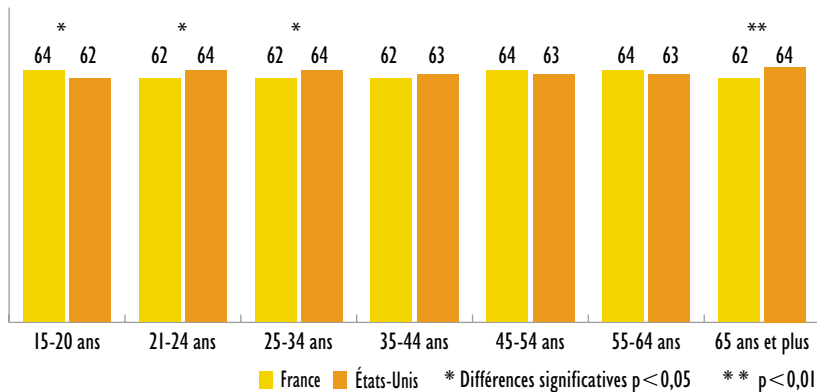


**EN FRANCE, LES 21-34 ANS ONT L'ALIMENTATION LA PLUS DÉSÉQUILBRÉE**  
 Comparaison des PANDiet des catégories d'âge françaises et états-uniennes  
 (plus le score est élevé, meilleur est l'équilibre nutritionnel)



**Note de lecture :** Le score du PANDietw, synthétise l'adéquation (21 nutriments), la modération (6 nutriments) et la sécurité (12 nutriments), sur 100, plus le score est fort, meilleure est la qualité nutritionnelle.  
**Source :** Enquête CCAF 2007, CRÉDOC – NHANES, 2007-2008.

et pâtes. Cet indicateur synthétique ne fait pas apparaître de différence globale entre les apports nutritionnels des Français et des États-Unis. En France, les plus jeunes (15-20 ans) modèrent le mieux leur alimentation

en gras, sucré et salé. Malgré leur faible consommation en fruits et légumes, ils ont l'alimentation la plus équilibrée avec les 45-64 ans (indice 64, cf. graphique). Ceux qui mangent le moins bien sont les 21-34 ans (forte

consommation de sandwiches et faible consommation de fruits et légumes). Leur équilibre alimentaire (indice 62) est moins bon que celui des Américains du même âge. Par contre, les jeunes adolescents français mangent significativement mieux que les États-Uniens du même âge. Du côté des plus âgés, des 65 ans et plus, les Français mangent moins bien que les États-Uniens du même âge. Globalement, les États-Uniens n'ont pas une alimentation moins saine que celle des Français. Ils consomment plus de lipides qualifiés de « bons pour la santé », mais plus de glucides simples. Ils ont de meilleurs apports en sélénium et en certaines vitamines. Les comportements extrêmes sont cependant plus visibles aux États-Unis alors qu'en France, les écarts entre individus sont plus ténus. En France, l'alerte peut être donnée pour les jeunes adultes de 21-34 ans qui ont une alimentation moins équilibrée qu'aux États-Unis. Si cela devenait un phénomène générationnel, il y aurait un risque d'affaiblissement du modèle alimentaire français. ■

## Pour en savoir plus

> Cette synthèse s'appuie sur un rapport de recherche plus approfondi : *Comparaison des modèles alimentaires français et états-uniens*, Thierry Mathé, Aurée Francou, Justine Colin et Pascale Hébel. Cahier de Recherche n° 283, décembre 2011. Cette recherche compare l'enquête alimentaire NHANES (the National Health and Nutrition Examination Survey) de 2007-2008 par The National Institutes of Health, The Food and Drug Administration and the Center for Diseases Control and Prevention, menée tous les deux ans aux États-Unis, à l'enquête propriétaire du CRÉDOC : *Comportements et Consommation Alimentaire en France, 2006-2007 (CCAF)*. Dans l'enquête américaine, 5 278 adultes de 15 ans et plus sont interrogés sur deux journées selon la méthode du rappel de 24 heures. Les deux journées sont espacées de 7 à 10 jours. Dans l'enquête française, 1 399 adultes de 15 ans et plus ont rempli un carnet durant sept journées. L'indicateur PANDiet a été mis au point par l'équipe de l'UMR 914 PNCA et de Danone Research. Faute de recommandations nutritionnelles sur les glucides simples, l'indicateur n'intègre pas ce nutriment et ne capte pas la différence de consommation observée entre la France et les États-Unis.

