

# Ni fruit ni légume vert au quotidien pour un Francilien sur cinq

Une alimentation variée et la pratique d'une activité sportive permettent de préserver un bon état de santé et une qualité de vie satisfaisante. En Ile-de-France, 82 % des individus de 18 ans ou plus déclarent avoir une alimentation équilibrée. Parallèlement, ils sont 22 % à déclarer ne manger ni fruits ni légumes verts quotidiennement et 60 % à ne pas pratiquer une activité sportive régulièrement. L'équilibre « réel » de l'alimentation s'améliore avec l'âge et le niveau de diplôme.

■ ■ ■ ■ Clotilde DEBOUT, Insee Ile-de-France

Les habitudes alimentaires sont fortement dépendantes de l'âge et du sexe des personnes. Si les femmes sont plus nombreuses à manger régulièrement du poisson, des légumes verts et des fruits, les hommes consomment davantage de charcuterie, de viande, de produits de restauration rapide, de sodas et de féculents et ce à tout âge, même si l'écart entre hommes et femmes tend à s'annuler passé 70 ans.

Les jeunes sont de plus grands consommateurs de lait, de féculents (pâtes, riz, semoule, céréales), de viande, de charcuterie et de boissons sucrées. Les plus âgés affectionnent, quant à eux, les fruits, les légumes verts et le poisson **1a**.

Plus d'un Francilien sur cinq ne consomme ni fruits ni légumes quotidiennement (22 %). La consommation de fruits et légumes verts augmente de façon importante avec l'âge. Elle est à tout âge plus fréquente chez les femmes que chez les hommes. En Ile-de-France, 15 % des femmes et 29 % des hommes déclarent ne consommer ni fruits ni légumes au quotidien.

## Un jeune homme sur deux consomme des boissons sucrées tous les jours

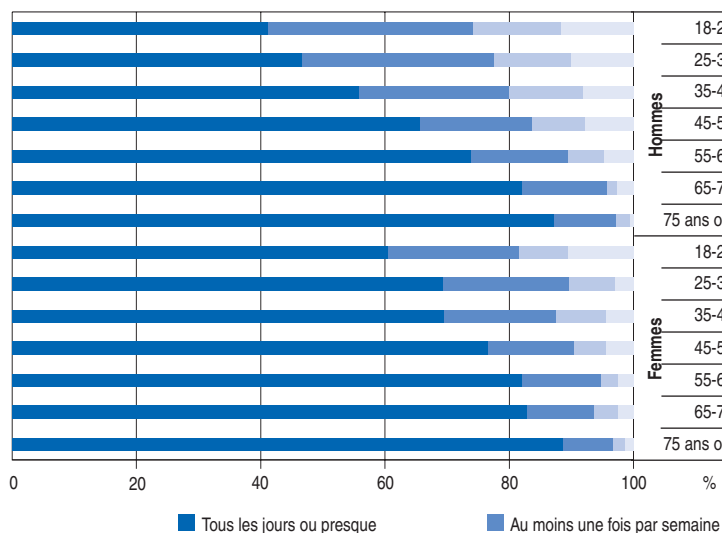
L'impact de l'âge et du sexe sont majeurs sur la consommation de boissons sucrées **1b**. Si 13 % des Franciliens

déclarent en boire tous les jours, chez les 18-25 ans c'est un homme sur deux et une femme sur quatre qui sont concernés. Parmi les individus de 18 à 25 ans, un homme a deux fois plus de risques de consommer quotidiennement des boissons sucrées qu'une femme.

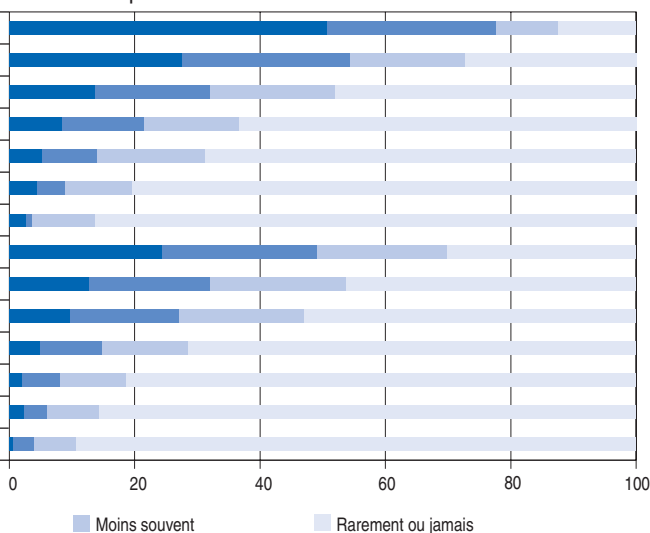
## Plus on est diplômé, plus on consomme de légumes verts

