

LOUISE SECONDA, AURÉE SALMON LEGAGNEUR ET PASCALE HÉBEL

Renversement de tendance : les Français végétalisent leur alimentation

La recommandation de manger « cinq fruits et légumes par jour » a été préconisée par le Programme Nutrition Santé (PNNS) en 2001. Les bénéfices mis en avant sont des apports en vitamines, minéraux et fibres et un effet protecteur contre les principales pathologies chroniques. L'atteinte de cet objectif a toujours été problématique en raison, notamment, de la perte du savoir-faire culinaire. Depuis plus de trente ans, les Français consommaient de moins en moins de fruits et légumes.

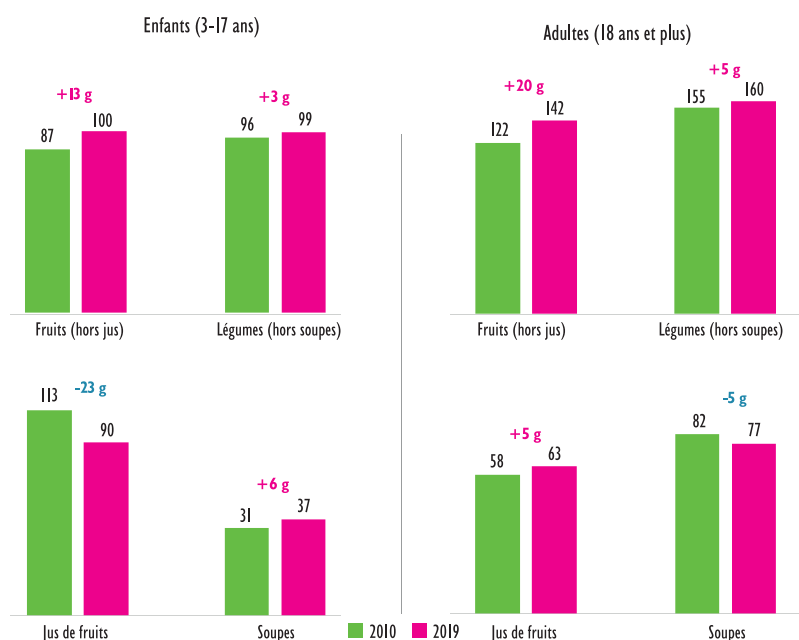
Grâce à son système d'enquête sur les Comportements et consommations alimentaires en France (CCAF), le CRÉDOC fait le suivi depuis 1999 de la consommation de fruits et légumes et du suivi des recommandations de santé publique. En 2019, l'enquête CCAF montre une inversion de tendance : les Français ont consommé plus de fruits, de compotes et de légumes frais par rapport à 2010. Cette progression a permis d'améliorer, pour une partie de la population, le suivi de la recommandation de manger « au moins cinq portions de fruits et légumes par jour ». Si les jeunes générations consomment toujours moins de fruits et légumes que les précédentes, la proportion de « petits consommateurs », chez les jeunes adultes en particulier a diminué en dix ans. Ces jeunes adultes sont en effet plus sensibles aux messages de prévention sur l'alimentation et la santé et davantage préoccupés par l'environnement.

> Après des années de baisse, la consommation de fruits et légumes repart à la hausse

En 2019, les résultats de l'enquête du CRÉDOC Comportements et consommations alimentaires en France (CCAF) mettent en lumière un regain d'appétence pour les fruits et légumes, chez les enfants comme chez les adultes, après plusieurs années de baisse. Depuis 2010, la consommation moyenne de fruits (hors jus) a ainsi augmenté de 13 grammes par jour chez les enfants et de 20 g/j chez les adultes. Celle de légumes (hors soupes) a augmenté de 3 g/j chez les enfants et de 5 g/j chez les adultes.

HAUSSE DE LA CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES CHEZ LES ENFANTS ET LES ADULTES

Consommation moyenne de fruits, légumes, soupes et jus de fruits (en g/j)



Source : CRÉDOC, enquêtes CCAF 2010 et 2019.

Pour les fruits, c'est la croissance des compotes (+12 g/j entre 2010 et 2019) qui explique la hausse de la consommation de fruits chez les enfants. Chez les adultes, la hausse est due à l'augmentation de 14 g/j de fruits frais. Par contre, la consommation de jus de fruits et nectars diminue chez les enfants en 2019 (-23 g/j). Elle augmente légèrement chez les adultes. Côté légumes, le renversement de tendance est dû notamment au regain d'appétence pour les légumes frais, leur consommation passant chez les adultes de 93 g/j en 2010 à 112 g/j en 2019, et de 50 g/j à 61 g/j chez les enfants. Ces hausses compensent largement la moindre appétence, à tous les âges, pour les légumes en conserve. Quant à la soupe, elle diminue seulement chez les adultes.

