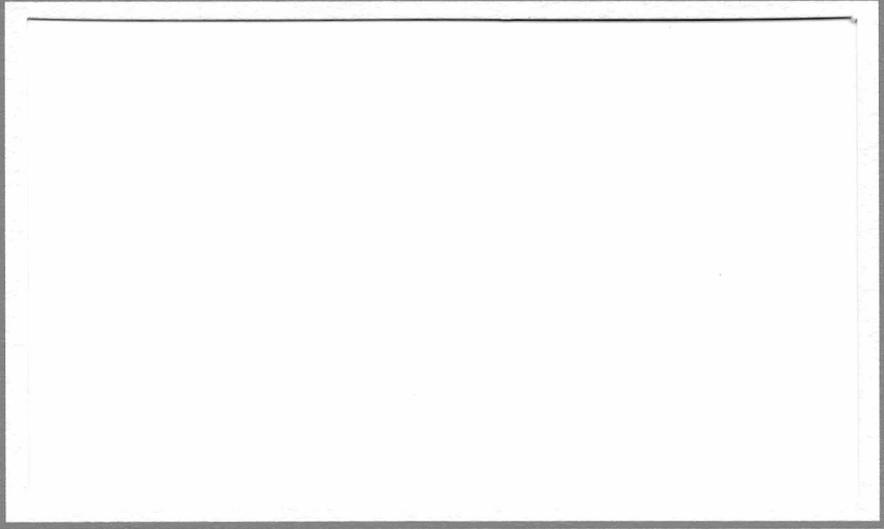


Centre de recherche  
pour l'étude  
et l'observation  
des conditions  
de vie



**Sou2000-1303**

142, rue du Chevaleret  
75013 PARIS  
Tél. 01 40 77 85 04  
Fax 01 40 77 85 09

1

**CREDOC - DIRECTION  
IMPORTANT**

Ce rapport est actuellement soumis à embargo ou à diffusion restreinte par le commanditaire de l'étude dont il traite. Il vous est adressé au titre de vos responsabilités à l'égard du centre.

**NOUS VOUS DEMANDONS DE NE PAS LE  
DIFFUSER**

ille des  
s. Juin



**CRÉDOC**

L'ENTREPRISE DE RECHERCHE

Crédoc - Les souhaits  
d'information nutritionnelle des  
consommateurs français. Juin

R8 0447



0000107503/ ex 01

×

# CRÉDOC

*Département Consommation*

## **Les souhaits d'information nutritionnelle des consommateurs français**

*Etude réalisée pour le compte de*

**dgccrf**

*La Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la  
répression des Fraudes*

Nicolas FAUCONNIER

Sous la direction de Jean-Pierre LOISEL

juin 2000

## Sommaire

<b>Synthèse</b>	<b>page 3</b>
<b>Introduction</b>	<b>page 6</b>
<b>1- L'alimentation en général</b>	<b>page 8</b>
1.1 Les courses	page 8
1.2 Les emballages	page 9
1.3 Quel rapport entretient-on avec l'alimentation ?	page 11
1.4 Un bon repas ?	page 13
1.5 Alimentation et santé	page 14
<b>2- La nutrition et les nutriments</b>	<b>page 19</b>
2.1 La nutrition en général	page 19
2.2 Nutriments, nutrition	page 22
2.3 L'information sur les nutriments	page 26
2.4 Les aliments à teneur garantie ou enrichis	page 28
2.5 Risques alimentaires, additifs et OGM	page 31
<b>3- Information et allégations santé, l'opinion et les attentes</b>	<b>page 36</b>
3.1 L'information actuelle	page 36
3.2 L'information souhaitée	page 37
3.3 Santé et comportement d'achat	page 40
3.4 L'information : qui, quoi, où ?	page 41
3.5 Allégation santé et type de produit	page 43
3.6 Crédibilité de l'information	page 46
3.7 Formulation et support de l'information	page 48
<b>Conclusion</b>	<b>page 52</b>
<b>Annexe (guide d'entretien)</b>	<b>page 54</b>

## Principaux enseignements de l'étude

Au Printemps 2000, la DGCCRF a chargé le CREDOC de réaliser une étude visant à mieux comprendre quels pouvaient être les besoins et les attentes des consommateurs en matière d'information alimentaire et /ou nutritionnelle. Cette étude s'inscrit dans un contexte où progressivement, les mentalités évoluent, laissant plus de place à la problématique santé au cœur de l'alimentation, aussi bien au travers de la notion de crise alimentaire que de celle de risque à long terme.

L'étude reposait sur 24 entretiens qualitatifs auprès de personnes non néophytes sur le sujet, concernées peu ou prou par leur alimentation voire par des problématiques nutritionnelles.

○ Contextuellement, se déclarer "attentif" à ce qu'on mange est directement lié à une attitude plus générale de "prudence" en matière alimentaire : stratégies d'approvisionnement ou manière de cuisiner et de structurer les repas. Cette "prudence" repose sur la conviction qu'existe bien une forte association entre aliment et santé. En premier lieu, ces personnes dans leur majorité ne font pas confiance à la grande distribution dans ce domaine et lui préfèrent petits commerçants, marchés, voire boutiques bio.

○ Cette "attention" déclarée à ce qu'on mange -et donc à ce que l'on achète- ne conduit cependant pas systématiquement à des attitudes cohérentes des consommateurs. Ainsi, la plupart des personnes interrogées ne regardent quasiment jamais les informations présentes sur les emballages des produits, sauf quand il s'agit d'un nouveau produit et encore, pas toujours... In fine, on se limite la plupart du temps aux **dates limites de consommation**. La raison est d'une part **un manque de temps**, d'autre part un **manque de connaissance générale en nutrition** et enfin un manque de confiance vis-à-vis des industriels de l'agro-alimentaire.

○ Sans parler d'impuissance du consommateur, la difficulté à décrypter toutes les informations d'une étiquette réside principalement dans sa faible connaissance des bases élémentaires de nutrition nourrie (mal) le plus souvent d'une information éclatée et pas toujours fiable. Néanmoins, leur discours n'est pas dépourvu d'**une certaine cohérence** dès lors qu'on s'éloigne de la nutrition pure et que l'on parle **de connaissances alimentaires** : manger équilibré et sainement est une hygiène de vie à laquelle ils parviennent de manière pragmatique. Leur "bagage" est souvent suffisamment conséquent

pour approximativement ne pas commettre de grossières erreurs nutritionnelles. Mais le manque d'informations sur les apports, sur les types d'aliments à éviter ou à rechercher, sur les modes de cuisson est un constat spontané et récurrent.

○ Ce manque d'information conduit les consommateurs à être méfiants et précautionneux vis-à-vis de tous les produits susceptibles de contenir des substances "louches" ou "à risque" voire des aliments potentiellement contaminés. Cela débouche sur des pratiques d'évitement "au cas où".

Plus globalement, en l'absence d'informations ou d'informations crédibles, les enquêtés se sentent volontiers obligés de se tourner vers les produits les plus "naturels possibles" : on le voit, la "naturalité" devient ainsi le synonyme le plus "visible" et repérable de l'aliment santé.

Concernant l'information alimentaire en général, la majorité des personnes interrogées critiquent assez fermement le modèle actuel et fustigent en particulier la manière dont les médias traitent des problèmes de crises alimentaires. On déplore l'aspect théâtral de cette information alors qu'une information préventive est clairement attendue de leur part : dans l'idéal, le consommateur souhaite donc de l'information pratique et pédagogique plutôt que de l'évènementiel. Cette attitude doit cependant rester tempérée par d'autres constats plus généraux : c'est bien avant tout vers l'information "spectacle" qu'une majorité des Français ont tendance à se tourner.

○ En tout état de cause, on souhaite une information **concrète et pratique** à retenir. Inutile donc de dispenser des cours de nutrition, ce qui est attendu, c'est une information globale sur l'alimentation facile à mettre en pratique : **on doit parler d'aliments** à ingérer ou à éviter et **non pas de nutriments**. La majorité des enquêtés estime même que **leur comportement alimentaire serait clairement influencé par une telle information à condition que cette information soit visible et crédible**, c'est à dire que les pouvoirs publics se donnent les moyens de communiquer efficacement.

○ L'autorisation d'allégations santé sur les emballages ou sur d'autres supports d'information constitue-t-elle alors la bonne réponse à cette attente ? En grande partie oui, mais sous conditions...

Les avis sont en effets partagés : **une courte majorité** y est globalement favorable tandis qu'une minorité importante s'y est montrée hostile, voire franchement opposée. Chez ces minoritaires a priori négatifs, on ne souhaite pas que les industriels apposent ce qui est considéré comme des slogans

publicitaires. Néanmoins, si cette information devait être certifiée par une structure complètement indépendante des producteurs, cette minorité ne s'y opposerait plus, au contraire.

En fait, le fondement de la problématique réside, pour tous, sur la **crédibilité de l'information**. **Mais à partir du moment où l'information est cautionnée par un organisme indépendant**, c'est à dire qui ne soit sous la coupe ni des industriels **ni de l'Etat**, qu'on imagine constitué de nutritionnistes, médecins et consommateurs avertis, les allégations santé seraient alors ressenties comme bénéfiques pour l'information globale des consommateurs. Mieux, cette information se trouverait là où il est le plus pertinent de la chercher.

