



## Inégalités sociales des pratiques alimentaires

Depuis 2005, le programme SIRS s'intéresse à l'alimentation des Franciliens

Le nouveau Programme national nutrition santé (PNNS) 2011-2015 – le 3<sup>ème</sup> depuis 2001 – est téléchargeable sur le site Internet [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr).

Premier axe stratégique proposé : mettre en place des interventions spécifiques pour réduire les inégalités sociales de santé en matière nutritionnelle et, en particulier, compléter les réflexions et les données collectées sur le sujet.

Dès son origine, en 2005, le projet SIRS s'est préoccupé de ces questions (voir SIRS Infos n°2, 3, 6 et 7). En 2009-2010, lors de la 3<sup>ème</sup> vague d'enquête de SIRS, un module spécifique de questions sur l'alimentation a été posé et exploité dans le cadre d'un programme de recherche associant l'équipe Inserm DS3 (Déterminants sociaux de la santé

et du recours aux soins) responsable de SIRS, l'unité de recherche « alimentation et sciences sociales » de l'INRA et l'équipe de recherche sur les inégalités sociales du Centre Maurice Halbwachs, avec le soutien de l'Agence nationale de la recherche, du PNNS et du Comité interministériel des Villes.

Nous exposons dans ce numéro certains résultats concernant les inégalités sociales de connaissance et de pratique du repère nutritionnel sur la consommation d'au moins 5 fruits et légumes par jour. Nous revenons également sur la pérennité du modèle français des 3 repas par jour confrontée à la fréquence de la pratique de sauter des repas.

**Pierre Chauvin**



SOMMAIRE

Inégalités sociales et alimentation **p.1**

« 5 fruits et légumes par jour », les pratiques franciliennes. **p.2**

Les 9 objectifs du PNNS. **p.2**

La norme des 3 repas quotidiens. **p.4**

# « Consommez au moins 5 fruits et légumes par jour » : qui connaît et pratique ce repère nutritionnel dans l'agglomération parisienne ?

Parmi les recommandations nutritionnelles pour être en bonne santé, celle de consommer « au moins 5 fruits et légumes par jour » est sans doute la plus connue, notamment grâce aux campagnes de communication de l'INPES (depuis octobre 2001), aux médias qui les relayent et à des organismes comme l'APRIFEL (l'Agence Pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes frais). On sait que la consommation régulière de fruits et de légumes assure des apports en minéraux, vitamines, calcium, oligoéléments, etc. indispensables à la santé et qui jouent, de plus, un rôle dans la prévention de certains cancers et de certaines maladies chroniques.

Dans sa quasi-totalité (97%), la population de l'agglomération parisienne interrogée par le programme SIRS en 2010 déclare connaître ce repère nutritionnel. Cette proportion très importante de personnes connaissant cette recommandation est supérieure à celle estimée par l'INPES (75%) au cours d'une évaluation de ses actions d'information auprès d'un échantillon national de la population vivant en France, âgée de 15 ans ou plus. Cela peut s'expliquer par le fait que la population de SIRS est un peu plus âgée (18 ans ou plus) et que l'agglomération parisienne compte une population plus instruite, en moyenne, que l'ensemble de la France. Il est possible également que les campagnes d'information soient particulièrement visibles en région parisienne.

Il reste néanmoins que des moyens d'information spécifiques seraient nécessaires pour atteindre ces 3% des franciliens qui déclarent de ne pas connaître ce conseil nutritionnel important pour leur santé. Parmi ceux qui l'ignorent, on compte plus souvent les hommes (4,3% d'entre eux l'ignorent), les personnes les moins éduquées (15%), les ouvriers (8%), les immigrés (11,2%), ou encore les adultes



## Le Programme national nutrition santé

Une alimentation équilibrée et un style de vie sain sont des éléments essentiels pour être en bonne santé. Face à l'augmentation des pathologies liées à une mauvaise alimentation (comme par exemple les maladies cardiovasculaires, le diabète, certains cancers) et pour améliorer l'état de santé de la population en agissant sur la nutrition, qui est un de ses déterminants majeurs, ont été développés successivement plusieurs Programmes national nutrition santé (PNNS). Le second PNNS, lancé en 2006, se proposait spécifiquement de s'attaquer à l'augmentation de l'obésité et du surpoids chez les jeunes, avec un axe spécialement dédié à la prise en charge de l'obésité. Le troisième PNNS (2011-2015) vient d'être publié en août.