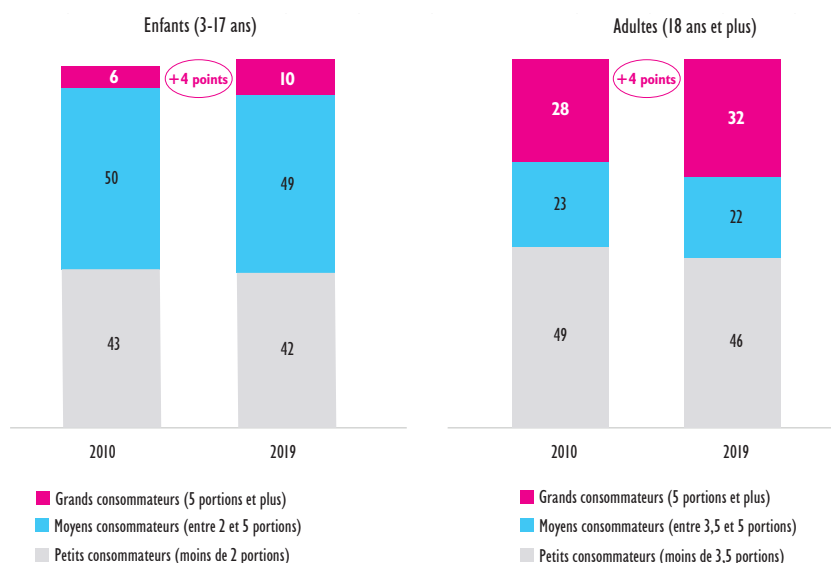
> Des répercussions sur la santé encore trop faibles

En une dizaine d'années, la proportion de personnes respectant la recommandation de manger au moins cinq portions de fruits et légumes par jour a augmenté de 4 points chez les enfants comme chez les adultes. Cette proportion reste toutefois très faible, puisqu'en 2019 uniquement 10 % des enfants et 32 % des adultes étaient en adéquation avec les repères de consommation du Plan National Nutrition Santé (PNNS).

Comme en 2016, les grands consommateurs de fruits et légumes atteignent la recommandation du PNNS surtout par une plus forte consommation de fruits. En 2019, chez les enfants, les quantités de fruits sont dix fois plus élevées chez les grands consommateurs de fruits et légumes par rapport aux petits consommateurs, contre environ cinq fois plus pour les légumes frais, trois fois pour les soupes et deux fois et demie pour les légumes en conserve, surgelés ou prêts à l'emploi. Les écarts pour les adultes sont de cinq fois pour les fruits, et d'environ deux fois pour les légumes et soupes.

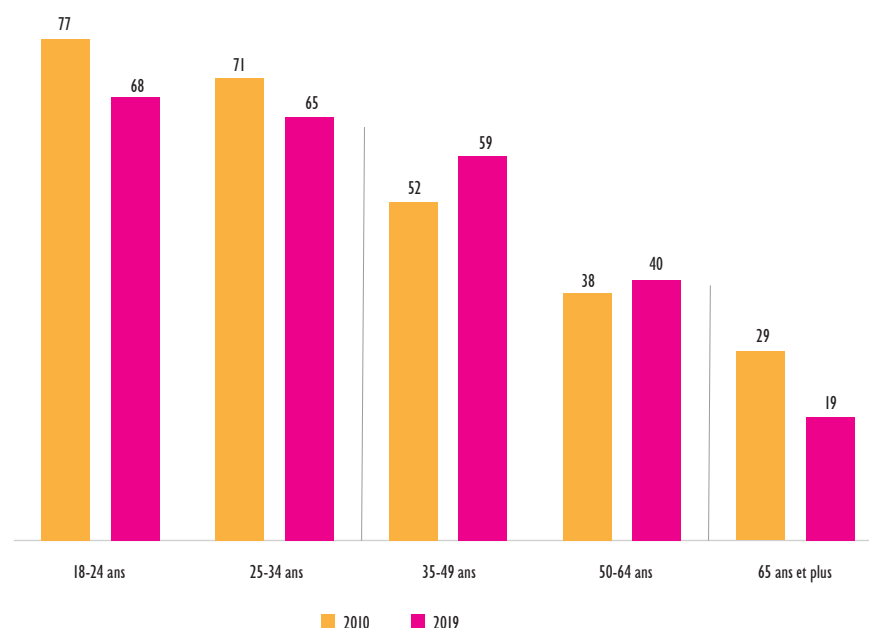
HAUSSE DU SUIVI DE LA RECOMMANDATION SUR LES FRUITS ET LÉGUMES CHEZ LES ENFANTS COMME CHEZ LES ADULTES

