimentaires dans des horaires resserrés. De plus, la convivialité favorise une discipline collective qui réduit le risque de comportement compulsif. En définitive, le modèle alimentaire français

EN FRANCE, 8 REPAS SUR 10 SONT CONVIVIAUX

Distribution des repas selon qu'ils sont pris seuls ou à plusieurs (en %)



Source : CRÉDOC, Enquête CCAF 2007.

apparaîtrait comme l'un des principaux garants d'un équilibre qui préserverait de l'obésité.

> Les repas des Français peuvent aisément devenir festifs

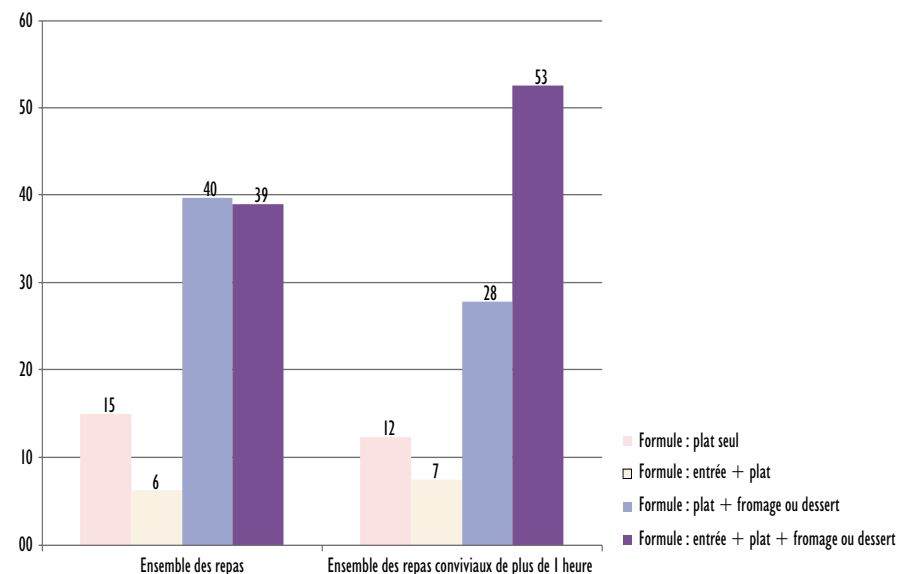
La convivialité s'exprime au travers de repas longs et à plusieurs. Les repas de plus d'une heure pris avec un ou plusieurs convives représentent 15% des repas des Français et peuvent être considérés comme des repas festifs. Les repas de ce type ont lieu « chez des amis » (18,3% contre 5,2% sur l'ensemble des repas) ou « au restaurant » (10,3% contre 2,6%); dans 62% des cas, on ne fait rien d'autre en même temps (contre 49% en

moyenne) et c'est la conversation à table qui prime. Enfin, ce type de repas est privilégié par les plus de 30 ans, les cadres et les professions intermédiaires, moins par les plus jeunes et les plus modestes.

Les repas « festifs » sont plus longs et davantage structurés, avec au moins trois composantes et des préférences pour certains mets (plus d'entrées et plus de desserts) ou pour certains produits comme la viande et le poisson. Ces repas comportent plus de plats, et des plats plus élaborés, que l'on prépare avec plus d'attention, destinés à un plus grand nombre de personnes qu'à l'habitude. Le repas festif s'inscrit ainsi dans la continuité du repas caractéristique du modèle alimentaire français. ■ ● ● ●

LES REPAS CONVIVIAUX SONT PLUS COPIEURS

Distribution des repas selon leur composition (en %)



Source : CRÉDOC, Enquête CCAF 2007.

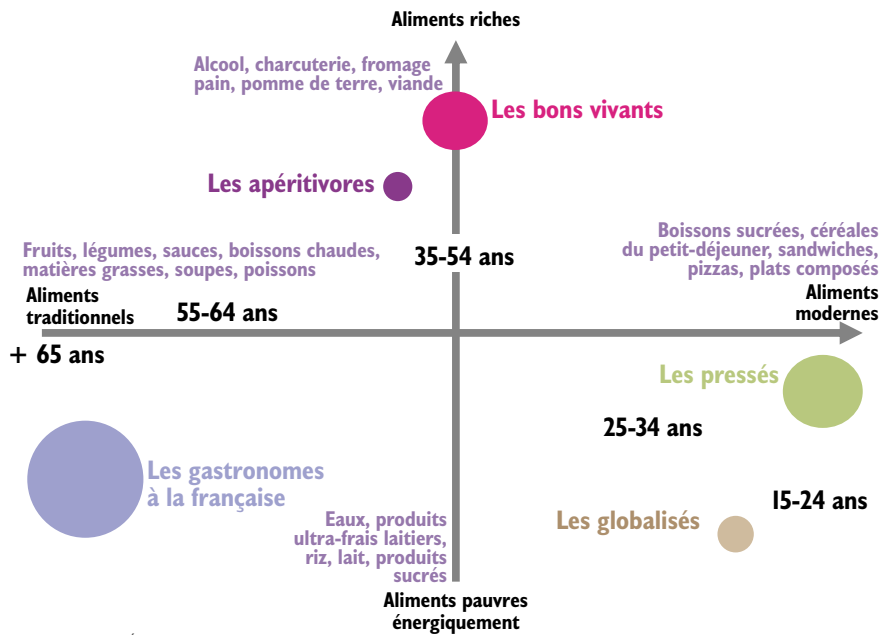
UNE TYPOLOGIE DES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