Le niveau de diplôme, la catégorie socioprofessionnelle et le revenu influent également sur les habitudes de consommation. On observe l'impact de ces caractéristiques sociodémogra-

**1a** La consommation de fruits augmente avec l'âge  
Fréquence de consommation de fruits



**1b** Les femmes moins concernées par la consommation quotidienne de boissons sucrées  
Fréquence de consommation de boissons sucrées



Source : Insee, enquête décennale de Santé 2002-2003

phiques toutes choses égales par ailleurs<sup>1</sup>.

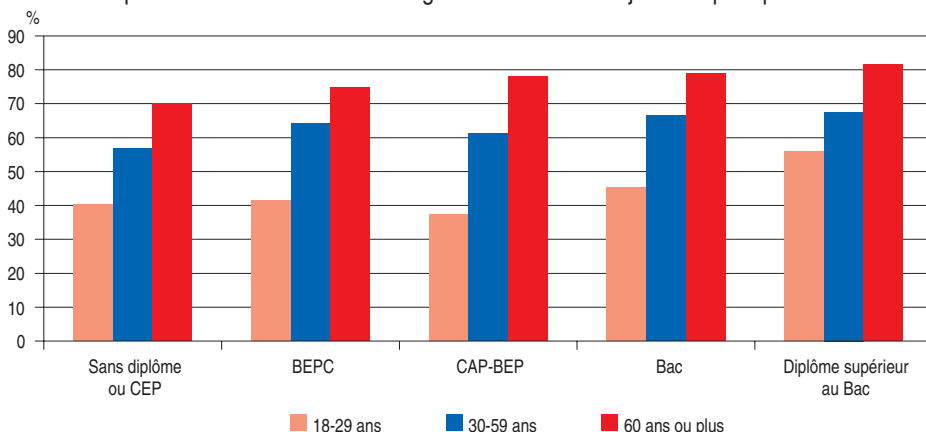
A sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle et revenu comparables, les consommations quotidiennes de viande, charcuterie et boissons sucrées diminuent avec le niveau de diplôme tandis que les consommations de fruits, légumes et fromages augmentent avec celui-ci. Ainsi, les plus de 60 ans sont 82 % à manger des légumes verts tous les jours ou presque s'ils ont un diplôme de niveau supérieur au baccalauréat contre 70 % pour ceux qui n'ont pas de diplôme (ou uniquement le certificat d'études primaires). A diplôme égal, plus on est âgé plus on consomme de légumes verts ②.

A sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle et diplôme comparables, le revenu influe également sur les habitudes alimentaires des individus. Plus l'on dispose d'un revenu élevé plus la consommation de poisson augmente, tandis que celles de lait, féculents et de boissons sucrées diminuent. Les cadres mangent plus souvent du poisson tous les jours mais moins d'œufs, de charcuterie, de pain et de lait. A l'opposé, les ouvriers consomment plus de charcuterie, de lait et moins de poisson, de fruits et de légumes. Ainsi à âge, sexe, revenu et diplôme comparables, un ouvrier a 1,6 fois plus de risques qu'un cadre de manger de la charcuterie tous les jours ou presque.

Les Franciliens, pour lesquels on tient compte de leurs caractéristiques socio-démographiques, apparaissent comme de plus grands consommateurs quotidiens de poisson et crustacés et de produits de restauration rapide que les provinciaux. Ils sont à l'inverse moins grands consommateurs de viande, de

1- Les variables considérées dans l'étude toutes choses égales par ailleurs sont le sexe, l'âge, le diplôme, la catégorie socioprofessionnelle et le revenu par unité de consommation. Le revenu de l'enquête santé est un revenu global déclaré par les ménages et qui n'est pas, de ce fait aussi fiable qu'un revenu obtenu en sommant tous les revenus des individus du ménage comme le font certaines enquêtes spécifiques sur les revenus.