### Voir aussi

- > *Manger, Français, Européens et Américains face à l'alimentation*, Fischler C., Masson E. – Janvier 2008. Éditions Odile Jacob.
- > « La gastronomie s'inscrit dans la continuité du modèle alimentaire français », Mathé T., Pilorin T., Tavoularis G. – *Cahier de recherche du CRÉDOC*, n° 267, 2009.
- > *Comportements et consommations alimentaires en France*, Hébel P. (coord.) – 2007. Éditions Lavoisier. À paraître. 2012.
- > « Comment évoluent les petits déjeuners en France depuis 10 ans? », Hébel P. – *Cahiers de nutrition et diététique* (2012) 47, 1-7.
- > *Liquid calories, sugar, and body weight* (2007). Bellisle F. and Drewnowski A. – *Am J Clin Nutr* 2007 ; 85: 651-61.
- > *Evaluation of a Diet Quality Index Based on the Probability of Adequate Nutrient Intake (PANDiet) using National French and US Dietary Surveys* (2012). Holmes B-A., Huneau J.-F., Mariotti F., Paineau D., Vergier E. – *PLoS ONE* 7 - doi10.1371/journal.pone.0042155.

T. MATHÉ, A. FRANCOU, J. COLIN et P. HÉBEL

## Plus forte diversité alimentaire en France qu'aux États-Unis

L'idée communément admise et inscrite au Programme National de l'Alimentation de février 2011, est que les règles de convivialité, de diversité alimentaire, de respect d'horaires fixes et de structuration des repas autour de trois plats principaux définissent le modèle alimentaire français. Les Américains privilégient au contraire l'autonomie de l'individu, censé choisir son alimentation à partir d'une information objective et complète. L'alimentation est ainsi réduite à sa seule fonction nutritionnelle.

Pour compléter ce constat, le CRÉDOC a comparé les consommations alimentaires et les apports nutritionnels dans les deux pays au travers de deux enquêtes transversales réalisées à la même période avec des méthodologies analogues. Les comparaisons de consommation des adultes de 15 ans et plus ne mettent en évidence aucune différence quantitative (même quantité d'énergie ingérée), mais des différences qualitatives: diversité alimentaire plus importante et moins d'apports caloriques sous forme liquide en France, mais plus d'acides gras saturés et de cholestérol et moins de glucides simples qu'aux États-Unis.

Pourtant, la diversité alimentaire diminue en France chez les enfants. Conséquence de la crise et des réductions de budgets alimentaires, la variété des repas s'est amenuisée.

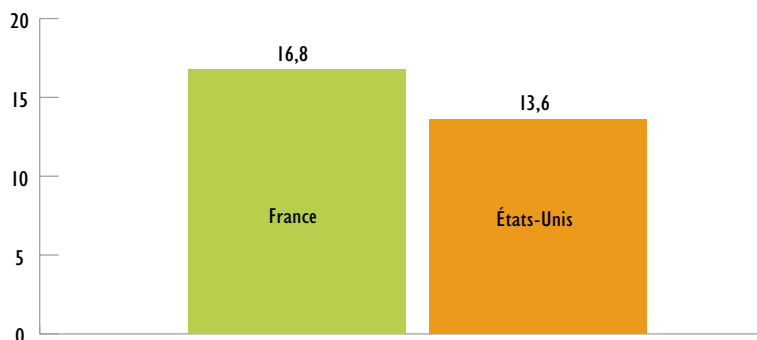
### > En France, des repas différents d'un jour sur l'autre

