

## Consommation et modes de vie

### ALIMENTATION

# Des recommandations bien connues... mais peu suivies

Mathilde Gressier | Marianne Bléhaut | Nolwenn Paquet | Franck Lehuédé

En France, la progression de l'obésité et des maladies chroniques est liée à plusieurs facteurs environnementaux et comportementaux dans lesquels l'alimentation joue un rôle clé. C'est pourquoi la stratégie nationale de santé publique repose, entre autres, sur les messages d'éducation et de sensibilisation aux enjeux de santé liés à nos habitudes alimentaires. Malheureusement, si les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS) en matière de consommation de fruits et légumes ou de produits laitiers sont désormais bien connues, elles restent encore peu suivies.

Le CRÉDOC a souhaité approfondir ce paradoxe en mobilisant la dernière vague de son enquête annuelle sur les « Comportements et Attitudes alimentaires en France », réalisée en juin 2025. Nous avons cherché à répondre aux questions suivantes : qui sont les personnes qui respectent mieux les recommandations alimentaires ? Et, inversement, qu'est-ce qui explique que l'on ne suive pas des recommandations que l'on connaît pourtant ?

Il apparaît que, d'une manière générale, les femmes respectent plus souvent les repères nutritionnels que les hommes. De même, les plus âgés ont des pratiques plus vertueuses que les plus jeunes. Pour leur part, les diplômés du supérieur sont plus nombreux à suivre les recommandations en fruits et légumes.

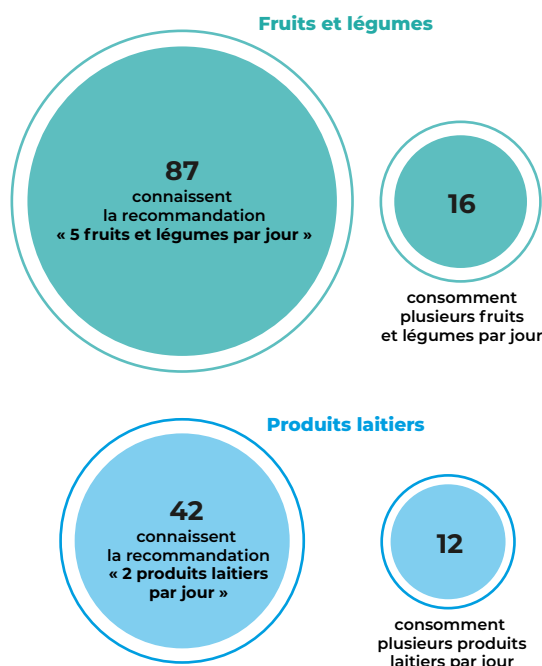
La connaissance des repères nutritionnels contribue bien sûr à leur observance, mais il importe de prendre en considération les éventuels freins économiques ou culturels, notamment les représentations que chacun se fait de l'alimentation. Par exemple, une faible appétence à faire la cuisine et la méconnaissance du lien entre l'alimentation et la santé sont liées à un moindre respect des repères nutritionnels.

## Seul un Français sur six consomme plusieurs fruits et légumes par jour

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) a été mis en place en 2001 pour faire face à la hausse des maladies chroniques pour lesquelles l'alimentation peut jouer un rôle. Il ambitionne notamment d'aider chacun d'entre nous à modifier ses comportements en diffusant plusieurs repères alimentaires.

Ces repères sont assez bien connus : par exemple, la très grande majorité des adultes (87 %) savent qu'il est recommandé de consommer plusieurs fruits et légumes chaque jour, la cible étant au moins 5 portions. Mais seuls 16 % de nos concitoyens consomment effectivement plusieurs fruits et légumes par jour,

### Des recommandations connues... mais rarement suivies (en %)



Lecture : 87 % des personnes connaissent la recommandation en matière de consommation de fruits et légumes, 16 % l'atteignent potentiellement en ceci qu'elles déclarent consommer plusieurs produits de ce type par jour.