Il ne s'agit pas de remettre en question les plaisirs de la bonne table et de la convivialité, mais le PNNS se propose de faire évoluer les comportements, en promouvant une idée de l'alimentation en lien avec la santé pour que manger soit aussi « penser santé » au quotidien et que l'alimentation puisse être un facteur de protection vis-à-vis des maladies chroniques. En outre, pour le PNNS, la santé n'est pas liée seulement à une alimentation saine et adaptée aux besoins de chaque âge ou chaque moment de la vie, mais elle est liée aussi à une activité physique régulière.

Dès lors, les repères comme « manger 5 fruits et légumes par jour », « manger moins gras, moins salé, moins sucré » ou encore « faire tous les jours l'équivalent d'une demie heure de marche à pied » sont la traduction en langage commun de certains des 9 objectifs prioritaires du PNNS.

### Les neuf objectifs prioritaires du PNNS2

la consommation alimentaire :

1. Augmenter la consommation de fruits et légumes
2. Augmenter la consommation de calcium
3. Réduire la contribution moyenne des apports lipidiques totaux
4. Augmenter la consommation de glucides (en favorisant la consommation des aliments sources d'amidon, en réduisant la consommation actuelle en sucres simples et en augmentant la consommation de fibres).
5. Réduire la consommation annuelle d'alcool

les indicateurs biologiques :

6. Réduire la cholestérolémie moyenne des adultes.
7. Réduire de 2-3 mm de mercure la moyenne de la pression artérielle systolique chez les adultes.
8. Réduire la prévalence du surpoids et de l'obésité chez les adultes et interrompre l'augmentation de la prévalence de l'obésité chez les enfants.

le mode de vie :

9. Augmenter l'activité physique quotidienne

qui n'ont jamais travaillé (5,9%). En analyse « multivariée », toutes choses égales par ailleurs, les hommes restent 3 fois plus « à risque » que les femmes de ne pas connaître ce repère, de même que les personnes ayant un niveau d'étude primaire (par rapport à ceux ayant fait des études supérieures) et/ou les immigrés (par rapport aux Français).

Entre connaissance et comportement, il peut y avoir de grandes différences, en matière d'alimentation particulièrement. De fait, les données recueillies en 2010 permettent d'estimer qu'un tiers (34%) de la population de l'agglomération parisienne déclare ne consommer 5 fruits et légumes par jour qu'occasionnellement ou jamais. Ce sont plus rarement des femmes (29%), des personnes âgées de 60 ans ou plus (24%), des personnes aux revenus plus élevés ou encore des cadres supérieurs (24%). Toutes choses égales par ailleurs concernant l'état de santé et le niveau de revenus, les personnes dont l'habitude alimentaire s'écarte le plus de cette recommandation sont les hommes en général (1,5 fois plus

souvent que les femmes) et les jeunes de moins de 25 ans (1,6 fois plus que les personnes âgées de 40 à 49 ans).

Le quartier aussi joue en rôle dans la consommation de fruits et légumes. En effet, comparé aux franciliens résidants dans des quartiers aisés et une fois prises en compte ces caractéristiques individuelles, les franciliens qui résident dans un quartier défavorisé ont une probabilité 1,45 plus élevée de ne consommer qu'occasionnellement ou jamais 5 fruits et légumes.