Le modèle alimentaire français se distingue par des prises alimentaires moins fréquentes (3,9 par jour contre 5,5 aux États-Unis) mais composées d'une plus grande variété d'aliments. Les adultes consomment en moyenne 16,8 produits sur deux jours contre seulement 13,6 aux États-Unis. Cette diversité est due notamment à l'importance du déjeuner en France. Les Français préfèrent manger d'un peu de tout. Et d'un jour sur l'autre, ils ne mangent pas le même repas, même au petit déjeuner, alors qu'aux États-Unis le déjeuner peut être le même tous les jours de la semaine.

La variété de l'alimentation des Français vient de la grande diversité culinaire des régions et de l'assimilation de produits venus d'ailleurs, et cela dès le plus jeune âge. Mais en France comme aux États-Unis, ce sont les femmes et les générations les plus âgées qui ont une alimentation plus variée. Les enquêtes alimentaires françaises révèlent une forte baisse de la diversité alimentaire chez les enfants de 3 à 14 ans entre 2007 et 2010. Sur les cinq principaux groupes alimentaires (céréales, produits animaux, fruits, légumes et produits de la mer), le nombre moyen de produits consommés sur trois jours passe de 11 à 9 entre 2007 et 2010. Cette baisse peut s'expliquer par la crise économique. Si elle se poursuivait sur le long terme, elle ne serait pas favorable à l'équilibre alimentaire des générations futures.

#### PLUS FORTE DIVERSITÉ ALIMENTAIRE EN FRANCE QU'aux États-Unis

Valeur ajustée (selon l'âge et le sexe) du nombre de produits consommés en moyenne par jour sur une nomenclature de 38 groupes (calculé sur 2 jours distincts)



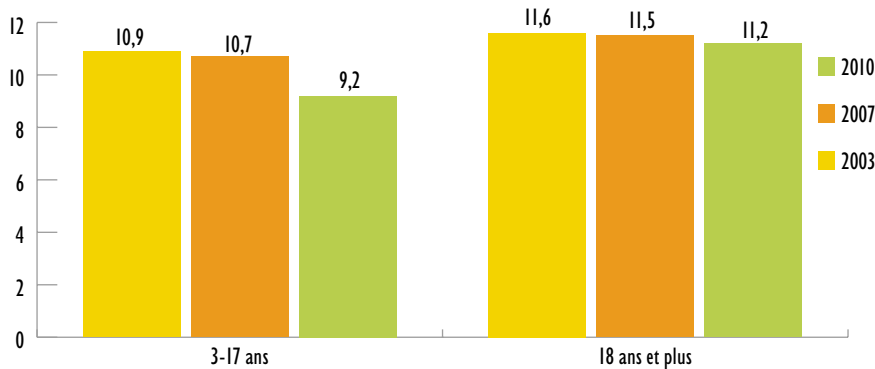
Source: Enquête CCAF 2007, CRÉDOC – NHANES, 2007.

Base: Populations française et états-unienne (15 ans et plus).

Guide de lecture: En moyenne (par jour, calculée sur deux jours), les adultes français ont consommé 16,8 aliments différents parmi 38 contre 13,6 pour les adultes américains.

### BAISSE DE LA DIVERSITÉ ALIMENTAIRE EN FRANCE CHEZ LES ENFANTS ENTRE 2007 ET 2010

Fréquence de consommation de 5 groupes alimentaires pendant 3 jours non consécutifs de la semaine d'enquête (produits laitiers, viandes - produits de la mer - œufs, céréales, fruits frais, légumes frais, 3 jours : 1<sup>er</sup>, 3<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> jours d'enquête)



Sources : Enquête CCAF 2003, 2007 et 2010, CRÉDOC.

Base : Populations française 3-17 ans et 18 ans et plus.