Répartition des enfants et des adultes selon le nombre de portions de fruits et légumes consommées en moyenne par jour (en %)



MOINS DE PETITS CONSOMMATEURS CHEZ LES JEUNES ADULTES ET CHEZ LES 65 ANS ET PLUS

Pourcentage de petits consommateurs de fruits et légumes (moins de 3,5 portions par jour) selon l'âge de l'individu chez les adultes (18 ans et plus, en %)



> Les plus jeunes et les plus âgés végétalisent leur alimentation

Ces évolutions positives ne doivent cependant pas occulter le fait que la consommation de fruits et légumes

diminue avec l'arrivée des nouvelles générations. En 2019, les plus jeunes générations consomment quatre fois moins de fruits et légumes que les générations les plus âgées. L'évolution des modes de vie et la simplification des repas, amenant par exemple à sup-

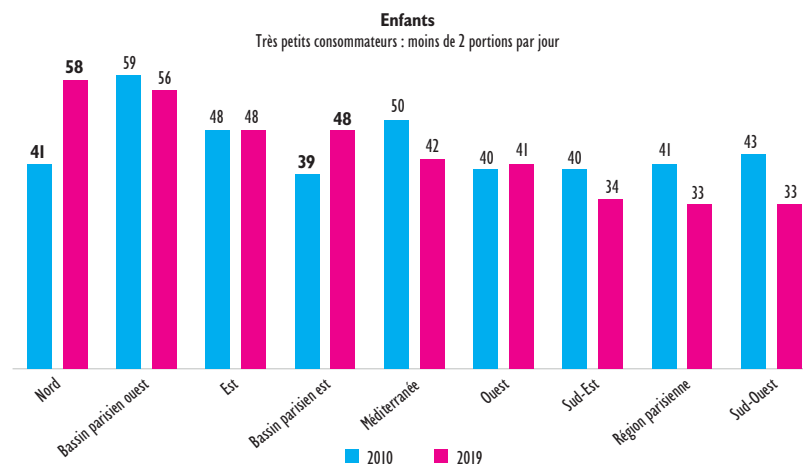
primer les entrées et les desserts et à réduire le temps consacré à la préparation des repas, explique la très nette réduction de la consommation de fruits et légumes. Néanmoins, en dix ans, la part de «petits consommateurs» de fruits et légumes chez les 18-24 ans a diminué, passant de 77 % à 68 %. Cette évolution est liée à une hausse chez les plus jeunes de la consommation de fruits à de nouvelles occasions comme les encas, les apéritifs ou les nouvelles formes de petits déjeuners composés de céréales et de fruits. À l’opposé, les fruits sont moins fréquents lors des déjeuners et des dîners des jeunes adultes.

Les jeunes adultes nés entre la fin des années 1980 et le début des années 2000 sont davantage conscients du lien entre alimentation et santé que les générations précédentes au même âge. C’est aussi parmi eux que les préoccupations environnementales sont les plus importantes. Ces deux paramètres amènent un nombre de plus en plus important de jeunes à végétaliser leur alimentation en réduisant par exemple leur consommation de produits carnés. Les plus âgés (65 ans et plus) sont ceux qui augmentent le plus leur consommation de légumes et qui substituent les fruits frais par des fruits secs et des graines. Chez eux, la proportion de petits consommateurs a diminué de 10 points contre 9 pour les 18-24 ans et 6 pour les 25-34 ans. La fréquence plus élevée des encas et des apéritifs profite de façon spectaculaire aux graines et aux fruits secs qui progressent de 82 % en dix ans.