## ② Avoir un diplôme supérieur au Bac favorise la consommation de légumes verts



Source : Insee, enquête décennale de Santé 2002-2003

charcuterie, de fromage et de pain. Ainsi, près de 63 % des Franciliens mangent de la viande tous les jours contre 70 % des provinciaux ③.

## Le suivi des recommandations du Programme National Nutrition Santé

L'enquête Santé, si elle ne permet pas d'appréhender réellement la qualité d'une alimentation, permet de mettre en évidence des comportements alimentaires qui iraient à l'encontre des recommandations du PNNS (⇒■ Le Programme National Nutrition Santé).

On peut comparer les consommations déclarées dans l'enquête Santé aux préconisations du PNNS : on observe une nette différence pour la charcuterie, les boissons sucrées et les fruits et légumes verts : 22 % des Franciliens ne consomment ni fruits ni légumes verts quotidiennement. Il est plus difficile pour les aliments riches en calcium et les féculents d'évaluer l'alimentation des Franciliens par rapport aux préconisations du PNNS.

On peut cependant considérer que lorsque les indicateurs issus de l'enquête Santé vont dans le même sens

## ③ Fréquence de consommation des aliments en Ile-de-France et en province (%)

	Tous les jours ou presque		Au moins une fois par semaine		Moins d'une fois par semaine	
	Ile-de-France	Province	Ile-de-France	Province	Ile-de-France	Province
Poissons et crustacés	8,4	5,2	64,4	64,3	27,2	30,5
Oufs	5,7	5,4	65,5	69,6	28,8	25,1
Viande	62,7	70,3	31,6	25,7	5,7	4,0
Charcuterie	12,0	17,2	41,4	46,0	46,5	36,8
Fruits	67,1	68,0	19,4	18,1	13,5	14
Légumes verts	62,0	67,2	30,7	26,6	7,3	6,3
Féculents	57,8	55,4	37,6	40,2	4,6	4,4
Pain ou biscottes	88,2	92,7	7,2	4,6	4,6	2,7
Fromages/laitages	82,6	85,8	11,8	9,6	5,5	4,6
Lait	49,0	49,8	8,8	6,9	42,3	43,4
Sodas, colas...	13,5	12,3	15,3	14,3	71,2	73,4
Produits de restauration rapide	5,3	2,7	21,0	15,5	73,7	81,8

Lecture : 8,4 % des Franciliens consomment des poissons et crustacés tous les jours ou presque.

Source : Insee, enquête décennale de Santé 2002-2003



que les recommandations du PNNS, l'équilibre « réel » de l'alimentation s'améliore. Ainsi, une plus forte proportion de la population qui mange des fruits et légumes quotidiennement pourra être considérée comme allant dans le sens d'une alimentation « réelle » mieux équilibrée. A l'inverse, consommer des sodas, colas et autres boissons non allégées en sucre quotidiennement peut être considéré comme un indicateur d'un mauvais équilibre « réel » de l'alimentation ④. Les analyses précédentes montrent que les femmes

sont plus proches des recommandations du PNNS que les hommes, et que l'équilibre « réel » de l'alimentation s'améliore avec l'âge et le niveau de diplôme.

### La perception de l'équilibre de l'alimentation s'améliore avec l'âge

82 % des Franciliens considèrent avoir une alimentation « plutôt » ou « bien équilibrée ». Cette perception positive est plus prononcée chez les femmes ⑤. Plus les individus sont âgés, plus ils estiment avoir une alimentation équilibrée. Ainsi, seulement 10 % des individus de 60 à 69 ans déclarent avoir une alimentation « pas très équilibrée » ou « pas du tout équilibrée » contre près de 28 % des 18 à 29 ans. 18 % des Franciliens déclarent avoir une alimentation « non équilibrée ». Ces personnes sont pour 55 % des hommes et sont surreprésentés chez les plus jeunes.

Les hommes ou femmes vivant en couple (mariés ou non mariés) sont plus nombreux à estimer avoir une alimentation équilibrée que ceux qui ne vivent pas en couple et ce à tout âge. Ainsi, 39 % des individus qui vivent en couple déclarent avoir une alimentation « bien équilibrée » contre 29 % pour ceux qui ne vivent pas en couple.