Source : CRÉDOC enquête CAF 2025.



une proportion qui chute à 9 % parmi les personnes qui ne connaissent pas cette recommandation.

La recommandation du PNNS de consommer deux produits laitiers par jour est beaucoup moins connue (42 % des consommateurs la connaissent) et encore moins suivie (12 % seulement de la population consomme plusieurs produits laitiers quotidiennement).

## Les femmes, les plus âgés et les diplômés respectent mieux les recommandations

Les femmes sont plus enclines à respecter les recommandations que les hommes, qu'il s'agisse des fruits et légumes ou des produits laitiers. De même, les plus âgés suivent davantage les consignes relatives aux fruits et légumes et les plus jeunes sont moins nombreux à adopter celles concernant les produits laitiers. La recommandation en matière de fruits et légumes est par ailleurs plus suivie par les plus diplômés et les habitants des communes dites centres (c'est-à-dire les communes qui sont les peuplées au sein d'un pôle urbain plus vaste) que dans les communes situées en couronne urbaine, à la périphérie des pôles.

## Des contraintes budgétaires

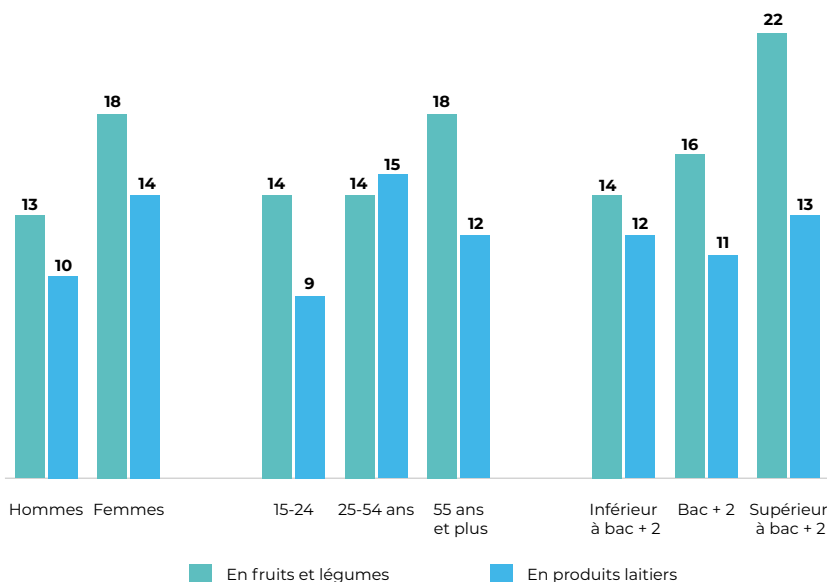
Celles et ceux qui connaissent des difficultés économiques ont plus souvent une alimentation insuffisante en fruits et légumes ou en produits laitiers. Rappelons qu'aujourd'hui 21 % des consommateurs déclarent devoir s'imposer des restrictions budgétaires en matière d'alimentation, et 7 % de nos concitoyens se trouvent en situation de précarité alimentaire dans le sens où il leur arrive « parfois » ou « souvent » de ne pas avoir assez à manger. Parmi ces derniers, seuls 12 % consomment plusieurs fruits et légumes chaque jour et seulement 9 % disent pouvoir manger des produits laitiers plusieurs fois par jour. La forte inflation de ces dernières

années a renforcé cette problématique : aujourd'hui, 80 % des consommateurs déclarent être sensibles au prix, contre 75 % en 2023. Il faut dire qu'entre 2019 et 2025, les prix des fruits ont augmenté de +31 % et ceux des légumes ont crû de +29 %.