> Moins de petits consommateurs, sauf dans le nord du pays et chez les plus diplômés

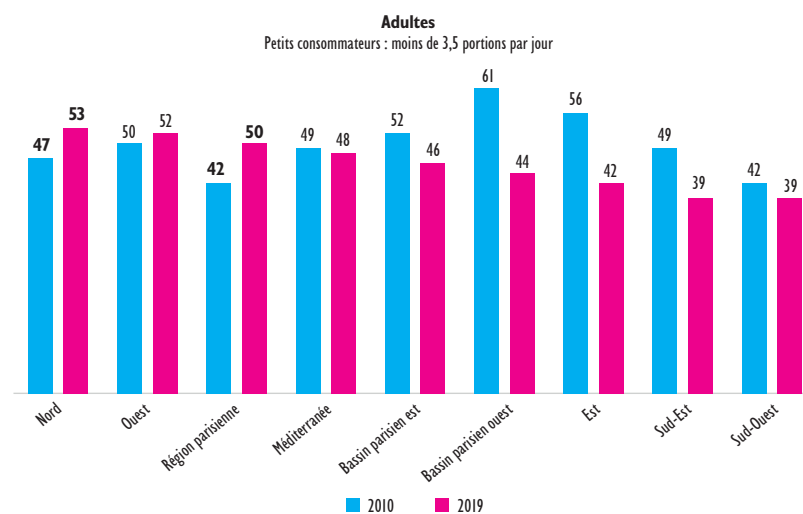
Les différences de consommation de fruits et légumes entre le nord et le sud de la France se sont amplifiées en dix ans. La proportion de très petits consommateurs chez les enfants a diminué dans toutes les régions du sud. Alors que dans la moitié nord, cette

AUGMENTATION DES TRÈS PETITS CONSOMMATEURS DANS LE NORD ET LE BASSIN PARISIEN EST
Pourcentage de faibles consommateurs de fruits et légumes selon les régions (en %)



Bassin parisien ouest regroupe les départements : Haute-Normandie, Basse-Normandie et Centre.
Bassin parisien est regroupe les départements : Champagne-Ardenne, Picardie et Bourgogne.
Source : CRÉDOC, enquêtes CCAF 2010 et 2019.

AUGMENTATION DES PETITS CONSOMMATEURS DANS LE NORD ET LA RÉGION PARISIENNE
Pourcentage de faibles consommateurs de fruits et légumes selon les régions (en %)



Bassin parisien ouest regroupe les départements : Haute-Normandie, Basse-Normandie et Centre.
Bassin parisien est regroupe les départements : Champagne-Ardenne, Picardie et Bourgogne.
Source : CRÉDOC, enquêtes CCAF 2010 et 2019.

proportion a diminué uniquement en région parisienne et dans le Bassin parisien ouest.

Le nombre d’adultes qui consomment moins de 3,5 portions de fruits et légumes a augmenté dans le nord de la France et en région parisienne. Ces différences régionales peuvent s’expliquer par la répartition des zones de production des fruits, plus nombreuses dans le sud de la France que dans le Nord. Elles s’expliquent aussi

par un héritage culturel et économique propre à chacune des régions.

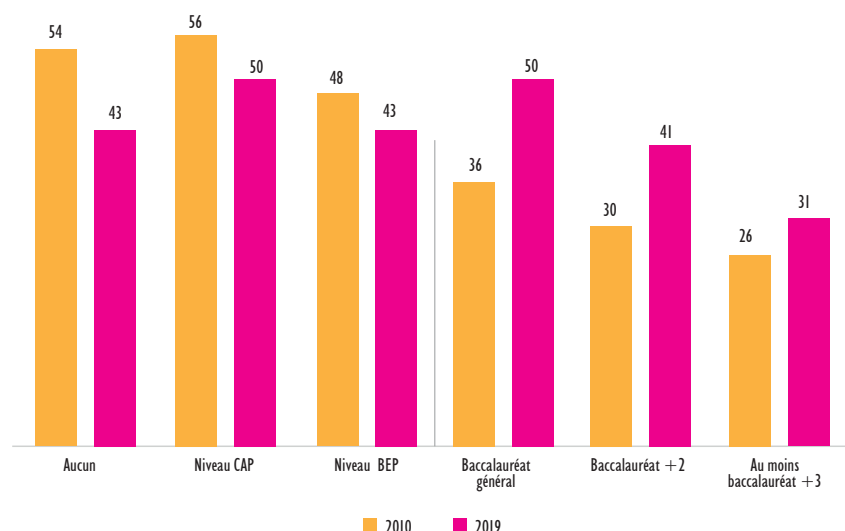
Le niveau de diplôme est un facteur de moins en moins discriminant. L’enquête du CRÉDOC de 2019 confirme une progression des très petits consommateurs de fruits et légumes dans les ménages où les parents ont suivi des études supérieures. L’écart se réduit de plus en plus entre les plus diplômés et les moins diplômés.