Guide de lecture : En moyenne (calculée sur trois jours), les enfants français ont consommé 10,9 aliments différents parmi 5 grands groupes en 2003 contre 9,2 en 2010.

### > Des consommations plus fortes de 20 aliments solides en France

Conséquence de cette diversité alimentaire, les Français consomment neuf fois plus de condiments ou d'abats, sept fois plus de pâtes, six fois plus de fromages, cinq fois plus de matières grasses ajoutées, de charcuterie et de pain-biscottes, quatre fois plus de viennoiseries et ultra-frais laitiers, trois fois plus de viandes et de légumes etc. (cf. graphique ci-contre). La plupart de ces produits sont consommés dans les repas principaux, plus variés qu'aux États-Unis.

Le petit déjeuner français a la particularité d'être composé de grandes tartines beurrées, ou de viennoiseries le dimanche, ce qui explique les fortes quantités consommées de pain et de viennoiseries et la faible quantité de céréales de petit déjeuner, comparativement aux petits déjeuners américains. Aux États-Unis, le déjeuner est plus souvent composé de sandwiches, de pizzas, de quiches et de plats composés. Moins diversifié, il s'avère aussi moins calorique que le déjeuner français.

Sur l'ensemble des 32 produits solides étudiés par le CRÉDOC, seules les quantités de sept produits sont plus importantes chez les États-Uniens que chez les Français : biscuits salés (8 fois plus), céréales de petit déjeuner (6 fois plus), sandwiches (5 fois plus), graines

(type amandes, noix, noisette, 3 fois plus), produits composés (2 fois plus), pizzas et biscuits sucrés. Aux États-Unis, il existe une grande diversité des régimes alimentaires entre les individus : ceux qui ont une très bonne alimentation approchant le régime crétois (surconsommation de graines associées à la consommation de fruits, légumes

et poissons), et ceux qui consomment beaucoup d'aliments énergétiquement plus denses à base de pizzas, quiches et sodas.

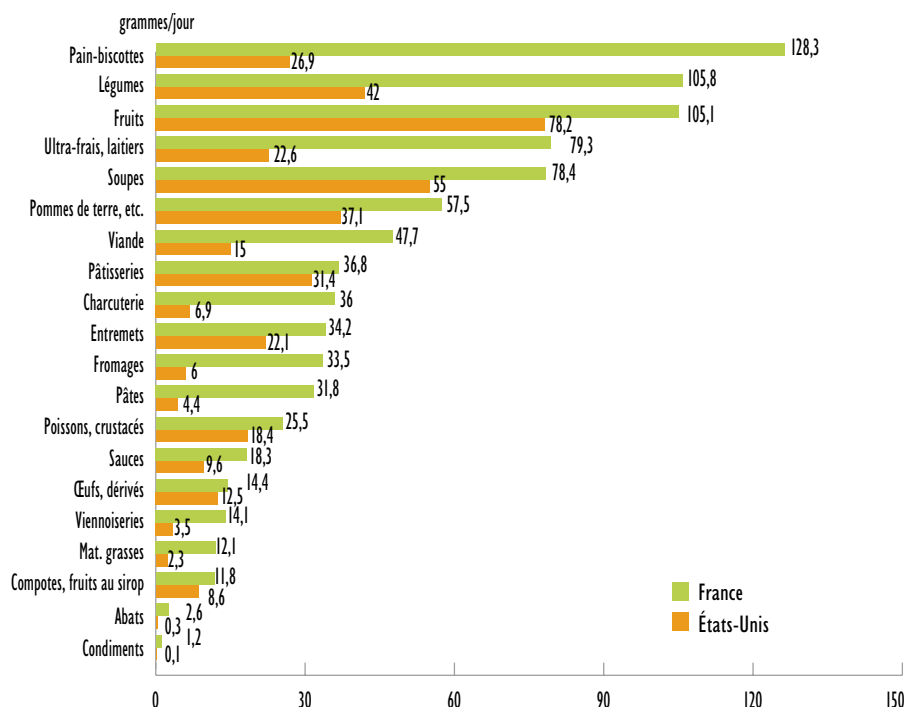
En revanche, chaque individu a une alimentation peu variée. En effet, l'approche plus individualiste de l'alimentation aux États-Unis génère une palette de comportements autonomes, davantage enclins à s'affranchir de toute discipline. Ainsi, aux États-Unis, les biscuits salés, sucrés et graines sont consommés aux moments des grignotages, plus fréquents qu'en France.

