

INCA 2

Etude individuelle Nationale sur les Consommations Alimentaires
2006-2007



Menée entre fin 2005 et avril 2007, la deuxième étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires (INCA 2) regroupe les données de consommations alimentaires sur 7 jours de plus de 4000 participants, adultes et enfants, habitant en France métropolitaine.

Le poids et la taille des participants ainsi que des informations relatives à leurs niveaux d'activité physique, leur consommation de compléments alimentaires, ou leurs pratiques de conservation de certains aliments ont également été collectées.

Outil crucial pour les scientifiques travaillant dans le domaine de la nutrition, la base de données constituée grâce à cette étude permet notamment de suivre l'évolution des consommations, en particulier en comparant les données à celles de l'étude INCA 1 (1998-1999). Elle est également indispensable aux travaux de recherche et d'évaluation des risques puisqu'elle fournit de façon précise les données individuelles de consommation alimentaire de la population vivant en France. Combinée à la base de données sur la composition nutritionnelle des aliments CIQUAL de l'Afssa, elle permet de connaître les apports nutritionnels de la population provenant des aliments.



Les Français doivent bouger plus, surtout les jeunes filles !

Moins de la moitié de la population adulte atteint un niveau d'activité physique « entraînant des bénéfices pour la santé » (1), et un quart présente un faible niveau d'activité physique (2). Les hommes sont plus nombreux (près d'1 sur 2) que les femmes (4 sur 10) à atteindre un niveau d'activité physique favorable à la santé. Moins d'un adolescent sur deux (15-17 ans) atteint ce niveau d'activité physique.

17% des adolescents ont un faible niveau d'activité physique. A signaler, cependant, la différence marquée entre les sexes : plus de 6 garçons sur 10 atteignent un niveau d'activité physique entraînant des bénéfices pour la santé, alors que moins d'une fille sur 4 est concernée !

(1) Tel que défini par le score élevé de l'International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

(2) Tel que défini par le score bas de l'IPAQ

1999- 2007,

des signes encourageants et des points à améliorer

Grâce à l'utilisation d'une méthodologie similaire, INCA 2 a permis une comparaison directe avec les données recueillies en 1999. On constate ainsi une amélioration de la situation nutritionnelle des Français, qui se caractérise notamment par :

- une augmentation de la consommation de fruits chez les adultes et les adolescents ;

- une diminution de la consommation des boissons alcoolisées chez les adultes ;
- une diminution de la consommation de sel, insuffisante malgré tout ;
- une stabilisation des apports énergétiques chez les adultes et une diminution sensible chez les enfants de moins de 14 ans.

Cependant des points restent à améliorer, dont on retiendra essentiellement :

- l'alimentation des Français reste encore trop pauvre en glucides et en fibres ;
- une tendance à la déstructuration du rythme alimentaire est observée chez les plus jeunes (15-35 ans) et s'est accentuée depuis 1999 ;
- les jeunes adultes consomment insuffisamment de fruits et légumes ;
- le niveau d'activité physique des français reste globalement insuffisant, notamment chez les jeunes filles (15-17 ans).

Qui mange quoi ?

En 2006/2007, les adultes ont consommé en moyenne chaque jour un peu plus de 2,7 kg d'aliments et de boissons. Ce qui représente en moyenne près de 2200 kcal, (1855 kcal/j pour les femmes et 2500 kcal/j pour les hommes). Plus de la moitié de ces prises alimentaires sont absorbées sous forme liquide. Comparées aux hommes, les femmes sont plus nombreuses à consommer des produits laitiers frais, du poisson, des fruits, de l'eau, des boissons non alcoolisées et des produits sucrés tels biscuits, pâtisseries et gâteaux, glaces et chocolat. Quant aux hommes, leur assiette contient davantage de viandes, charcuteries, pommes de terre, fruits secs, et leur verre, plus de boissons alcoolisées. Des habitudes alimentaires



différentes se dessinent également avec l'âge. Globalement, les adultes les plus âgés s'adonnent davantage à l'activité culinaire que les plus jeunes générations, et la composition des repas en témoigne : les jeunes adultes se nourrissent plutôt d'aliments transformés ou nécessitant peu de préparation, telles les céréales pour petit déjeuner et les pizzas. Leurs aînés consomment pour leur part davantage de produits bruts (œufs, poissons, fruits et légumes) et d'aliments traditionnels, comme le pain, le fromage et les soupes. Quant aux enfants de 3 à 17 ans, ils consomment en moyenne un tiers d'aliments en moins que les adultes soit près de 1,8 kg d'aliments et de boissons par jour. Les garçons, qui présentent de plus forts apports énergétiques que les filles, mangent davantage de céréales, féculents, produits laitiers, viande et aliments de type « snacking ».