A priori, les messages devront être formulés dans un **sens positif**, de manière à ne pas créer de psychoses : on préfère "prévient les risques de..." à "cet aliment nuit gravement à la santé" ; l'exemple américain en est le "mauvais exemple", "l'exemple de l'excès". Sur les familles de produits que cette information doit concerner, les opinions et attentes sont plus partagées mais surtout plus vagues. Finalement on l'attend là où elle sera pertinente...

○ In fine, la prévention en matière de comportements alimentaire sera par essence lente. Elle devra s'appuyer sur un "triolet emboîté" :

- Une **information générale** sur l'alimentation et la nutrition dispensée dans un cadre objectif, l'école, et faisant partie de la formation "à la vie" des adolescents.
- Des **informations récurrentes**, mais aussi d'actualité, au travers des médias, qui soient dispensées par des journalistes versés dans le sujet ; une spécialisation d'un certain nombre de journalistes en alimentaire n'est pas à notre sens une impossibilité, compte tenu de la place croissante que les problèmes alimentaires prennent et vont continuer à prendre dans nos préoccupations quotidiennes.
- Un **"rappel" utile sur les produits**, cautionné par un organisme irréprochable, en terme d'allégations santé positives s'inscrirait alors au mieux dans un tel dispositif et produirait, à n'en pas douter, des effets sur les habitudes de consommation des Français.

## Introduction

Comparativement à certains pays anglo-saxons, la réglementation française est aujourd'hui assez restrictive dans le domaine de l'information sur les aliments à valeur ajoutée santé.

D'une part, les allégations sur l'intérêt nutritionnel ou de santé des aliments sont limitées aux allégations strictement nutritionnelles (« riche en calcium »...) ou à certaines allégations fonctionnelles ("les fructooligosaccharides ont un effet bifidogène"). Les allégations de santé sont interdites (par exemple, la prévention des maladies cardio-vasculaires ou des cancers par la consommation alimentaire régulière de tel ou tel aliment ou nutriment ne peut être alléguée par la communication nutritionnelle des industriels).

Or les industriels agroalimentaires demandent à utiliser de telles allégations santé comme aux Etats-Unis ou au Japon, pour valoriser leurs aliments (aliments riches en calcium favorables à la prévention de l'ostéoporose...). Mais qu'en est-il de l'autre côté du produit ?

Cette étude, recourant à une méthodologie de type qualitatif, veut sans être exhaustive apporter quelques éléments de réponse sur les comportements face à l'information, sur la perception et sur les attentes des consommateurs en matière d'alimentation et de nutrition. En clair, il s'agit de répondre à la question : "faut-il autoriser ou non, dans l'intérêt du consommateur, les industriels agroalimentaires" à vanter explicitement les bienfaits sur la santé des produits que ces derniers proposent ?".

Pour y répondre, des psychosociologues sont allés à la rencontre de 24 personnes "concernées" par la préparation des repas au quotidien, à savoir les courses et la cuisine, et n'ayant donc a priori aucune aversion pour la nutrition. L'échantillon ainsi constitué regroupait des personnes des deux sexes et d'âge compris entre 25 et 65 ans. Pour bien prendre en compte les différences de perception qui auraient pu être liées aux cultures régionales, les entretiens se sont déroulés dans trois endroits distincts, Paris et région parisienne, Lille et sa région et Avignon et alentours.

	hommes	femmes
Paris RP	2	6
Lille et région	4	4
Avignon et Région	3	5

L'analyse des entretiens a été divisée en trois parties, suivant la logique du guide d'entretien afin de bénéficier pleinement de la dynamique de réflexion des enquêtés au cours des entretiens.

Ainsi la première partie, qui présente des données de cadrage, aborde toute la dimension de la relation enquêtés / courses alimentaires / repas. Il s'agit dans cette partie de comprendre les attitudes et habitudes de consommation alimentaire des personnes interrogées et notamment de jauger leur niveau de préoccupation en matière santé par rapport à ce qu'ils mangent.

La deuxième partie cherche à mettre en évidence d'une part les connaissances qu'ont les enquêtés en matière de nutrition et les moyens qu'ils ont de s'en imprégner, et d'autre part à décrire leurs réactions face aux risques alimentaires et, plus généralement, aux tendances actuelles de l'alimentation (risques alimentaires, aliments santé,...).

La dernière partie est plus prospective car elle se concentre sur les attentes des consommateurs vis-à-vis d'une nouvelle organisation de l'information dont les allégations santé font partie, attentes portant tant sur le contenu de l'information, que sur sa forme et ses vecteurs de diffusion.

# 1 L'alimentation en général

## 1.1 Les courses

La méthodologie choisie pour cette étude stipulait que dans un foyer à personnes multiples, la personne interrogée devait être forcément impliquée dans la préparation des repas et dans les choix alimentaires faits lors des courses. Ainsi, les enquêtés sont-ils tous les principaux "cuisiniers" du ménage et majoritairement les "approvisionneurs" en denrées alimentaires.

Sur les schémas d'approvisionnement, une constante est revenue très fréquemment d'un enquêté à l'autre : les grandes surfaces alimentaires ne semblent être fréquentées que dans le but d'y acheter des denrées courantes, non périssables et connues, typiquement de l'épicerie, des produits de base comme le sucre, le lait, l'eau l'huile et, bien sûr, le non alimentaire. On cherche à ne pas y aller trop souvent, c'est d'ailleurs une des raisons pour lesquelles on élabore quasi systématiquement une liste, alors qu'on multiplie les courses au quotidien auprès des commerçants du quartier<sup>1</sup>.

***"Je fais mes courses en ayant le plus souvent possible une liste sinon j'oublie et comme je n'aime pas faire les courses j'y vais le moins souvent possible, au maximum une fois par semaine en grande surface pour les produits de base, et j'achète le plus possible de produits frais sur le marché".***

***"C'est moi qui fais tout le frais au marché, 2 fois par semaine. Mon mari fait tout le reste au supermarché avec une liste environ une fois par mois pour un gros plein"<sup>2</sup>.***

---

<sup>1</sup> L'échantillon observé n'est sur ce point probablement pas exactement en phase avec le reste de la population.

<sup>2</sup> Les études du CREDOC montrent une progression sensible de la participation occasionnelle des conjoints aux courses depuis la fin des années 80 : en 1997, seulement 31% ne faisaient jamais leurs courses contre 44% en 1988. La progression de cette participation occasionnelle semble même s'accélérer depuis 1995. Bien entendu, la participation régulière du conjoint aux courses peut encore beaucoup progresser : toujours en 1997, seulement 38% des conjoints faisaient les courses au moins une fois par semaine alors que c'est le cas de 88% des ménagères vivant en couple, en famille ou célibataires.

Cette association grande surface pour "la base", marchés ou petits commerçants pour le frais illustre bien la tendance actuelle de méfiance, probablement exacerbée dans l'échantillon présent, sélectionné justement pour son attention particulière portée aux problèmes alimentaires, vis à vis des produits alimentaires frais et même surgelés proposés en grande distribution<sup>3</sup>.

***"Je fais les grosses courses 2 fois par semaine, car il y a 2 marchés biologiques à Paris chaque semaine. Pour le reste, j'achète un peu chaque jour, "au pire" en allant au supermarché G20 du coin. J'achète tout en bio sur le marché, même certains produits d'entretien".***

## 1.2 Les emballages

Les personnes interrogées ayant déclaré ne jamais lire les informations portées sur l'emballage ou sur les étiquettes sont rares<sup>4</sup>.

***"Je ne regarde pas vraiment les emballages ni même les étiquettes. Quelque fois, je le fais pour regarder le prix au kilo ou la date limite de consommation quand j'ai un doute, mais c'est tout".***

De même, l'excès inverse n'a été constaté que dans certains cas. Il s'agit ici de personnes ayant un rapport de méfiance récurrent avec l'alimentation, de personnes qui naturellement se tournent fréquemment vers les produits bio, au point, pour certains, de refuser toute alternative dans leur comportement alimentaire.

---

<sup>3</sup> Une étude très récente du CREDOC montre d'ailleurs la réticence qu'ont les ménages franciliens à acheter des produits surgelés en grande surface alimentaire en raisons des risques de rupture de la chaîne du froid qu'ils perçoivent très clairement.

<sup>4</sup> Le suivi des comportements de consommations des Français réalisés régulièrement par le CREDOC montre d'ailleurs que les consommateurs sont plus attentifs à ce qu'ils achètent que dans le passé puisque majoritairement, ils déclarent lire plus les étiquettes des produits que cinq ans auparavant. (cette observation, bien que réalisée pour tous les produits de consommation, est évidemment valable pour la consommation alimentaire).

***"Je regarde systématiquement les étiquettes pour la composition, la liste des ingrédients afin de prendre le moins de colorants possibles".***

***"Je regarde les étiquettes à chaque fois, surtout pour la composition du produit, pour faire attention qu'il n'y ait pas trop de graisses hydrogénées et je choisis le produit le plus naturel".***

En fait, la majorité des interviewés fait preuve d'une vigilance "moyenne". En effet, si l'on souhaite "éprouver" les emballages de tous les produits alimentaires qu'on désire acheter, le temps nécessaire au remplissage du caddie rendrait chaque sortie au supermarché insupportable. Pour autant, on imagine mal acheter des produits alimentaires complètement à l'aveuglette, sans même se soucier des DLUO et autres DLC. C'est pourquoi la grande majorité des comportements face à l'étiquetage et aux informations portées sur l'emballage se résume à **une recherche pertinente de l'information**, en général sur les produits encore inconnus. Cette recherche d'informations peut parfois également porter sur des produits que l'on découvre "à risque", suite à la médiatisation de certains problèmes de santé publique, c'est à dire susceptibles de contenir des ingrédients potentiellement dangereux pour la santé. Les dates limites sont en général toujours relevées.