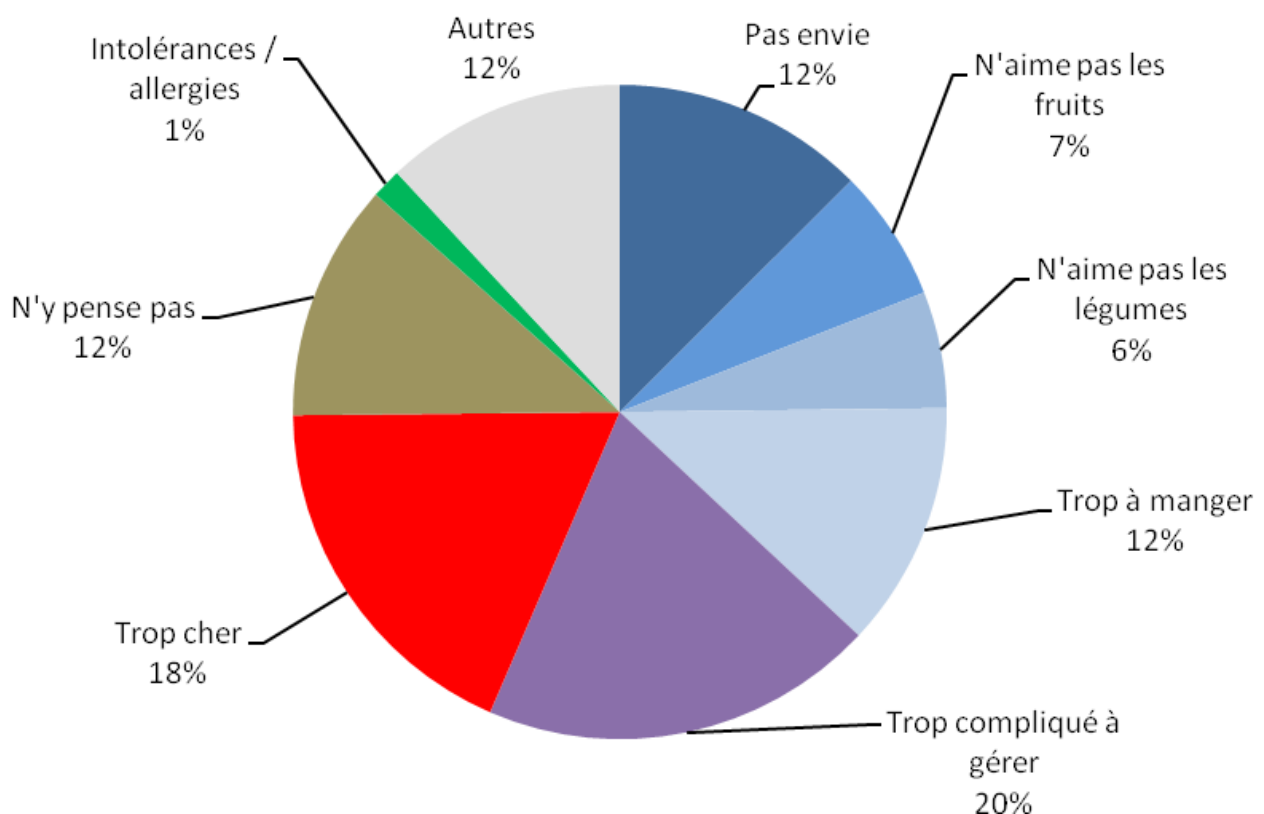
Les raisons les plus souvent évoquées par les personnes interrogées pour ne consommer que rarement 5 fruits et légumes par jour sont le manque d'envie ou le fait de ne pas aimer les fruits et/ou les légumes, ou encore que 5 portions, ça fait trop à manger. Prises toutes ensemble, ces raisons représentent près de la moitié des raisons citées (47%). La seconde dimension citée concerne la complexité à gérer l'approvisionnement, la conservation et/ou la préparation des fruits et légumes (20%). L'obstacle financier ne vient qu'en troisième position



mais concerne tout de même près d'une raison sur cinq citées (18%). L'ordre de ces raisons n'est pas le même pour les hommes et pour les femmes : les premiers citent en première place le fait que c'est trop compliqué à gérer, puis qu'ils n'y pensent pas et, enfin, que c'est trop cher. En revanche les femmes citent au premier plan le fait que c'est trop cher. Peut-être est-ce parce que ce sont elles qui font le plus souvent les courses ou gèrent le budget des dépenses alimentaires du ménage.

**Francesca Grillo & Marion Soler**

### Principales raisons citées pour ne consommer qu'occasionnellement ou jamais 5 fruits et légumes par jour (% des raisons citées)



# « Prendre 3 repas par jour »

## Une pratique largement répandue parmi les habitants de l'agglomération parisienne

Dans un contexte de prévention de l'obésité et des maladies cardiovasculaires, les recommandations du PNNS ne concernent pas seulement les aliments à privilégier ou à éviter. Elles portent aussi sur le rythme et « l'environnement » des repas, afin de lutter contre le « grignotage » ou la multiplication des petites prises alimentaires, qui favoriseraient la consommation d'aliments plus caloriques. Le PNNS préconise ainsi de prendre trois repas par jour, de s'accorder le temps nécessaire pour manger et d'éviter de sauter des repas. La régularité des prises alimentaires est recommandée afin de donner des repères à notre organisme qui, en cas de saut de repas, a tendance à stocker davantage au repas suivant. Ces recommandations cautionnent des pratiques déjà largement répandues en France, où la grande majorité de la population prend 3 repas par jour, une habitude ancrée de longue date dans l'histoire des repas français.