Dans l'assiette des Français

Que mangent chaque jour les Français ?

D'après les résultats de l'étude INCA 2, les adultes consomment chaque jour 2,8 kg d'aliments et de boissons. Les enfants entre 3 et 10 ans en mangent près de 1,6 kg, les 11-14 ans, tout comme les 15-18 ans environ 1,9 kg.

Comment se répartissent les aliments consommés ?

L'étude INCA 2 révèle que l'assiette des Français contient 44 % de glucides, 39 % de lipides, et 17 % de protéines. La ration calorique journalière recommandée se compose quant à elle de 50 % de glucides, 35 % de lipides et 15 % de protéines. Comparé aux recommandations, nous mangeons donc encore trop de lipides et de protéines et pas assez de glucides, notamment de glucides complexes apportés par exemple par le pain et les produits céréaliers.

Que consomment les adultes chaque jour ? (hors boissons)

- 250 g de produits céréaliers et féculents
- 200 g de produits laitiers
- 140 g de fruits
- 140 g de légumes, hors pomme de terre
- 90 g de viandes et de volailles



Que consomment les enfants chaque jour ? (hors boissons)

- 270 g de produits laitiers
- 180 g de féculents
- 80 g de légumes, hors pommes de terre
- 70 g de biscuits, pâtisseries et gâteaux
- 70 g de fruits

Quels sont les aliments dont la consommation a le plus varié depuis 1999 ?

Le sucre et ses dérivés (confiture ou miel) : -27% chez les hommes, les enfants et les adolescents et -22 % chez les femmes.

La viande et les abats : - 20 % chez les enfants, -17 % chez les adolescents et -16% chez les femmes.

Glaces et desserts glacés : + 30 % chez l'ensemble des adultes.

Des spécificités géographiques marquées

En France, les habitudes alimentaires régionales sont connues pour être fortement ancrées. L'utilisation des matières grasses en est un exemple marquant, le Nord et l'Ouest consommant davantage de beurre, tandis que le Sud et l'Est privilégient les huiles. D'autres caractéristiques se détachent : les habitants du Nord consomment davantage de pommes de terre et d'aliments sucrés, ceux du Sud des légumes. Entre l'Est et l'Ouest, les différences concernent plutôt les produits laitiers (lait, produits laitiers frais et entremets à l'Ouest, fromages à l'Est) et le niveau de transformation des aliments.

Ces habitudes de consommations impactent naturellement les apports en nutriments, vitamines et minéraux. Ainsi les variations régionales de consommation de matières grasses se traduisent par des apports en



acides gras mono et poly-insaturés et en vitamine E supérieurs dans le Sud (l'huile en étant un vecteur important), et d'acides gras saturés supérieurs dans le Nord et l'Ouest (le beurre étant le premier

vecteur d'acides gras saturés). Du fait d'une consommation plus importante de légumes, les apports en de nombreux micronutriments sont également plus élevés au Sud.

Concernant l'obésité et l'activité physique, un gradient significatif s'établit entre le Nord et le Sud. En particulier, la proportion d'adultes atteignant un niveau d'activité physique bénéfique à la santé est plus faible au Nord de la France, et les prévalences d'obésité y sont plus élevées : 14,4% au Nord contre 10,4% au Sud.

Une étude à forte valeur ajoutée

Les résultats de l'étude INCA 2 vont être exploités par l'Afssa et par d'autres organismes de recherche dans les années à venir à travers de multiples travaux allant de l'estimation des apports nutritionnels de la population, à l'évaluation des risques liés

à la présence de résidus de pesticides dans les aliments, en passant par l'appréciation quantitative de risque en microbiologie, ou encore la surveillance des consommations d'additifs alimentaires.

L'Agence a d'ores et déjà entrepris d'exploiter ces données en réalisant notamment des études sur les liens entre le surpoids, l'activité physique ou les facteurs socio-démographiques, les

apports de la population en acides gras trans ou encore l'estimation des apports en énergie, protéines, lipides, glucides, calcium et vitamine C des menus servis en restauration scolaire.

L'étude INCA 2 est également un outil de choix pour les chercheurs, professionnels et industriels qui peuvent d'ores et déjà accéder aux données pour les analyser en lien avec leurs besoins.