***"Je jette un œil mais pas tout le temps. En fait, je regarde systématiquement pour les produits que je ne connais pas. Pour les autres non, mais je regarde toujours la DLC".***

***"Je fais d'abord attention à la propreté de l'emballage, il faut qu'il soit nickel, le frais doit être bien emballé. Pour les informations écrites, en dehors des dates, je ne regarde que si c'est un produit que je ne connais pas".***

***" Je ne regarde pas tout. Surtout la date limite de consommation, mon mari est très à cheval là dessus. Les inscriptions, je les regarde plutôt a posteriori et c'est vrai qu'on découvre parfois des trucs pas très catholiques comme des farines trafiquées, etc....".***

*"Ca dépend pour quels produits. Pour les produits habituels, on ne regarde plus. Mais à cause des produits transgéniques, on s'est promis de regarder les étiquettes".*

Evidemment, dès ce stade de l'entretien, les enquêtés commencent à formuler **des griefs sur l'étiquetage** en général. Ce point sera plus amplement développé en dernière partie lorsque sera abordé l'emplacement idéal de "l'information officielle", mais le verbatim suivant, illustre bien le contour de la problématique.

*"Je désapprouve la notion même d'emballage : j'achète tout en vrac sur le marché. Si je dois acheter un produit emballé, j'ai 2 problèmes : je n'arrive pas à lire les étiquettes (personne presbyte) et on ne sait jamais s'il y a des OGM, surtout pour le soja. Je ne fais pas confiance aux étiquettes : on nous prend pour des oies gavées !".*

### 1.3 Quel rapport entretient-on avec l'alimentation ?

Etant, pour les besoins de l'étude, assez sensibilisés à la nutrition ou du moins à la composante santé des aliments, les enquêtés ont assez fréquemment déclaré rechercher une **alchimie fine entre le goût, la rapidité de préparation des repas et la dimension santé, beauté, forme**. Mais la répartition des critères au sein de cette alchimie diffère parfois. Certains recherchent d'abord la composante santé au travers de certains aliments, quitte à n'éprouver aucun plaisir si ce n'est celui de la rassurance à le déguster, alors que d'autres privilégient le goût, et tant mieux si c'est bon pour la santé...

*"Dans l'alimentation, je recherche le plaisir mais il faut que ça soit équilibré".*

*"Je recherche dans mon alimentation le goût et la qualité nutritive".*

*"Je recherche du frais. Mes filles je fais ce qu'elles aiment et c'est généralement simple mais équilibré. Pour nous c'est du frais et pas trop calorique mais qui a du*

***goût. Quand on fait des grillades ou des poêlées, le goût et l'équilibre, c'est compatible !".***

La rapidité de préparation est présente dans les attentes de tous ; pourtant, pour les plus rationnels d'entre eux, cette notion rentre en contradiction avec les préceptes de goûts et de santé au cœur de leur vision de l'alimentation. Mais il est vrai que les modes de vie influent forcément de manière plus ou moins forte sur les comportements alimentaires.

***"Le midi, je mange vite et n'importe comment, mais le soir, je mange équilibré".***

***"Dans mes repas je recherche, au petit déjeuner le bien-être et le plaisir, à midi la rapidité, et le soir je mange par nécessité".***

***" Je recherche d'abord la rapidité de préparation des repas. Je vais plutôt acheter des grillades, des choses qui vont vite à faire, que des sautés qui mijotent, forcément moins chers mais surtout beaucoup plus longs".***

Néanmoins, chez les personnes de ce type, la préoccupation santé, même si elle est régulièrement occultée au profit de la rapidité de préparation des repas, reste une préoccupation à laquelle elles voudraient accorder plus d'importance. Ainsi, cette dernière personne d'ajouter :

***" J'y accorde une importance raisonnable. Ce n'est pas un but dans l'existence. J'essaye de varier la nourriture et de faire des repas équilibrés. Mais n'étant pas très cuisinière, ça me casse les pieds de faire ça au quotidien. C'est vrai qu'il faudrait que j'arrive à y faire plus attention".***

## 1.4 Un bon repas ?

Lorsqu'on interroge les enquêtés sur la définition d'un bon repas, les préoccupations santé perdent de leur importance. Ceci s'explique en grande partie parce qu'un **bon repas** est assimilé à un repas de fête, partagé en famille ou entre amis et où l'objectif premier est de flatter le palais. Le caractère occasionnel, voire exceptionnel pour certains, de ce type de déjeuner ou dîner semble le dispenser alors de présenter toutes les caractéristiques d'un repas normalement équilibré.

Si, pour certains, il s'agit d'un repas sain par la qualité particulièrement excellente -gustative comme sanitaire- des produits...

*"Pour moi, un bon repas, c'est un repas fait avec des bons produits, des produits un peu luxe, genre foie gras ou saumon. C'est essentiellement ça. En entrée, je prendrais du saumon ou du foie gras, ensuite des galettes de céréales ou un bon boudin, et je terminerai par une mousse au chocolat maison. Le tout avec un bon vin rouge".*

...pour d'autres, le "bon" repas symbolise bien leurs "frustrations" quotidiennes en matière d'alimentation, comme si ne pouvait exister une réelle harmonie entre "bien manger" (pour la santé) et "manger bon".

*"Un bon repas, c'est toutes les choses défendues, des aliments qui ont du goût, une belle présentation, et que ce soit varié".*

*"Un bon repas est tout d'abord celui où je me fais plaisir sans regarder la diététique justement, que ce soit bien cuisiné, différent des menus de tous les jours et aussi que ce soit nourrissant. Mon bon repas type c'est d'abord des crudités, de la viande ou du poisson avec des légumes, des féculents, de bons fromages et du bon pain, un verre de rouge et je termine par un dessert sophistiqué avec chocolat et chantilly".*

Toutefois, cette vision n'est pas majoritaire, et dans l'esprit de beaucoup, un bon repas peut être équilibré, caractéristique même indispensable pour certains, ce qui n'exclut nullement l'originalité, le goût, voire la fantaisie.

*"Je dirais qu'un bon repas ce sont des aliments exceptionnels, exotiques pour des desserts élaborés, des plats variés, originaux avec des goûts différents des épices, du goût, de bons produits, bon pour la santé et abordables en terme de prix. Je vois du couscous parce que c'est exotique, il y a des épices des légumes et de la viande, ensuite je vois un bon dessert, glace avec de la chantilly".*

*"C'est un repas qui fait du bien à ma santé mais qui a du goût. Un repas équilibré où il y aura par exemple des tomates, du pain complet etc.. Pas un repas d'industriels. Je mettrais en premier le plaisir, en deuxième le goût et ensuite la santé. J'essaie de faire attention financièrement mais le bio c'est cher. Par exemple : crudités, rôti de veau, carottes pommes de terres oignons, fromage de chèvre au lait cru mais pas trop et pain complet. Pas de dessert."*

## 1.5 Alimentation et santé

La santé est une **préoccupation croissante** des ménages français. Bien qu'il ait toujours été présent dans l'esprit des Français, Il apparaît normal, dans le contexte actuel de méfiance, que cet aspect prenne de plus en plus d'importance dans leurs comportements alimentaires<sup>5</sup>. L'attention portée à l'alimentation en matière de santé, est logiquement corrélée avec l'âge des enquêtés. Ainsi, si la notion de risque alimentaire n'échappe à personne, la prévention des maladies cardio-vasculaires est plus fréquemment citée chez les enquêtés de plus de 50 ans. De manière plus générale, on peut vérifier dans l'échantillon observé que la préoccupation santé croît avec l'âge, avec l'arrivée d'enfants dans le ménage et qu'elle est volontiers une préoccupation féminine. Les hommes de notre échantillon semblent en effet un peu moins préoccupés par cet aspect de l'alimentation sans pour autant le négliger complètement.

---

<sup>5</sup> Dans l'enquête 1997 sur les Comportements Alimentaires des Français réalisée par le CREDOC, on notait déjà qu'en matière de santé, la prévention passait, entre autres, par l'alimentation pour 79% des personnes interrogées

Pratiquement toutes les personnes qui ont été interrogées ont déclaré connaître et comprendre le principe de l'alimentation équilibrée généralement décrite comme une combinaison de viandes ou poissons, de légumes, de laitages et de fruits. Peu ont d'ailleurs, à cette occasion, spontanément abordé ce thème par le biais des nutriments (aspect développé plus en détail dans la suite du rapport.). Cela signifie que, à tort ou à raison, pratiquement tous sont persuadés d'être dans le "vrai" sans réellement comprendre les mécanismes intrinsèques de la nutrition qui peuvent être très schématiquement raccourcis et pour le moins, très approximatifs.