Dans l'agglomération parisienne, 65% des personnes interrogées en 2010 dans la cohorte SIRS déclarent prendre 3 repas par jour, un quart déclare 2 repas par jour et une proportion moins importante 4 repas par jour. A ces repas s'ajoutent d'autres prises alimentaires sur la fréquence desquelles les enquêtés ont été interrogés. Ainsi, parmi les personnes déclarant faire 3 repas, un quart déclare une prise alimentaire supplémentaire. Parmi celles déclarant 2 repas par jour, un quart déclare une troisième prise et



14% une quatrième. On peut en conclure que les Franciliens prennent en majorité 3 repas par jour ; auxquels certains ajoutent un goûter. Ces quatre repas se concentrent sur quatre plages horaires correspondant au petit déjeuner, au déjeuner, au dîner, et dans une moindre mesure, au goûter. Ce résultat confirme la pérennité du modèle français des repas déjà montrée par ailleurs.

### Un tiers des franciliens sautent un repas

Parmi les personnes qui se conforment le plus à la norme des 3 repas, on trouve en premier lieu les femmes, mais aussi les personnes âgées de plus de 60 ans ainsi que les personnes vivant en couple. On observe aussi des différences sur le plan socioéconomique : les personnes aux revenus les plus élevés pratiquent plus que les autres cette habitude des 3 repas et, à l'inverse, les habitants des quartiers les plus défavorisés se conforment moins souvent à cette habitude. Ces repas sont pris avec une grande régularité : 72% des

habitants de l'agglomération parisienne déclarent manger « toujours plus ou moins à la même heure ». En revanche, près du tiers des personnes enquêtées déclare sauter des repas. Il semble que plus on avance en âge et plus on monte dans l'échelle des revenus, moins on saute de repas. A l'inverse les personnes à faibles revenus sautent plus régulièrement des repas (et en particulier les habitants des quartiers les plus défavorisés et les familles monoparentales). Le manque de temps est la première raison invoquée, devant le manque d'appétit et le manque de motivation pour acheter et préparer un repas. Ainsi, faire 3 repas par jour ou éviter de sauter des repas suppose de réunir un ensemble de conditions favorables à une prise de repas régulière. Outre les rythmes et les déplacements liés au travail, l'alimentation quotidienne est contrainte par le temps et les ressources disponibles.

**France Caillavet, Philippe Cardon,  
Anne Lhuissier, Christine Tichit  
(ALISS-INRA)**

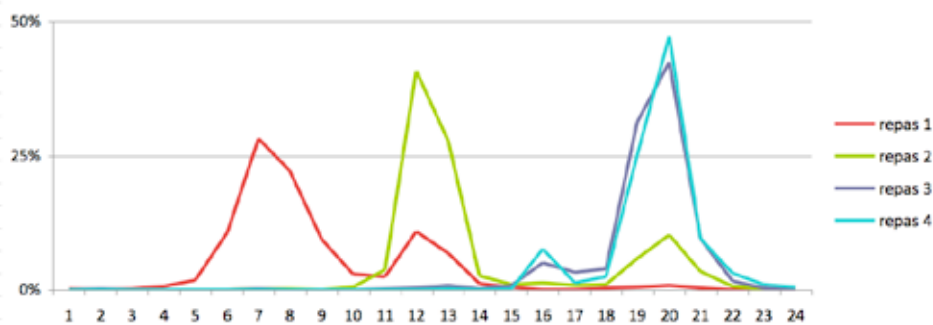
Pour en savoir plus :

<http://www.mangerbouger.fr/bien-manger/l-importance-des-repas/le-bon-rythme-des-repas.html>

Grignon C. et Ch. (2004), « Sociologie des rythmes alimentaires », in Chapelot D. et Louis-Sylvestre J. (coord.), Les comportements alimentaires, Tec&Doc, Paris, p. 245-257

Volatier J.-L. (1999), « Le repas traditionnel se porte encore bien », Consommation et modes de vie, Crédoc, n° 132 ; Michaud C. et al (2004), « Les repas des Français : résultats du baromètre santé nutrition », Cahiers Français de Nutrition et de Diététique, 39-3, p. 203-209.

### Les heures des 4 repas principaux dans l'agglomération parisienne



#### Nous contacter

Vous faites partie des personnes enquêtées et souhaitez nous contacter ?

Nous sommes joignables par téléphone : 01 44 73 84 50

par courrier électronique : [recherche.sirs@inserm.fr](mailto:recherche.sirs@inserm.fr)

par courrier postal : SIRS INSERM U707, 27 rue de Chaligny, 75571 Paris Cedex 12

SIRS Infos. Editeurs : Pierre Chauvin (Inserm) et Isabelle Parizot (CNRS)

Ont contribué à ce numéro : France Caillavet, Philippe Cardon, Pierre Chauvin, Francesca Grillo, Anne Lhuissier, Marion Soler et Christine Tichit.

Conception : Agrément. L'intégralité des SIRS infos est téléchargeable sur [www.programme-sirs.org](http://www.programme-sirs.org)