Pour analyser les comportements de consommation alimentaire, le CRÉDOC a construit une typologie de consommateurs avec comme seules variables actives les quantités des groupes d'aliments et de boissons consommés. Du point de vue du contenu de leur assiette, les Français s'opposent selon deux principaux axes :

- Le premier facteur de variabilité oppose les individus tournés vers une consommation alimentaire « moderne » à ceux préférant les aliments plus « traditionnels ». Sur cette première dimension, nous avons d'un côté des individus qui surconsument des boissons rafraîchissantes sans alcool, des céréales pour petit-déjeuner, des pizzas, des plats composés ; de l'autre, des fruits et légumes, des boissons chaudes, des soupes et du poisson.
- Le deuxième axe de variabilité distingue les consommations de produits alimentaires énergétiquement riches à celles de produits plus pauvres en apports énergétiques. Sur cette seconde dimension, nous distinguons d'un côté des individus qui surconsument des produits énergétiquement riches tels que les charcuteries, le fromage, le pain, la viande, les pommes de terre, l'alcool ; de l'autre, des aliments moins denses énergétiquement comme l'eau.

La typologie des comportements alimentaires, réalisée sur un échantillon de 1 399 individus, représentatif de la population française des 15 ans et plus, dégage 5 classes d'individus de tailles différentes. La projection de l'âge en variable illustrative permet de se rendre compte de l'influence prédominante de celui-ci sur les différents comportements de consommation.

Les gastronomes à la française, qui comptent 40% de la population, ont le régime alimentaire le plus diversifié, attestant de leur solide connaissance de la culture alimentaire française. De ce point de vue, ils assurent la jonction entre le quotidien et le festif dans l'alimentation. Ils favorisent les repas à 3 composantes puisque 50% de leurs repas sont de ce type contre 39% dans l'ensemble des repas en France. Cette formule à 3 composantes est un marqueur fort des repas festifs et gastronomiques. Plusieurs des aliments significativement surconsommés sont caractéristiques des repas conviviaux de plus d'une heure (légumes, poisson, pain, fromage). En revanche, la classe des **bons vivants**, qui regroupe près de 30% des



Source : CRÉDOC, Enquête CCAF 2007.

individus, a un régime alimentaire axé sur une consommation de produits énergétiquement plus riches mais relativement peu diversifiés. **Les pressés**, représentant 20% de l'échantillon, détiennent l'indice de diversité alimentaire le plus faible, avec des produits transformés et préparés, où la convivialité a laissé place à la praticité. Les temps de repas sont plus courts, les dîners ne sont pas pris à heures fixes. Enfin, **les globalisés** et **les apéritives** regroupent respectivement 6% et 4% des individus.

La proportion de personnes en surpoids et obèses est plus importante dans les catégories gastronomes à la française et bons vivants. Cela conforte le fait que les nouvelles formes de consommations alimentaires ne conduisent pas à une progression de l'obésité. Cette dernière est le fait de nombreux facteurs génétiques et environnementaux dépassant le seul cadre de l'alimentation.

La typologie fait ressortir des comportements de consommation alimentaire multiples, déterminés notamment par des facteurs d'âge, de génération ou de cycle de vie. Aujourd'hui, les plus jeunes sont davantage tournés vers des produits globalisés et modernes alors que les personnes les plus âgées demeurent dans le modèle le plus traditionnel en consommant des produits plus bruts et moins transformés.

Pour en savoir plus

- > « La gastronomie s'inscrit dans la continuité du modèle alimentaire français », T. Mathé, G. Tavoularis, T. Pilorin, *Cahier de recherche du CRÉDOC*, n° 267, 2009.
- > Les résultats qui concernent le modèle alimentaire français sont issus de l'enquête du CRÉDOC « Comportements et Consommations Alimentaires en France » (CCAF 2007) et des

résultats du baromètre « Santé Nutrition » de l'INPES (1996, 2002, 2008).

- > Les résultats qui concernent le modèle alimentaire américain sont issus des enquêtes américaines des Centers for Disease Control and prevention (CDC) « National Health and Nutrition Examination Survey » (NHANES 2006).

> Au niveau européen, l'enquête d'Eurostat est intitulée « How Europeans spend their time (1998-2002) ».

> Les résultats de la prévalence de l'obésité sont issus de l'enquête ObÉpi pour la France, et des enquêtes des CDC pour les États-Unis (<http://www.cdc.gov/>).

Directeur de la publication : Yvon Merlière ● **Rédacteur en chef :** Yvon Rendu ● **Relations publiques :** 01 40 77 85 01
 > relat-presse@credoc.fr ● **Diffusion par abonnement uniquement :** 31 euros par an, environ dix numéros
 142, rue du Chevaleret, 75013 Paris ● **Commission paritaire n° 2193** ● AD/PC/DC ● www.credoc.fr
 > **Conception/Réalisation :** www.lasouris.org