La perception de l'équilibre alimentaire est fortement corrélée avec les habitudes en matière de consommation. Ainsi, les personnes déclarant avoir une alimentation équilibrée sont bien plus nombreuses que les autres à manger quotidiennement des fruits (72 % vs 42 %) et des légumes verts (69 % vs 31 %). 78 % des personnes déclarant avoir une alimentation équilibrée consomment du poisson et des crustacés au moins une fois par semaine, contre 50 % des personnes qui disent avoir une alimentation mal équilibrée.

### Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)

Il est aujourd'hui parfaitement établi qu'un déséquilibre nutritionnel participe de façon significative au développement de maladies qui sont aujourd'hui les plus répandues en Ile-de-France comme en province : maladies cardiovasculaires, obésité, cancers, diabète, ostéoporose...

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) a pour objectif général d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs qu'est la nutrition. Il a fixé pour la période 2001-2005 les grands axes de la politique nutritionnelle française. L'objectif est d'amener la population à consommer en moyenne plus de légumes, de calcium et de glucides complexes (amidon), moins de lipides, d'alcool et de glucides simples. Parallèlement, le PNNS souligne l'importance d'accroître l'activité physique pour rééquilibrer les apports et les dépenses d'énergie.

De 2006 à 2008 est mis en œuvre le PNNS 2. Celui-ci confirmera les acquis du PNNS 1 et particulièrement les neuf repères de consommation déjà contenus dans ce premier programme. Le PNNS 2 a pour ambition d'aller au-delà du PNNS 1 en étant élargi à quatre axes principaux d'action : la prise en compte spécifique des populations défavorisées particulièrement touchées par l'obésité, la prise en charge par les professionnels de santé de l'obésité, la promotion renforcée des actions locales en faveur d'un meilleur comportement nutritionnel et l'amélioration de la qualité et de la présentation de l'offre alimentaire.

### ④ Suivi des recommandations du PNNS

Type d'aliment	Recommandations PNNS	Indicateur de l'enquête décennale Santé	Valeur mesurée dans l'enquête décennale Santé
		% de personnes consommant tous les jours ou presque	
Fruits et légumes	Au moins 5 par jour	Fruits Légumes Verts	68 % 67 % Au moins un des deux : 78 %
Aliments source de calcium	3 produits laitiers par jour	Fromages et laitages Lait	83 % 49 % Au moins un des deux : 95 %
Féculents	Présence à chaque repas	Féculents (pâtes, riz, semoule, céréales) Pain ou biscottes	58 % 88 % Au moins un des deux : 95 %
Viandes, poissons et autres produits de la pêche	1 à 2 fois par jour en alternance. Consommation de poisson au moins une fois par semaine.	Viande Œufs Poisson et crustacés	63 % (95 %*) 6 % (71 %*) 8 % (72 %*)
Aliments riches en graisses saturées	A limiter	Charcuterie	12 %
Sucres et aliments riches en sucre	A limiter	Sodas, colas et autres boissons non allégées en sucre	13 %

**Lecture :** 72 % des Franciliens consomment des poissons ou des crustacés au moins une fois par semaine. Parmi eux, 8 % en consomment tous les jours ou presque.

\*% de personnes consommant au moins 1 fois par semaine.

Source : Insee, enquête décennale de Santé 2002-2003

## Une partie de la population estime mal la qualité de son alimentation

Une partie de la population considère avoir une alimentation équilibrée, alors que leurs consommations effectives sont très éloignées des recommandations du PNNS. Parmi les personnes déclarant avoir une alimentation équilibrée, une sur dix consomme des boissons sucrées quotidiennement, une sur dix mange des fruits moins d'une fois par semaine et une sur dix de la charcuterie tous les jours ou presque.