***" Manger équilibré, c'est manger de tout : fruit légume poisson viande laitage pas que patates et pâtes".***

***"C'est une alimentation qui évite les carences alimentaires. Il faut qu'il y ait de tout en quantité raisonnable".***

***"Il faut des crudités, des céréales, des fruits. Il faut que ce soit varié. Il faut faire des petits et des gros repas, le soir par exemple, il faut que ce soit léger".***

Il ressort des entretiens que la notion de santé, bien que très présente, reste une notion dont les limites sont assez floues. Elle amalgame souvent plusieurs critères tels que les maladies "accidents", c'est à dire celles liées à l'absorption d'une substance toxique, les maladies dont le risque augmente avec l'âge, l'obésité, les problèmes dentaires, le cancer, les problèmes liés aux carences. Mais au final les comportements de prévention observés ne s'attachent en général qu'à un seul de ces problèmes à la fois.

Pour les uns l'alimentation permet de prévenir les petits soucis au quotidien :

***"L'alimentation permet selon moi de rester en bonne santé, certainement. Elle apporte de l'énergie et des vitamines. Elle évite également d'attraper des rhumes en hiver, les constipations chroniques, elle permet d'éliminer grâce aux fibres. Je choisis de manger des produits qui me font du bien".***

***"Je pense que l'alimentation est un bon moyen pour rester en bonne santé parce qu'elle permet un bon équilibre psychomoteur. Ca permet certainement d'éviter des maladies mais je ne sais pas lesquelles, je pense en tous cas que ça peut protéger des microbes (rhume, angine, coup de pompe). Pour ce faire, je consomme beaucoup de fruits et des plantes. Je fais attention de ne pas manger trop de sucre à cause des problèmes dentaires, ni trop salé, et de ne pas consommer trop d'alcool parce que ça rend malade".***

Surveiller son alimentation permet aussi d'éviter la prise de poids, que les enquêtés estiment néfaste pour la santé et pouvant parfois provoquer des troubles psychologiques même si inversement surveiller trop strictement son alimentation peut s'avérer tout aussi dur.

***"L'alimentation permet de rester en bonne santé sur un plan énergétique, pour un équilibre esthétique. Je pense qu'elle peut permettre de prévenir l'obésité, les risques cardio-vasculaires, les carences de toutes sortes. C'est pourquoi je respecte mon équilibre alimentaire même si je craque de temps en temps".***

***"C'est clair que manger sainement et équilibré, privilégier les graisses végétales aux graisses animales, limiter sucres et alcool, manger de tout sont des choses qui influent sur notre organisme et sa résistance. En limitant les graisses et le sucre je crois qu'on se préserve de pas mal de problèmes de santé. Grossir n'est pas bon de toute façon".***

Pour d'autres, c'est toute une stratégie de long terme qui est élaborée et suivie le plus fidèlement possible afin de prévenir le risque de survenue de certaines maladies au-delà d'un certain âge.

***"On cherche à éviter le mauvais Cholestérol, c'est à dire qu'on diminue les viandes on fait attention sur le fromage".***

***"C'est important de manger correctement et pas trop. Il faut éviter les fast food et manger sainement régulièrement pour éviter les problèmes de santé. On essaye de***

***se protéger du cancer du colon en mangeant des légumes et des fruits frais et des maladies cardio-vasculaires en ne mangeant pas trop de sel".***

Certains semblent suffisamment préoccupés par la question pour segmenter leurs attitudes en fonction des différents "objectifs" qu'ils se fixent. On décèle dans leur discours une certaine complexité qui provient manifestement d'une recherche d'information un peu plus poussée que la moyenne. On peut aussi penser que ces personnes, un peu "obsédées" par ce qu'elles ont dans leur assiette ont un rapport à l'alimentation assez conflictuel.

***"Alimentation et santé sont liées, c'est évident, c'est un tout. Vous ne pourrez jamais avoir une belle peau si vous n'absorbez pas assez de vitamines. De même un manque de vitamines peut déclencher des problèmes ORL. Pour le sport, je m'alimente en conséquence, pâtes, bananes. Les trucs dont j'essaye de me protéger c'est la maladie de Creutzfeld-Jacob, la listériose, les maladies cardio-vasculaires. J'essaye de manger "crétois" avec des vitamines pour éviter la fatigue et avoir bon teint".***

Parfois, les interviewés ne semblent pas complètement convaincus de l'effet réel de l'alimentation sur la prévention des risques. Ceux là pensent qu'il existe d'autres moyens plus importants pour rester en bonne santé et donc se protéger des maladies futures.

***"L'équilibre alimentaire est fondamental, c'est une base pour la santé. Mais je ne pense pas que manger certains produits permet d'éviter d'attraper certaines maladies même si on sait que par exemple manger plein d'ail et d'oignon semble préserver de bien des choses. Par contre, il est clair que l'excès de certains produits peut entraîner des maladies".***

***"Je crois que l'alimentation est importante pour l'énergie mais je ne suis pas sûre qu'elle permette d'éviter les maladies. Pour ça, il y a l'hygiène de vie, bien dormir, ne pas fumer, boire peu d'alcool et...faire l'amour".***

Plus majoritairement, les autres moyens de prévenir la survenue de maladies graves sont considérés comme tout aussi importants que l'attention portée à son alimentation au quotidien. Les autres moyens généralement cités sont assez semblables d'un individu à l'autre ; avec parfois quelques surprises...

***"Faire du sport, avoir une bonne hygiène de sommeil, être détendu, rire, pas être stressé, vivre au calme, avoir une vie de couple harmonieuse".***

***"Quitter la ville, si on peut !. La santé par le corps comme avec la gymnastique orientale. L'environnement : un espace calme, un bon sommeil, de la relaxation, trouver un sens à sa vie, le plaisir, le rire, le repos... Je crois que ça forme un tout. Il ne faut pas lutter contre ce que l'on est et chercher à tout prix à rentrer dans le modèle dominant : mince, blonde, internationale..."***

***"Eviter les excès, pratiquer un sport, s'entretenir, surtout à mon âge. Travailler : "Ce n'est pas le travail qui fatigue, c'est l'ennui." Essayer d'être heureux. Les gens amoureux sont en général en bonne santé".***

## 2 La nutrition et les nutriments

### 2.1 La nutrition en général

Comme cela a été évoqué dans la méthodologie et dans la précédente partie, les enquêtés se déclaraient sensibles à l'aspect nutritionnel de l'alimentation, ce qui est vrai. Mais lorsqu'on les interroge sur la définition théorique de la nutrition, une grande majorité se contente de réponses évasives ou très sommaires voire, dans certains cas, les enquêtés avouent ne pas savoir ce que cela représente concrètement. Il est intéressant de constater que finalement, dans les comportements observés, **le savoir qui prédomine est directement lié aux aliments eux-mêmes et excessivement rarement à la composition nutritionnelle des aliments.**

Il s'agit donc, dans la quotidienneté des choix et gestes alimentaires, **de privilégier une information pratique et concrète**<sup>6</sup>, fondée sur des observations, des discours entendus ou lus, voire sur des "on dit". Cette connaissance pragmatique n'est pas forcément contradictoire avec les fondements de la "nutrition scientifique", mais ceci peut expliquer une partie des croyances, des approximations et des erreurs pratiquées par les ménages en terme de nutrition<sup>7</sup>

*"Je ne connais que moyennement, je crois qu'il s'agit de l'équilibre des aliments entre eux".*

*" Je ne connais pas trop la nutrition mais je pense que ça se rapporte à ce qui est "envoyé" dans le corps, ce qui le nourrit".*

---

<sup>6</sup> Cet aspect est d'ailleurs parfaitement en phase avec les attentes des consommateurs en terme d'informations nutritionnelle à mettre en place, beaucoup plus axées sur l'aspect pratique que technique, comme nous le verrons dans la partie suivante.

<sup>7</sup> Cf Attitudes et croyances nutritionnelles des ménagères in "les Comportements Alimentaires des Français en 1995" CREDOC pour la DGCCRF mai 1995.

***"Je ne connais pas très bien la nutrition, mais je sais que ça se rapporte aux aliments, comment ils agissent sur le corps, leur fonctionnement, leur composition".***

Chez certains, la réponse à la question est toutefois plus aboutie et la connaissance semble réelle. On notera toutefois, concernant ceux qui n'ont donné que des réponses évasives, qu'après une relance des psychosociologues, les connaissances refont surface et les réponses s'affinent.

***"La nutrition c'est les éléments tels que les glucides, les protéides, les lipides et qui constituent notre alimentation. Les glucides, c'est pour l'énergie, les lipides transportent les vitamines et apportent les calories et les protéides construisent les muscles".***

***"Ah oui, En fait la nutrition, c'est l'équilibre dans l'alimentation, les familles de vitamines, les glucides, protéides, lipides, minéraux etc..".***

Dans ces conditions, il apparaît normal que la majorité des interviewés aient déclaré finalement ne pas faire vraiment attention à la nutrition (au sens scientifique du terme) dans leur alimentation de tous les jours. A l'image du Monsieur Jourdain de Molière, ils "suivent" la nutrition comme le gentilhomme faisait de la prose sans vraiment le savoir. On sait, par les "on dit que", par les "j'ai lu que", plus globalement par l'éducation qu'on reçoit, que dans tel aliment il y a de la vitamine A, du calcium ou des oligo-éléments et qu'il faut donc en manger régulièrement pour ne pas avoir de carence, mais on ne s'imagine absolument pas la quantité nécessaire, on agit au jugé.