## Ne pas aimer cuisiner

Depuis une dizaine d'années, de plus en plus de Français indiquent vouloir pas-

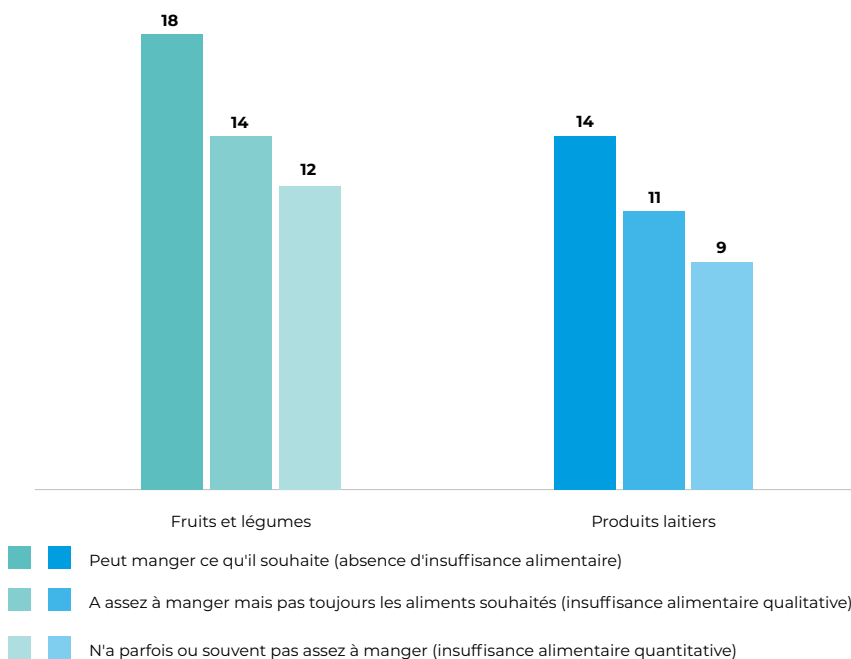
Les hommes et les jeunes notamment suivent moins les recommandations (en %)



Lecture : 18 % des femmes atteignent potentiellement la recommandation en fruits et légumes et 14 % en produits laitiers, en ceci qu'elles déclarent consommer plusieurs produits de ces types par jour.

Source : CRÉDOC enquête CAF 2025.

Une plus forte contrainte budgétaire s'accompagne d'une moindre consommation de fruits et légumes ou de produits laitiers (en %)



Lecture : 18 % des personnes pouvant manger ce qu'elles souhaitent atteignent potentiellement la recommandation en fruits et légumes en ceci qu'elles déclarent consommer plusieurs produits de ce type par jour, contre 12 % de celles en situation d'insuffisance alimentaire quantitative.

Source : CRÉDOC enquête CAF 2025.

ser le moins de temps possible à cuisiner (ils étaient 34 % en 2018, et sont 45 % en 2025).

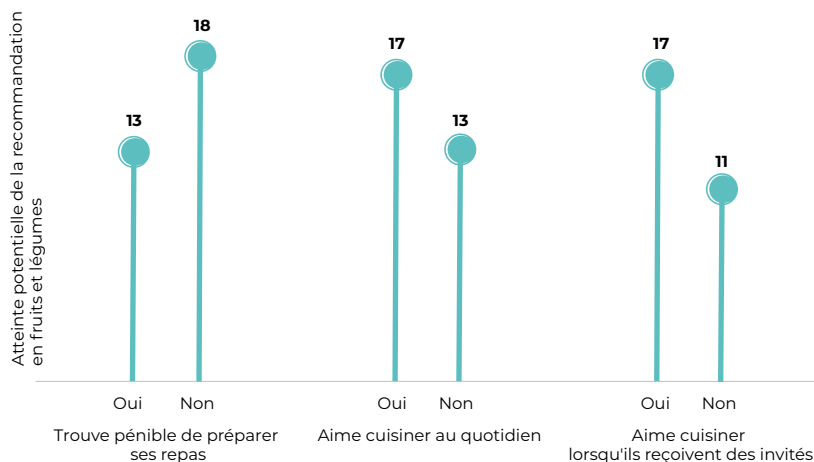
Corrélativement, la proportion de ceux qui disent aimer cuisiner au quotidien a diminué : elle est passée de 70 % en 2023 à 63 % en 2025. Or un moindre intérêt pour la cuisine est lié à une moins bonne atteinte des repères du PNNS : les personnes trouvant pénible de préparer leur repas sont moins nombreuses à respecter les recommandations en fruits et légumes que celles qui aiment cuisiner.