> Des évolutions accentuées par la crise de la Covid-19

La Covid-19 et les différentes périodes de confinement en France ont fortement modifié les habitudes de consommation des Français, notamment en réduisant les possibilités de prendre ses repas à l'extérieur. Les légumes et les fruits étant peu consommés hors domicile (seulement 10 % contre 23 % pour le riz par exemple), ils ont été privilégiés pendant la période de crise sanitaire. Le télétravail, utilisé par 40 % des actifs, et les confinements et couvre-feux successifs ont permis aux Français de faire plus souvent la cuisine. Les ventes pour l'alimentation à domicile de légumes en conserve, surgelés ou frais, ont très fortement augmenté sur l'année 2020. La croissance des achats de produits locaux, des commerces de proximité, des petits commerces et du drive est très nette en 2020. La montée

LA PROGRESSION DES TRÈS PETITS CONSOMMATEURS CHEZ LES PLUS DIPLOMÉS RÉDUIT L'ÉCART AVEC LES MOINS DIPLOMÉS

Pourcentage de très petits consommateurs de fruits et légumes (moins de 2 portions par jour) chez les enfants (3-17 ans), selon le niveau d'études du chef de ménage (en %)



Source : CRÉDOC, enquêtes CCAF 2010 et 2019.

des préoccupations environnementales se développant, la végétalisation de l'alimentation des Français devrait se poursuivre. ■

PRÉSENTATION DE L'ENQUÊTE CCAF 2019

Les données présentées ici sont extraites du système d'enquêtes Comportements et consommations alimentaires en France (CCAF), dont la dernière édition a été menée entre l'automne 2018 et l'été 2019 auprès d'environ 2000 adultes et plus de 1000 enfants représentatifs des individus résidant en France métropolitaine. Les échantillons d'adultes et d'enfants sont recrutés par téléphone selon la méthode des quotas sur les principales variables sociodémographiques.

Le relevé des consommations alimentaires a été effectué sur une période de sept jours consécutifs, à l'aide d'un carnet de consommation, proposé sous format papier et en ligne, afin de recenser l'ensemble des aliments et des boissons (dont l'eau) consommés par les participants, au cours ou en dehors des repas, à domicile ou hors domicile. La quantification des portions consommées était facilitée par l'utilisation du portionnaire photographique SU.VI.MAX. Au total, 1845 adultes âgés de 18 ans et plus et 1102 enfants de 3 à 17 ans ont été interrogés.

Cette enquête permet ainsi de mesurer les consommations individuelles réelles ainsi que leurs déterminants, par occasion dans la journée, par lieux et par contexte de consommation. Le couplage avec des données de composition nutritionnelles permet d'estimer les apports nutritionnels journaliers et d'en déduire les proportions d'adéquation aux recommandations alimentaires et nutritionnelles.

L'estimation des quantités consommées des fruits et légumes inclut légumes en ingrédients des préparations maison ou du commerce dans le cas où ils constituent plus de 50 % de la quantité totale du plat. Par ailleurs, sont pris en compte pour le calcul du nombre de portions de fruits et légumes consommées par jour :

Les fruits (hors confitures et fruits secs)

- 1 portion de fruits = 80 g
- 1 portion de compote = 80 g
- 1 portion de fruits au sirop ou autres préparations de fruits = 80 g

Les légumes (hors pommes de terre et légumes secs)

- 1 portion de légumes = 80 g
- 1 portion de soupe = 200 ml

Pour en savoir plus

- > « Fruits et légumes : les Français suivent de moins en moins la recommandation », Gabriel Tavoularis et Pascale Hébel, *Consommation et mode de vie*, n° 292, CRÉDOC, 2017.
- > « Les nouvelles générations transforment la consommation de viande », Gabriel Tavoularis et Éléna Sauvage, *Consommation et mode de vie*, n° 300, CRÉDOC, 2018.
- > « Environnement : les jeunes ont de fortes inquiétudes mais leurs comportements restent consuméristes », Alina Koschmieder, Lucie Brice-Mansencal et Sandra Hiobian, *Consommation et mode de vie*, n° 308, CRÉDOC, 2019.
- > *Comportements et consommations alimentaires en France*, Pascale Hébel, Tec & Doc Lavoisier, 2007 et 2012.