Cette **information diffuse et pratique** joue probablement un **rôle globalement positif** dans l'univers très large de la nutrition, mais elle ne suffit pas. D'où la persistance certaines croyances bien ancrées comme celle de la teneur importante en fer des épinards, (Popeye a la vie dure...). Il y a toujours une certaine cohérence dans les propos tenus mais, les interviewés, un peu piégés par les questions, parlent d'un univers qu'ils maîtrisent mal. Ce sont en fait des grands principes quasiment connus de tous ou véhiculés par les médias qu'ils appliquent.

*" Je sais qu'il faut des glucides, des protéines, du fer, des vitamines et de la graisse mais je ne sais pas à quoi ça sert vraiment dans le corps, mais je fais en sorte qu'il y ait ces éléments dans l'alimentation quotidienne. Je sais quels aliments sont bons mais je ne sais pas vraiment dire en quoi".*

*"Je fais probablement attention dans mes habitudes mais pas au sens scientifique du terme. Je sais qu'il faut avaler du sucre, les glucoses et d'autres choses. Je ne me pose pas la question tous les jours, je pense plutôt en termes d'aliments ou de mode de cuisson. Par exemple je ne fais jamais de cuisine au beurre".*

Très globalement, en matière de connaissances nutritives, l'étude révèle assez peu de surprises. Il y a bien **une connaissance de la nutrition** transposée en termes alimentaires et cette connaissance semble appliquée aussi souvent que possible grâce à **une automatisation des comportements**. Acheter certains aliments pour manger équilibré semble être devenu un réflexe pour une grande partie des interviewés. D'ailleurs, lorsqu'on leur demande quels sont les bons et mauvais aliments pour le corps et la santé en général, les interviewés donnent des réponses très proches les unes des autres.

*" Les fibres et les sucres lents sont bons, ce qui m'amène à consommer des légumes verts, des pâtes, des courgettes, de la ratatouille. Je fais des efforts dans la mesure où j'essaie de faire des courses spécifiques pour ça. Les sucres rapides, c'est à dire les pâtisseries et la confiture, les graisses, viandes grasses comme le mouton, le bœuf ... Je fais régulièrement des efforts en consommant des viandes blanches ainsi que du poisson une à deux fois par semaine".*

*"Tout est mauvais en excès. Plus que les bons ou les mauvais aliments, ce sont les quantités qui comptent. Ce qui m'inquiète le plus pour la santé, c'est l'excès de graisses animales, le sucre, l'alcool, la viande rouge en excès et surtout cuite au barbecue".*

Mais là encore, certaines personnes ont tendance à mélanger différents aspects de la question en citant simultanément, pour les mauvais éléments, des aliments pour lesquels il existe un risque alimentaire passager et des aliments qui, ingurgités à long terme, peuvent favoriser le risque de survenue de certaines maladies, notamment cardio-vasculaires.

***"Ce qui est mauvais, c'est les graisses les sucres et, au passage, l'alcool. Les viandes, il faut faire attention : veau aux hormones, dont on se méfie, idem pour la volaille, on fuit les OGM et j'élimine tout ce qui est os à moelle, ris de veau, gelées au nom du principe de précaution".***

***"Les éléments malsains sont les OGM, les animaux nourris de cochonneries (boues, farines animales...), les pesticides, insecticides, tous ces éléments qui détruisent la terre et les hommes. Il y a aussi tous les "aliments vides" : farines blanches, sucre blanc... J'achète des bons produits, je m'informe..."***

Parfois, parmi les éléments que l'on cherche à éviter, on trouve non pas l'aliment en lui-même mais l'aliment acheté dans un circuit de distribution spécifique, principalement la grande surface alimentaire, ou sous une forme spécifique.

***"Trop de charcuterie n'est pas bon. De la saucisse, je n'en fais qu'avec des lentilles. Les steaks hachés surgelés, ce n'est pas sain, je ne sais pas ce qu'il y a dedans. Et plus globalement, ça dépend beaucoup des circuits de distribution, question de confiance. Sinon, je ne fais rien particulièrement".***

## 2.2 Nutriments, nutrition

Le premier enseignement qu'il convient de retirer est qu'il est a priori **inutile de distinguer et de détailler toutes les familles de nutriments** (micro et macro) qui ont été utilisées dans le

questionnaire. En effet, les personnes enquêtées se sont chargées elles-mêmes de formuler une réponse globale aux questions portant sur les vitamines, les protides, les lipides, les glucides et les autres éléments. Très fréquemment, **la nutrition est perçue comme un tout rarement dissociable**, souvent parce que les connaissances manquent.

***"Tout ça c'est pareil. C'est l'éducation qu'on a reçue qui compte, on sait quels sont les aliments à manger et ceux à rejeter, on n'est pas médecin !"***

En dehors **des vitamines**, qui semblent être **les plus "médiatiques"** des nutriments, on notera toutefois que les enquêtés semblent apporter **un peu plus d'importance aux lipides et aux glucides qu'aux autres familles de nutriments**, probablement parce qu'en cas de régime hypocalorique, ils savent que ces deux éléments sont à surveiller. **C'est d'ailleurs au cours de ces périodes de régimes qu'on découvre les informations nutritionnelles portées sur les emballages des produits** habituellement consommés.

***"Oui je fais attention aux vitamines car c'est important pour le fonctionnement de l'organisme, pour la lutte contre des pathologies. J'essaie de mettre de tout dans les repas avec en plus des compléments alimentaires, oligo, vitamine C. Je me renseigne sur la teneur en vitamines en particulier sur les gâteaux bio, les gâteaux de mon fils et sur les laitages pour la vitamine D. Malgré mes lectures de bouquins ou mes coups d'œil sur les étiquettes je ne me sens pas très informée"***

***"Quand je fais un régime, je regarde toujours les lipides que contient le produit que j'achète. S'il y en a trop ou si ça n'est pas indiqué, je ne prends pas le produit. Je trouve à ce propos que l'information est clairement manquante là dessus"***

#### La nette perception d'un manque d'informations

Le manque d'information est ressenti chez beaucoup des interviewés. Si cette information existe, on ne sait pas où la trouver, et même lorsqu'elle est présente sur les emballages, on ne sait pas vraiment à quoi elle correspond. Deux exceptions cependant ont été relevées plusieurs fois : sur les paquets de céréales et sur une partie des produits bio élaborés, il est possible de trouver de l'information

nutritionnelle explicite et généralement bien présentée, comme l'indicateur des apports journaliers recommandés pour tel élément, et la proportion qu'en apporte une dose moyenne de ce produit.

*"Les infos dont on dispose sur les boîtes, c'est souvent que pour les produits diététiques, bio, frais ou sur les paquets de céréales. Aux USA, c'est marqué partout. En France ça serait bien. Dans les magasins de nanas, c'est pas mal dit ou chez les médecins quand on est malade mais l'information, il faut toujours aller la chercher".*

En dehors de ces cas concrets, les interviewés se déclarent volontiers en manque d'information.

D'une part parce que cette information n'existe pas ou n'est pas facilement accessible ; il faut la chercher ;

D'autre part, lorsqu'elle est à portée de la main, notamment sur les emballages ou les étiquettes, parce qu'**elle est occultée** faute de temps à consacrer à sa lecture.

Par ailleurs, lors des achats, les enquêtés se déclarent **assez sélectifs sur l'information**, n'y prêtant attention que pour certaines familles de produits.

*"Je fais attention aux lipides pour le poids et du coup j'ai éliminé certains aliments comme le beurre cuit et je vide les graisses des produits mais je ne regarde pas vraiment les étiquettes sauf sur certains produits comme les biscuits, et encore pas pour tous. Je suis globalement peu informée. Parfois je trouve des conseils dans des bouquins".*

*"Je ne vérifie rien parce qu'en gros, je sais où se trouvent les éléments dont on a besoin en alimentation. En plus, on manque de temps et il y a trop d'info pseudo sérieuse partout".*

*"J'essaye de ne pas habituer mes enfants à tout ce qui est sucre. Par exemple, pas besoin de rajouter du sucre sur une banane écrasée. C'est le seul élément sur*

*lequel je fais très attention mais ça n'est pas en lisant les étiquettes, ce sont des choses qu'on sait par habitude. Il y a peut être plein d'info mais je ne m'en préoccupe pas, on ne peut pas tout regarder. Il y a quand même des articles dans la presse : "comment bien bouffer" mais c'est plus alimentaire que nutritionnel. Parfois on trouve des équivalences entre aliments concernant leurs teneurs en nutriments".*

*"Je ne vérifie jamais les teneurs ou très rarement parce que c'est souvent illisible, on ne sait pas à quoi ça correspond en terme d'apports etc..."*

Concernant le **calcium**, tous savent qu'on en trouve dans les laitages c'est pourquoi la teneur n'est pratiquement jamais vérifiée. Les apports journaliers sont comme pour la plupart des autres nutriments estimés de manière tout à fait aléatoire. Il est clair, là encore, que l'information manque... Mais celle-ci serait plus diffusée, encore faudrait-il qu'elle parvienne à "ébranler" cette "impression de savoir" des consommateurs qui **fait écran** à toute connaissance plus détaillée

*"L'information actuelle est surtout basée sur le bien-être par rapport au laitage, ça on en voit surtout dans les pubs, mais je ne cherche pas particulièrement cette information. Lorsque j'achète, je ne vérifie pas mais je n'achète pas n'importe quoi, je prends des marques connues. Quand je vais en week-end chez mes parents, le lait vient d'on ne sait où et je n'aime pas trop".*

*"Du calcium, il y en a dans les laitages. Je pense que je prends assez mais je ne vérifie jamais sur les emballages. C'est pareil que pour les autres éléments, on n'a pas assez d'information".*

*"Je ne vérifie pas la teneur en calcium des produits. C'est tout juste si je sais ce que c'est... Je sais que ça favorise la croissance. C'est clair qu'on n'est pas bien informé là dessus. Je sais qu'il y en a dans le fromage, les laitages mais c'est tout !".*

Enfin, concernant les **apports énergétiques**, comme pour **les autres éléments**, les interviewés ne se sentent **pas souvent concernés**. Peu ont déclaré être attentifs aux inscriptions relatives aux apports énergétiques figurant sur les emballages, la plupart du temps parce qu'ils estiment avoir, là encore, la connaissance globale des produits "riches ou pauvres". La formule consacrée "faire attention sans y faire attention" illustre très bien cet aspect.