Par ailleurs, les personnes ayant un profil de consommation que l'on qualifiera de « traditionnel » (attachées à la cuisine maison et à la qualité des produits) sont plus nombreuses à atteindre les repères nutritionnels que les personnes que nous avons appelées « contraintes » ou « détachées », pour qui l'alimentation répond avant tout à une fonction de subsistance (cf. encadré sur les profils p. 4).

## Les Français font moins souvent le lien entre alimentation et santé

Les dernières années ont aussi vu un changement du regard porté sur l'alimentation, qui est de moins en moins associée à la prévention santé. En 2016, 85 % considéraient que le meilleur moyen de prévenir les problèmes de santé consistait à faire atten-

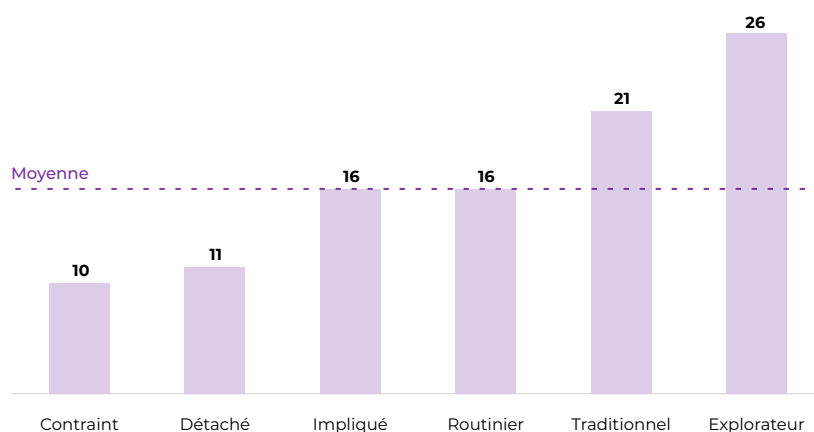
### Les amateurs de cuisine sont plus enclins à suivre la recommandation pour les fruits et légumes (en %)



Lecture : 18 % des personnes ne trouvant pas pénible de préparer ses repas atteignent potentiellement la recommandation en fruits et légumes en ceci qu'elles déclarent consommer plusieurs produits de ce type par jour, contre 13 % de ceux trouvant cela pénible.

Source : CRÉDOC enquête CAF 2025.

### Les profils « contraints » et « détachés de l'alimentation » sont moins nombreux à atteindre la recommandation en fruits et légumes (en %)



Lecture : 21 % des personnes ayant un profil traditionnel atteignent la recommandation en fruits et légumes, en ceci qu'elles déclarent consommer plusieurs produits de ce type par jour, contre 10 % des personnes du profil contraint. La moyenne de la population respectant la recommandation est de 16 % (cf. encadré sur les profils p. 4).

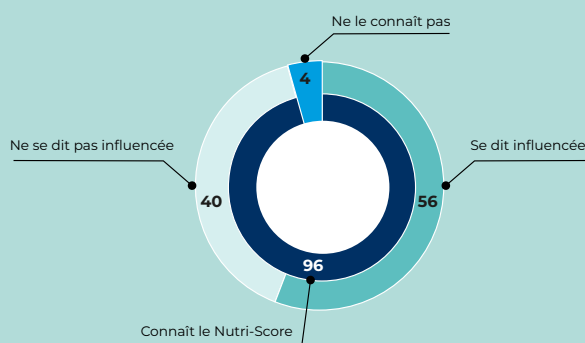
Source : CRÉDOC enquête CAF 2025 - Base : individus responsables des achats ou de la cuisine.