### > Les apports caloriques sont les mêmes mais plus importants sous forme liquide aux États-Unis

Chez les adultes (15 ans et plus) l'apport énergétique total (provenant de l'alimentation solide et liquide) peut être considéré comme sensiblement égal dans les deux pays. La moyenne estimée en France est de 2 095,3 kcal/j et de 2 073,2 kcal/j aux États-Unis. Alors que les quantités énergétiques consommées ne sont pas différentes, la part de

### SUR 32 PRODUITS SOLIDES, 20 SONT CONSOMMÉS EN PLUS GRANDE QUANTITÉ PAR LES FRANÇAIS

Produits solides plus consommés par les Français. Estimateurs en g/j dans un modèle prenant en compte les effets d'âge et de sexe

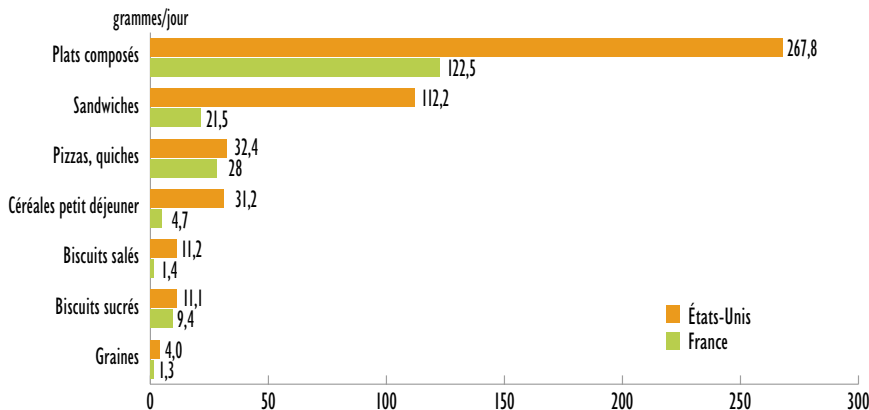


Source : Enquête CCAF 2007, CRÉDOC – NHANES, 2007.

Base : Populations française et états-unienne (15 ans et plus).

## PLUS DE BISCUITS SALÉS, DE CÉRÉALES DE PETIT DÉJEUNER, DE SANDWICHES, DE GRAINES AUX ÉTATS-UNIS QU'EN FRANCE

Produits solides plus consommés par les Américains. Estimateurs en g/j dans un modèle prenant en compte les effets d'âge et de sexe



Source : Enquête CCAF 2007, CRÉDOC – NHANES, 2007.  
Base : Populations française et états-unienne (15 ans et plus).

l'énergie apportée par les liquides est de 17% aux États-Unis contre seulement 10% en France. Les États-Uniens consomment 1,7 fois plus de liquide, notamment 4,5 fois plus de sodas, 3 fois plus de jus de fruits, 2,3 fois plus de lait, 1,7 fois plus d'eau et 1,2 fois plus de boissons chaudes. La consommation d'alcool est équivalente.

Les Américains consommant moins de légumes, de fruits et de soupes, la densité énergétique (rapport entre l'énergie et la quantité consommée) de leur alimentation est plus élevée 1,9 kcal/g (contre 1,7 kcal/g en France) et favorise la prise de poids. Chez nous, les femmes et les plus de 25 ans ont une alimentation à densité énergétique plus faible que les plus jeunes. Les hommes sont plus friands d'aliments

apportant beaucoup d'énergie, tels que les produits d'origine animale (charcuterie, viandes, fromages), les féculents, les produits sucrés et les produits « prêts-à-consommer », les légumes secs et les graines, etc. alors que les femmes sont davantage portées sur les aliments solides peu denses en énergie tels que les fruits, les légumes, les ultra-frais laitiers, etc.