*"En fait, je sais vers quels types d'aliments me tourner si je veux faire un régime. Mais même en période de régime, je ne regarde pas les apports sur les produits, je ne fais que surveiller grosso modo ce que je mange".*

*"Je ne fais pas attention à l'étiquetage, je sais à peu près quelles sont les familles d'aliments dont il ne faut pas abuser. Plus il y a de sucre et de graisse, plus c'est énergétique. D'ailleurs, plus c'est écœurant, plus c'est riche en calories".*

Les acheteurs de plats cuisinés prêts à manger sont un peu plus regardant que les autres mais ils ne prêtent attention qu'aux apports énergétiques des produits cuisinés ; les non-utilisateurs de ce type de plats préparés ne témoignent pas de la même attention, à l'exception peut-être des yaourts. Mais là encore, c'est aux apports énergétiques principalement que l'on s'intéresse parce qu'on souhaite suivre un régime hypocalorique.

Notons enfin, qu'**aucun homme ne se sent véritablement concerné par cette notion**. Plus globalement, on constate assez logiquement que les femmes sont sensiblement plus attentives que les hommes au principe même de nutrition, qu'en conséquence, elles sont plus "savantes" en la matière et semblent aussi concernées beaucoup plus tôt dans leur vie que les hommes.

### 2.3 L'information sur les nutriments

Si l'on recherche des informations sur les nutriments, où les trouve-t-on ? Les réponses données à cette question sont assez diversifiées selon les individus, mais on peut mettre en avant les **2 canaux** les plus fréquemment cités : **les livres et la presse**. Pour les autres canaux, chacun ses méthodes, de la plus sérieuse à la plus fantaisiste.

***"Je trouve que je n'ai pas assez d'informations à mon goût, c'est pour ça que je consulte de temps en temps un diététicien".***

***"Je trouve que je suis assez bien informée grâce à cette émission médicale sur Arte".***

***"Je trouve qu'il n'y a pas assez d'informations. Quand il y en a c'est sur les emballages des produits mais il n'y a pas souvent d'échelle de comparaison sauf sur les paquets de céréales où c'est très bien fait puisqu'il y a tout ce qu'on voudrait savoir. Mais par exemple sur la viande on ne sait rien du tout".***

***"Je ne me documente pas de manière systématique, c'est au hasard des produits et des gens que je rencontre".***

***"Je trouve qu'on n'est pas assez informé en règle générale sur la nutrition. J'écoute la radio ou la télé mais ça m'informe surtout sur l'actualité, c'est-à-dire les catastrophes alimentaires, pas sur la nutrition".***

***"Je prends le document "Vivre" qui est édité par Champion, c'est très bien fait".***

Certains se contentent d'une information assez sommaire, parfois peu sûre, puisque leur unique source d'information est constituée de ce que raconte leur entourage. Il apparaît de toute manière assez logique que tous les individus n'ont pas le même degré de sensibilité aux problèmes de nutrition et par là même, la même assiduité dans la recherche d'information.

***"J'ai à peu près ce que je veux comme information. Je la trouve auprès d'amis, de collègues ou de la famille avec qui je peux en parler.***

***"J'ai à peu près toute l'information que je souhaite car j'ai la chance de manger varié, en qualité et quantité suffisantes. Je n'ai pas besoin de plus d'information car je n'ai pas de problème de santé, que ce soit lié au poids ou aux problèmes cardiaques".***

Ainsi, bien que la majorité des personnes interrogées déclarent manquer d'informations nutritionnelles, il n'existe pas non plus de volonté très marquée chez elles de faire un effort pour rechercher activement ce type d'information ; or celle-ci existe même si elle est diffusée de façon quelque peu désorganisée. En fait on rejoint ce que l'on a pu analyser dans le premier chapitre ; les Français, mêmes les plus concernés par leur alimentation raisonnent en "aliments" et non en "nutriments". D'où leur soif d'information sur les aliments et leurs vertus –ou leurs méfaits-, information plus concrète et directement compréhensible par qui n'a pas de base "nutritionnelle"<sup>8</sup>. De même et bien qu'elle existe déjà parce que largement médiatisée, **l'information sur les risques alimentaires** fait partie des **attentes des consommateurs**, à condition qu'elle ne soit plus une information délivrée a posteriori et qu'elle soit véhiculée de manière à ne pas créer de psychoses récurrentes.

## **2.4 Les aliments à teneur garantie ou enrichis**

L'aliment-santé peut également passer par des aliments présentés soit comme comportant une "teneur garantie" en certains nutriments, soit même comme enrichis en nutriments. La perception de ces produits suscite des avis sont partagés. Dans notre échantillon, quatre types d'attitudes se sont exprimés :

- Ceux qui détestent et qui les fuient,
- Les "Accros" qui ne jurent que par ces aliments,
- Ceux qui n'y prêtent aucune attention,
- Ceux qui en achètent parce qu'il n'y a que ça, mais qui ne le prendraient pas s'ils avaient le choix.

---

<sup>8</sup> Voir partie suivante

Notons qu'il existe une forte confusion entre aliments "à teneur garantie" et aliment "enrichis", sauf peut être chez les "Accros" qui, de par leur pratique, semblent mieux maîtriser la chose et préfèrent les premiers aux seconds forcément moins "naturels".

**Ceux qui détestent ces produits** sont en général très portés vers les **aliments frais**, souvent achetés au marché. Les produits naturels leur vont bien et les aliments enrichis ou à teneur garantie sont pour eux forcément synonymes de nourriture industrielle.

*"Ces produits ne m'intéressent pas et je ne pense pas qu'ils soient meilleurs que les produits naturels. En plus, ce n'est pas parce que c'est marqué dessus que c'est vrai, parfois c'est détourné au profit de la publicité".*

**Les Accros**, recherchent en général les produits à **teneur garantie** qu'il convient d'élargir aux produits à **"absence garantie"** c'est à dire les produits **sans additifs** ou autres substances jugées douteuses par les consommateurs. Dans cette catégorie on se dirige très volontiers vers **les aliments bio**. En revanche, **on rejette** plus fermement **les produits enrichis**, suspectés d'avoir subi plus de transformations que nécessaire. Néanmoins, les personnes ayant des enfants ont déclaré acheter certains produits enrichis, tels des yaourts ou du cacao parce qu'elles estiment que cela peut être un plus pour la croissance de leurs enfants.

*"J'achète des produits à teneur garantie comme les céréales. J'achète aussi des fruits frais dont je sais de toute façon qu'ils ont naturellement des vitamines. Une fois j'ai acheté des yaourts enrichis en Calcium mais je ne l'ai pas fait exprès, je n'avais pas vu. Les trucs rajoutés ce n'est pas aussi bon que les vitamines naturelles. Pour moi, elles ne sont pas assimilables de la même manière. Dans les produits bio, il n'y a pas ça".*

*"Ca m'arrive d'acheter des céréales ou du cacao enrichi en calcium ou en vitamines parce que je me dis que pour la croissance des enfants c'est bien venu".*

Ceux qui n'y prêtent pas attention sont :

Soit des gens qui ignoraient que de tels produits existaient et qui, de toute façon, n'ont pas vraiment d'idée précise sur la question,

Soit des personnes que cela laisse parfaitement indifférentes. Pour ces dernières, il s'agit d'un produit comme un autre et pas plus mauvais qu'un autre. C'est la catégorie où la confusion entre "à teneur garantie" ou "enrichi" est la plus marquée. Il reste que le prix peut les dissuader des les acheter.

***"Je ne sais pas si j'en consomme vu que je ne me suis jamais renseignée là dessus".***

***"Je ne sais pas ce que c'est, ni l'un ni l'autre".***

***"J'en achète peut être sans m'en rendre compte. De toute façon, ça ne change rien, du lait, c'est du lait".***

La dernière catégorie est constituée de personnes peu convaincues de l'intérêt de tels aliments mais qui ne s'interdisent pas d'en acheter si elles n'ont pas le choix ou parce qu'elles ne veulent pas prendre le temps d'aller chercher un même produit "non enrichi" ailleurs. Pour autant, on dénote une certaine hostilité au principe même de "l'enrichissement".