## Nutri-Score, un outil désormais bien connu

Le Nutri-Score est un outil précieux pour aider les consommateurs à faire leurs choix alimentaires. Il permet de comparer la qualité nutritionnelle des produits de manière plus pratique et synthétique que les tableaux décomposant dans le détail la composition nutritionnelle de ce que l'on achète. La notoriété du logo a progressé depuis sa mise en œuvre depuis 2017 : moins d'un Français sur deux le connaissait en 2018, presque tout le monde le connaît désormais (96 %). Pour ces consommateurs, il est très largement jugé utile (78 %).

De fait, aujourd'hui, 56 % des Français disent qu'il contribue à modifier leurs comportements d'achat. Ces consommateurs sont aussi plus nombreux à consommer plusieurs fruits et légumes par jour, mais ce n'est pas le cas pour la consommation de produits laitiers.

### Seules six personnes sur dix connaissant le Nutri-Score s'en disent influencées pour leurs achats alimentaires (en %)



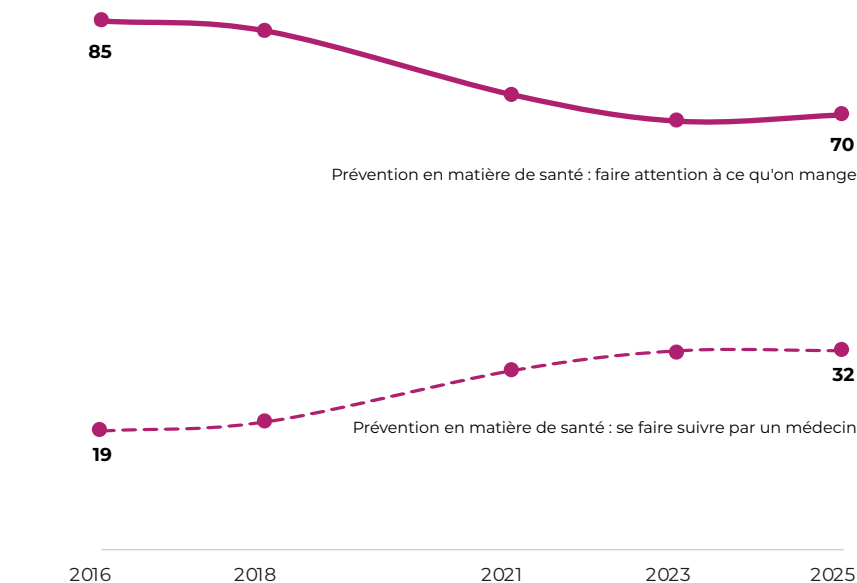
Lecture : 96 % des adultes connaissent le Nutri-Score, et 56 % se disent influencés par celui-ci.

Source : CRÉDOC enquête CAF 2025.

## Moins d'attention à l'alimentation, plus de prévention médicale

« Selon vous en matière de santé, la prévention c'est d'abord... ? » : « Faire attention à ce qu'on mange », « Faire du sport ou de l'exercice », « Améliorer l'environnement », « Être à jour de ses vaccinations », « Améliorer ses conditions de travail », « Se faire suivre par un médecin » et « Je ne sais pas ».

Réponses en %



Lecture : en 2016, 85 % des Français répondaient que « faire attention à ce que l'on mange » est la première ou seconde priorité en matière de prévention santé, contre 70 % en 2025.