### > Les États-Uniens consomment plus de sucre mais les Français plus d'acides gras saturés et de cholestérol

En raison de leur forte consommation de sodas, les Américains consomment

davantage de glucides que les Français. L'apport en glucides simples (présents dans le sucre, le miel, les confitures, les gâteaux, les fruits, les jus de fruit, les sodas, les produits laitiers, etc.) est lui aussi nettement plus élevé aux États-Unis. Le régime des États-Uniens est donc plus chargé en sucre que celui des Français.

Contrairement à certaines idées reçues, les régimes des Français et des États-Uniens apportent la même quantité de lipides. Ces deux populations consomment donc autant de gras l'une que l'autre. Cependant, les États-Uniens ont un apport plus conséquent que les Français en acides gras polyinsaturés (acides gras essentiels dont les omégas 3 et 6, pouvant provenir des noix, des huiles de colza et de lin, des poissons gras et des crustacés). Les Français ont par contre un apport plus important que les États-Uniens en acides gras saturés et en cholestérol. Cette différence peut s'expliquer par la consommation plus élevée de produits tels que fromages, charcuterie, viennoiseries, viandes et œufs dans les régimes alimentaires des Français.

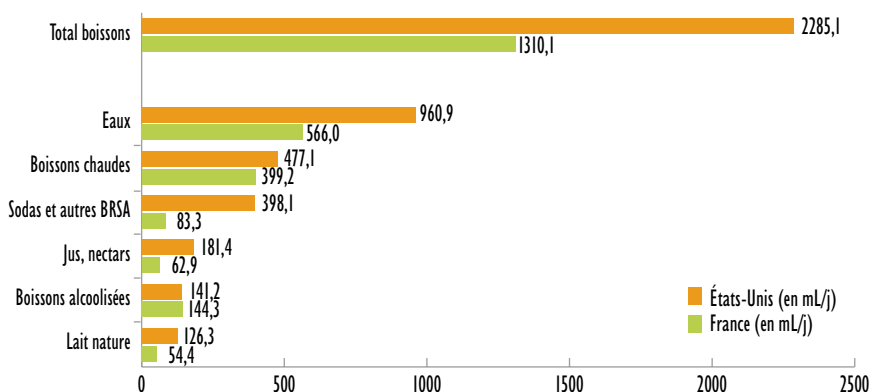
Par contre, en raison d'une forte consommation de fruits et légumes, l'apport en fibres est plus important chez nous.

### > En France, les jeunes adultes (21 à 34 ans) et les plus de 65 ans mangent moins bien que les Américains du même âge

Pour comparer la qualité nutritionnelle des différents individus, le CRÉDOC a utilisé un indicateur synthétique, le PANDiet (cf. Pour en savoir plus). Cet indicateur note négativement les compositions excessives en sodium, HDL-Cholestérol et acides gras saturés et positivement les différentes vitamines et minéraux, les fibres et les acides gras polyinsaturés. Il est donc lié négativement à la consommation de fromages, charcuterie et sandwiches et positivement aux consommations de fruits, ultra-frais laitiers, légumes, céréales du petit déjeuner, lait, poissons-crustacés, riz, pain, produits sucrés, pommes de terre, soupes, eaux, boissons chaudes

## LES ÉTATS-UNIENS CONSOMMENT 5 FOIS PLUS DE SODAS QUE LES FRANÇAIS

Comparaisons des consommations des boissons entre les États-Uniens et les Français



Source : Enquête CCAF 2007, CRÉDOC – NHANES, 2007.  
Base : Populations française et états-unienne (15 ans et plus).