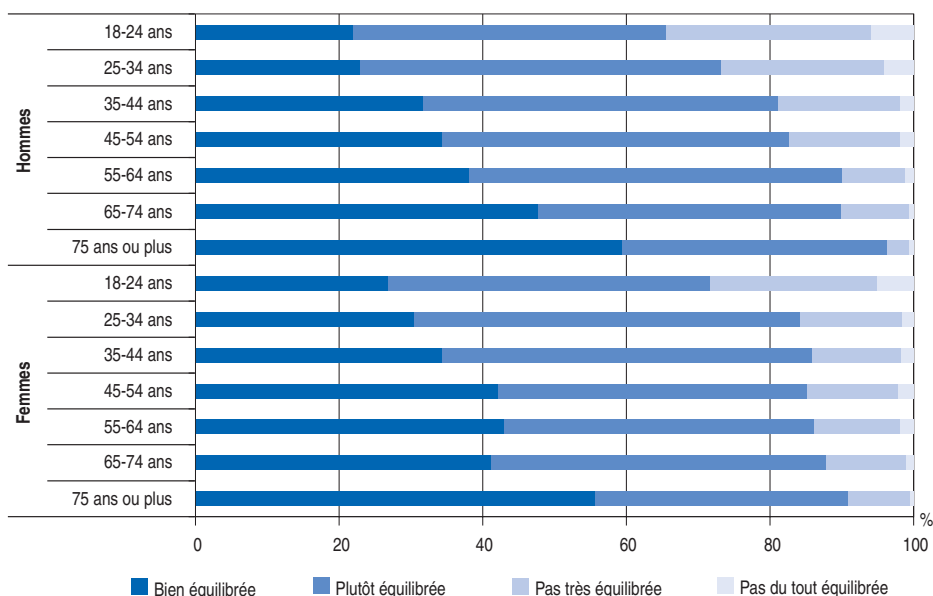
Les personnes déclarant avoir une alimentation bien équilibrée ont une meilleure perception de leur état de santé : 32,6 % s'estiment en très bonne santé contre 29,5 % pour l'ensemble des Franciliens.

## Plus on avance en âge, plus on choisit son alimentation

53 % des Franciliens disent choisir certains aliments et 55 % en éviter parce qu'ils se préoccupent de leur santé. Cette attention portée à l'alimentation pour des raisons de santé s'accroît avec l'âge. Ainsi, 40 % des Franciliens de 18 à 29 ans privilégient certains aliments pour préserver leur santé contre près de 63 % des Franciliens de 60 à 69 ans. Les femmes sont plus attentives dans le choix des aliments et ce quel que soit leur âge.

Les personnes déclarant souffrir d'une maladie chronique sont plus sélectives en matière de produits consommés : 42 % choisissent des aliments par préoccupation pour leur santé (contre 34 % pour les individus ne déclarant pas de maladie chro-

## L'équilibre de l'alimentation s'améliore avec l'âge



Source : Insee, enquête décennale de Santé 2002-2003

nique) et 43 % évitent certains aliments parce qu'ils se préoccupent de leur santé (contre 33 % pour les individus ne déclarant pas de maladie chronique).

## 60 % des Franciliens n'ont pas une activité sportive régulière

Le PNNS prend en compte les apports nutritionnels mais aussi les dépenses énergétiques et en particulier l'activité sportive, l'objectif étant de maintenir l'équilibre entre ces deux composantes. De plus, la sédentarité est un facteur de risques de développer des maladies chroniques.

En Ile-de-France, 40 % des individus déclarent pratiquer une activité sportive régulière contre 44 % en province. Parmi les Franciliens déclarant pratiquer régulièrement un sport ou une activité physique qu'ils qualifient de sportive, on observe une proportion plus importante d'hommes que de fem-

mes. Cependant, les femmes sont plus nombreuses à déclarer faire du sport parce qu'elles se préoccupent de leur santé. A sexe et âge comparables, la pratique d'une activité sportive augmente avec le revenu et le niveau de diplôme.

Quelle que soit la catégorie socio-professionnelle, les Franciliens sont plus nombreux que les provinciaux à déclarer une pratique régulière de sport par préoccupation pour leur santé. En Ile-de-France comme en province, ce sont les cadres et les employés qui invoquent le plus cette motivation. Près de 60 % des cadres en Ile-de-France disent faire du sport pour leur santé.

Le manque de temps et d'envie sont les deux principales raisons invoquées par les Franciliens qui déclarent ne pas pratiquer une activité sportive régulière. Les individus de moins de 30 ans citent plus fréquemment le manque de temps et les plus de 70 ans l'incapacité physique. ■ ■ ■ ■ ■