***"Dès fois, j'y suis contrainte et forcée parce qu'il n'y a que ça mais ça m'énerve ! Je suis contre le fait qu'on nous l'impose, ce n'est pas normal".***

***"J'en consomme le moins possible et je ne les achète jamais quand j'ai le choix. Je crois que tous ces ajouts n'ont pas de sens : les vitamines ajoutées n'ont pas le même effet que celles d'origine ; de plus, le corps a son propre équilibre : il fait le tri***

*dans ce qu'on lui apporte et il est absurde de boire du lait "vide" et de prendre du calcium en pastilles à côté ! Les industriels ont de bonnes intentions, mais ils se leurrent eux-mêmes".*

## 2.5 Risques alimentaires, additifs et Organismes Génétiquement Modifiés

Les personnes interrogées ont été nettement plus prolixes sur ces sujets qui manifestement leur tient plus à cœur que la nutrition. En effet, difficile d'échapper à l'information tant elle est médiatisée depuis le début de la crise de la vache folle et le lots d'incidents qui ont suivi. Une grande majorité des personnes interrogées manifeste un sentiment où se mélange **inquiétude**, parfois même psychose, et **fatalité**. Si, ce sentiment est beaucoup plus atténué vis-à-vis des additifs (dont on se méfie quand même), il apparaît vraiment très marqué pour les risques alimentaires liés aux prion, listéria et autres OGM.

On ne parlera pas ici des risques liés aux allergies, les interviewés ne se sentant pour la plupart pas concernés. Et de rajouter que s'ils l'étaient, ils feraient bien évidemment très attention à la présence ou non de l'allergène incriminé dans les aliments consommés.

Les **risques alimentaires ne sont pas vécus comme une obsession** par les personnes interrogées mais pratiquement **tous se déclarent attentifs** à ce phénomène même s'ils ne le reconnaissent pas toujours très facilement.

*"Attentive ? Non mais à cause des médias qui en font une affaire d'Etat, on est obligé d'y faire attention. Moi je n'en fais pas une obsession, j'évite la charcuterie par exemple mais je n'astique pas tous les jours mon frigo à l'eau de Javel pour éviter les bactéries".*

*"Je suis sensibilisé évidemment mais honnêtement, je ne m'en soucie pas plus que ça, ça me tuerait la vie".*

Chez cette dernière personne, comme chez d'autres, le fatalisme voire la colère prennent ensuite le relais dans la réflexion. Et alors d'ajouter :

***"De toute façon, je préfère ne pas y penser et puis, ils finiront par nous faire avaler tout ce qu'ils veulent. Quand je dis "ils", j'entends l'industrie agroalimentaire et la grande distribution".***

Ce type de réaction, assez courant, concerne toute la problématique des risques "actuels" incluant donc la présence d'organismes génétiquement modifiés dans les aliments.

La stratégie majoritairement élaborée consiste, puisqu'on ne peut pas se soustraire totalement au risque d'ingérer un aliment contaminé, **à éviter certains produits, à surveiller plus attentivement les date de péremption des produits, à apporter davantage d'attention à la gestion et l'entretien de son réfrigérateur.** Mais la sécurité absolue n'existe pas sinon au prix d'une privation drastique de plusieurs familles d'aliments ou d'une surveillance étroite de toute substance avalée ce qui ne rime à rien et qui, comme pour la lecture de toutes les informations nutritionnelles présentes sur les emballages, prendrait nécessairement beaucoup trop de temps.

L'impression recueillie est qu'**on se protège comme on peut** contre un phénomène qu'on ne maîtrise pas parce que l'on n'en a pas les moyens. On se remet à la chance, il y a dans ce comportement, à entendre les témoignages, des similitudes avec les risques de la roulette russe.

***"Tous les produits qui sont à risque, on ne peut pas les éviter à 100%. Quelque part on est obligé de faire confiance. Je suis aussi méfiante vis à vis des médias car il y a les produits ciblés dont on parle, mais il y a tous ceux qu'on ne soupçonne pas et qui sont quand même trafiqués j'en suis sûre, mais on vit avec".***

Il existe un consensus à l'encontre des additifs : pour les enquêtés, ceux-ci représentent un risque à long terme. Par ailleurs, le débat sur les effets négatifs sur la santé des additifs est plus ancien que celui sur la plupart des "risques", prion et OGM, contaminations par bactérie. Cela peut expliquer la presque unanimité des interviewés sur le sujet. Cependant, il faut constater que la notion d'additif recouvre des éléments bien différents : agents aromatiques, de texture, colorants, conservateurs, etc.,

du plus naturel au plus chimique... On peut penser que cette hostilité massive des consommateurs concerne en premier chef tous les additifs chimiques. Mais que peu d'interviewés aient fait la différence entre chimiques et naturels montre bien, une fois encore, la "médiocre" culture nutritionnelle des consommateurs, même de ceux qui se disaient "avertis" en la matière, et leur **aptitude à ne retenir que des notions "globales"** (calcium = lait, additifs = chimique, etc.). En tout état de cause, on s'aperçoit que les enquêtés font probablement plus attention aux étiquettes qu'ils ne le laissent entendre au début des entretiens ou du moins qu'ils ont la lecture des informations très sélective.

*"Je connais les exhausteurs de goût, les liants, les colorants, les antioxydants, bref, toutes ces substances qui me semblent inutile pour le corps. Je me sers des étiquettes pour me renseigner sur le sujet".*

*"Je peux citer les colorants, l'amidon modifié, les émulsifiants, les conservateurs. Je fais attention de ne pas acheter ce genre de produits surtout sur les yaourts brassés nature. Pour ça, je regarde les étiquettes".*

*"Les colorants, les conservateurs, tous les E quelque chose, je sais que ce n'est pas bon".*

*"Je préfère consommer du frais, 100% naturel, c'est mieux. Dans le domaine des additifs, je fais gaffe aux étiquettes. Autant je ne lis pas les protéines etc, autant je lis les conservateurs et les colorants".*

*"Les conservateurs et les colorants, les anciens E quelque chose, j'essaie de les éviter au maximum mais je ne fais pas toujours faire attention. A priori, plus il y en a, plus c'est industriel et moins j'apprécie le produit".*

En ce qui concerne les OGM, le **principe de précaution** semble jouer à plein. A défaut d'opinion bien établie, les personnes interrogées rejettent en bloc les aliments contenant de telles substances. Quelques interviewés ne se sont toutefois pas encore posé la question et déclarent ne pas faire

attention à la présence de ces organismes dans les aliments mais ils sont marginaux sur l'échantillon observé. De manière générale, le ton employé pour parler de ce problème est assez évocateur des pensées des enquêtés<sup>9</sup>.

*"Je possède la liste de Greenpeace sur les produits avec et sans OGM. Je regrette que l'étiquetage ne soit pas obligatoire, il faudrait que ce soit marqué en gros. Moi je cherche des producteurs locaux".*

*"Je ne veux pas d'OGM et je sais qu'il y en a entre autres dans les farines, le maïs, le soja, alors je vérifie sur les étiquettes des produits concernés pour être sûre de ne pas acheter d'OGM".*

*"Je suis carrément attentive. Je renonce instantanément à prendre le produit. Pour le lait de soja, je n'en prendrais pas s'il n'est pas certifié Agriculture biologique. Les OGM j'en ai très peur et en plus, on est très mal renseigné".*

*"On a vu qu'il y en avait dans Papy Brossard et ça nous a surpris et vraiment déçus. Depuis on n'en achète plus".*

Sur tous ces points –risques, additifs, OGM...-, **l'information** paraît être un peu **plus abondante** et **mieux organisée** que pour les problèmes de nutrition. Mais si, sur la forme, cette information passe mieux – du fait de la capacité des médias à en faire de l'info-événement-, c'est sur le fond cette fois-ci que le problème se situe. Le recul nécessaire pour obtenir une information claire et objective n'existe pas pour le moment ; dans ce contexte, les consommateurs se forgent une opinion reposant sur des "rumeurs" largement médiatisées. On ressent le besoin de nos interlocuteurs de **disposer de messages** qui, même s'ils ne sont pas capables de donner une réponse claire à la question, **informent sur l'état d'avancement des connaissances globales en la matière**. La précaution alimentaire est dans l'air du temps, c'est une question importante de santé. C'est pourquoi il paraît normal que les

---

<sup>9</sup> L'enquête sur les Comportements Alimentaires des Français réalisée en 1997 par le CREDOC montrait que q'un Français sur deux se déclarait systématiquement inquiet sur les sujets d'actualité qui peuvent affecter les propriétés des aliments (additifs, pesticides, OGM...) parce qu'ils ont peur des maladies qu'il pourraient contracter à cause de ces substances. Cette inquiétude est largement entretenue par le développement et la diversification des sources d'information sur l'alimentation.

consommateurs veuillent être régulièrement informés des risques encourus en absorbant des substances dont nul ne connaît précisément les conséquences sur la santé à long terme.

***"En fait, on nous informe pas, on nous dit simplement il ne faut pas en manger, comment voulez-vous vous faire votre propre idée là dessus et savoir ce qu'il convient réellement de faire. On nous rabâche les oreilles tout le temps mais personne ne sait ce qu'il faut faire. On peut aussi ne plus rien manger du tout parce qu'il y en a partout".***

### 3 Information et allégations santé, l'opinion et les attentes

#### 3.1 L'information actuelle

Dans la partie précédente, nous avons vu que l'information sur la nutrition et sur les risques alimentaires présentait de grosses déficiences ou, en tout cas, qu'elle n'était pas capable d'atteindre sa cible avec toute l'efficacité souhaitée. Si on élargit le champ d'application de cette information à l'alimentation en général, c'est à dire : quoi manger, où acheter ses produits, comment les cuisiner, on s'aperçoit que les personnes interrogées sont moins dans l'ignorance que précédemment mais que de nombreuses lacunes persistent. On souhaiterait plus d'information, mais surtout une information fiable parce qu'on ne se satisfait pas du modèle actuel dans lequel on se sent obligé de faire confiance aux filières agro-alimentaire et à la grande distribution.