Source : CRÉDOC enquête CAF 2016, 2018, 2021, 2023 et 2025.

tion à ce que l'on mange ; aujourd'hui, la proportion a chuté à 70 %. Depuis dix ans, on se réfère plus souvent à un suivi médical pour prendre soin de soi. L'importance des professionnels de santé a d'ailleurs également augmenté pour identifier ce que constitue

une alimentation saine. En 2025, ils sont les acteurs jugés les plus fiables pour informer sur l'alimentation saine (47 %). Leur niveau de confiance a augmenté de cinq points depuis 2023, les plaçant devant les associations de consommateurs.

## Méthodologie

Cette étude repose sur l'analyse de données issues de la vague 2025 de l'enquête « Comportements et attitudes alimentaires en France », conduite par le CRÉDOC depuis 1988.

Pour cette vague, 3003 individus de 15 ans et plus y ont répondu en ligne entre le 23 mai et le 11 juin 2025. L'échantillon est représentatif de la population française selon l'âge, le sexe, la région, la taille d'agglomération, les professions et catégories sociales incluant l'ancienne profession des retraités, le niveau d'études le plus haut atteint et le type de ménage.

L'évaluation des consommations alimentaires a été réalisée à l'aide d'un fréquencier de consommations, la question étant : « Habituellement, à quelle fréquence consommez-vous les aliments ou boissons suivants, quel que soit leur mode de conservation (frais, en conserve ou surgelé), le moment de consommation (repas ou hors repas) et le lieu (domicile ou hors domicile) ? »

L'estimation de l'atteinte des recommandations d'après le fréquencier n'est pas exacte et pourrait être surestimée, dans la mesure où nous considérons comme atteignant potentiellement la recommandation les individus qui consomment, chaque jour, au minimum plusieurs fruits et plusieurs légumes ainsi que plusieurs produits laitiers, et non le chiffre exact (au moins cinq fruits et légumes, ou deux produits laitiers par jour).

## Pour en savoir plus

- *Connaissance de deux nouvelles recommandations relatives aux légumes secs et produits céréaliers complets par les adultes : résultats du Baromètre de Santé publique France 2021*, C. Delamaire, L. Noirrot, A.-J. Serry, P. Fassier 2025
- *Les difficultés des ménages précaires à suivre les recommandations alimentaires de santé publique*, M. Bléhaut, M. Gressier, N. Paquet, Note de synthèse, n° 41, CRÉDOC, 2024
- *Influence de l'étiquetage (alimentaire et énergétique) sur le comportement des consommateurs français - focus sur les personnes défavorisées*, V. Deroubaix et A. Fourniret, CRÉDOC, Cahier de recherche, C 345, 2018
- *Surtout connu des classes aisées, Nutri-Score souffre de n'être apposé que sur 30 % des produits alimentaires*, P. Hébel et T. Mathé, CRÉDOC, Consommation & Modes de Vie, n° 311, 2020

## Les profils de consommation alimentaire

Les profils définis par le CRÉDOC tiennent compte des comportements et attitudes vis-à-vis de l'alimentation : commerces fréquentés, régularité des repas, contraintes budgétaires, critères d'achat...

Le **profil des contraintes** est caractérisé par des restrictions budgétaires sur l'alimentation ; le **profil des détachés** par une faible implication dans leur alimentation (peu de critères d'achat, peu de repas partagés ou hors foyer) ; le **profil des routiniers** par des habitudes d'achat et de repas routiniers ; le **profil des impliqués** par de nombreux critères à l'achat et une forte implication dans leur alimentation ; le **profil des traditionnels** par les critères d'achat liés à l'origine et à la place du plaisir dans l'alimentation ; le **profil des explorateurs** par leur diversité dans les lieux d'achat et modes de consommation.

Directeur de la publication : Christian Tardivon

Rédacteur en chef : Yvon Rendu

Relations publiques et presse : Jörg Müller | 01 40 77 85 32 | E-mail : muller@credoc.fr

CRÉDOC, 142, rue du Chevaleret, 75013 Paris | Commission paritaire n° 2193 | AD/PC/DC | www.credoc.fr

Design graphique : Marlène Dorgny | Mise en page : kit-de-com.fr