*"Je ne me sens pas bien informé et je pense qu'avec la transformation des produits et leur grande consommation, la quantité prime sur la qualité. Je ne sais pas ce qui se passe dans les batteries de poulets par exemple. Je suis plutôt informé par la radio et la presse comme le Canard Enchaîné ou le Monde Diplomatique, mais pour les scandales par pour de l'information préventive".*

*"L'information sur l'alimentation en général, c'est plutôt assez mauvais, les pseudo-informations fusent de partout. Difficile de savoir ce qui est vrai. On est matraqué par des messages publicitaires mais en fait, on a très peu de bonne information "officielle"".*

*"Je m'intéresse depuis longtemps à la nutrition et pourtant, je ne me sens pas assez informée sur l'alimentation... Il n'y a pas d'information valable dans les médias : elle est tronquée. Soit on ne parle que d'argent, soit que de minceur, soit on n'a que la vision des industriels".*

Certains estiment cependant qu'il est toujours possible de trouver l'information mais il s'agit, dans ce cas d'une démarche volontariste.

*"Je me sens assez bien informée sur le sujet parce que je crois que quand on veut, on peut ! Mais c'est vrai que l'information devrait être plus visible et plus claire".*

*"En fait, je suis suffisamment informée grâce à mon médecin. Je pense qu'on ne peut pas avoir de meilleures sources d'information. Je n'en cherche pas ailleurs parce qu'on ne sait jamais d'où provient l'information".*

### 3.2 L'information souhaitée

Lorsqu'on demande aux interviewés de quel type d'information ils souhaiteraient disposer à l'avenir, la réponse est unanime. **L'information** doit être **pratique** c'est à dire qu'elle doit **exprimer du concret**, parler en termes d'aliments. L'information sur les nutriments n'a pas le même impact dans la mesure où elle est mal perçue, trop compliqué, trop lourde et surtout, peu facile à retenir.

Tout au long des entretiens, les personnes interrogées se sont plaint d'être livrées à elles-mêmes lorsqu'il s'agit de choisir des aliments "bons pour la santé". Si tant est qu'elles acquièrent des connaissances en nutrition, ce serait dans un objectif pratique, pour faire un lien permanent entre les nutriments et les aliments qui les contiennent. Mais une telle méthode semble compliquée, nécessitant un effort permanent qui amène les consommateurs à la repousser. L'alternative attendue, c'est la mise en place d'un système d'information sur une alimentation équilibrée "à la louche", facile à appliquer au quotidien.

*"Je voudrais une information pratique parce que les questions techniques, je ne les comprends pas trop et en plus, ça ne m'intéresse pas vraiment".*

*"Je souhaite des informations pratiques car quand on travaille et qu'on n'a pas spécialement de problèmes, on n'a pas envie de se casser la tête à faire des dosages d'aliments pour respecter les apports en nutriments. Pour le moment, on sait qu'il faut varier en qualité et en quantité mais c'est tout".*

*"Il faut une information pratique parce que ça se retient mieux. Il faut dire aux gens par exemple, "mangez des carottes et de la betterave, c'est bien pour lutter contre le cancer" plutôt que de leur dire : "avalez plein d'antioxydants"."*

*"Le côté pratique, ça exprime bien ce que ça veut dire: c'est pratique, donc c'est une information efficace".*

L'information doit être à la portée de tous. Elle doit être suffisamment complète pour pouvoir dicter les bonnes orientations des comportements alimentaires. Elle doit conseiller autant sur la nature des aliments (et donc implicitement des nutriments que ceux-ci contiennent) que sur les quantités qu'il est raisonnable ou impératif de consommer.

*"C'est évidemment sur les familles d'aliments qu'il faut communiquer. C'est beaucoup plus pratique et simple à retenir. Mais il faut qu'on ait des notions de quantités à absorber dans un laps de temps défini, des informations fiables comme par exemple : "il n'est pas bon de manger plus de tant d'œufs par semaine"."*

Cette information, ces conseils doivent cependant être justifiés. C'est pourquoi, il est important d'informer les consommateurs, de manière simple, sur les effets que provoquent les aliments sur la santé, en excès ou en carences.

Dans l'aspect pratique réclamé par les interviewés, il faut inclure une demande qui a été fréquemment formulée : une information globale sur la cuisson des aliments. Ces personnes cherchent à savoir

comment cuire les aliments pour conserver toute leur saveur et préserver leurs valeurs nutritionnelles<sup>10</sup>. Pour elles, cet aspect est nécessairement indissociable du corpus d'informations alimentaires qui doit être mis en place.

*"Toute l'information est utile mais il ne faut pas oublier de donner en plus des informations techniques sur les modes de cuisson. Je voudrais savoir comment cuisiner pour garder toutes les vitamines des aliments".*

*"Il nous faut des informations sur les catégories d'aliments parce que c'est toujours plus intéressant de savoir pourquoi il vaut mieux consommer tel type d'aliment plutôt que tel autre. C'est donc des informations pratiques qu'il nous faut. Il nous faudrait aussi des informations sur la façon de cuisiner ces aliments pour bénéficier de leurs bienfaits".*

### 3.3 Santé et comportement d'achat

Si la majorité des personnes rencontrées sont conscientes qu'un maintien en bonne santé passe, entre autres, par une alimentation saine et équilibrée, elles ne réagissent en revanche pas toutes de la même manière dès lors qu'on leur parle **d'autoriser les producteurs à communiquer sur les bienfaits** de leur produits **en matière de santé**. En effet, en **première réaction**, une partie d'entre eux réfutent ces arguments parce qu'ils ont en tête la vision de **messages publicitaires**.

*"Je ne suis pas du tout sensible aux arguments santé qu'il peut y avoir marqué sur les produits".*

---

<sup>10</sup> Une étude récente du CREDOC a montré que les consommateurs des produits surgelés se posent aussi beaucoup de questions sur les moyens de décongélation des aliments. Ils cherchent en effet à savoir comment décongeler un aliment pour lui conserver au mieux ses propriétés d'origines.

***Ce ne sont pas des arguments publicitaires qui conditionnent mes achats".***

***"Je ne crois pas trop à ce genre de slogan".***

***"L'argument santé ne m'incite pas du tout à l'achat, tout ça c'est du mensonge".***

Pourtant ce sont les mêmes personnes qui, quelques minutes plus tôt s'étaient déclarées assez attentives à la qualité de leur alimentation afin justement de réduire les risques de survenue de certaines maladies.

Ces réactions font bien apparaître le problème de la crédibilité de l'information et renvoient au principe de certification qui sera abordé ci-après. Ce problème est d'ailleurs soulevé par la majorité des personnes interviewées y compris par celles, les plus nombreuses, qui déclarent qu'elles seraient incitées à acheter le produits si celui présentait des allégations santé.

***"Oui, ça m'est plutôt incitatif de savoir que ça fortifie le corps, que ça améliore la santé ou que, par exemple, ça élimine la peau d'orange".***

L'argument santé semble être très attractif. Mais pour une partie non majoritaire des personnes interrogées, l'impact de ces allégations reste limité. Ces enquêtés sont méfiants et restent sceptiques...

***"C'est clair que ça peut m'inciter pour certains aliments, les aliments qui contiennent des fibres par exemple mais il ne faut pas que ça soit trop mauvais. Les haricots verts, je ne peux pas. Les céréales, je prends celles que j'aime et pas forcément celles qui sont les meilleures pour la santé. Le moral est quand même tout aussi important pour la santé".***

***"Je serais incité si je trouvais vraiment des bons produits pour éviter le diabète et le cholestérol mais qui fournissent des goûts semblables. Il faudrait que ce soit des***

*aliments goûteux mais pauvres en graisse et en sucre, je ne veux pas manger des haricots verts tout le temps".*

### 3.4 L'information : qui, quoi, où ?

Si les arguments santé séduisent et influencent clairement une majorité des consommateurs interrogés, qu'en est-il de la manière de les mettre en avant. En toute logique, les réponses ont été cohérentes avec ce qui avait été exprimé juste auparavant. Une minorité des personnes y est assez hostile parce qu'elles entrevoient derrière cet argumentaire **le lobby des producteurs et distributeurs.**

*"Je me méfie de ce genre d'accroche, je crois que c'est commercial à fond et que ça n'a rien de naturel"*

*"Ca ne m'intéresse pas de savoir que le produit réduit les risques, je préfère qu'on nous informe officiellement sur les risques alimentaires afin de pouvoir les éviter à la base".*

Certains sont même plus virulents

*"Si on commence à marquer sur les aliments "réduit les risques de ceci ou de cela", je comprends surtout que la société devient parano !".*

Mais la majorité des réponses exprimées milite en faveur de l'existence de ce type d'information sur les produits avec toutefois une réserve sur la provenance de l'information. Il est clair que si l'information est le fruit du seul producteur ou distributeur, elle ne peut être décentement prise au sérieux

par les consommateurs, du moins par ceux qui se préoccupent d'avoir une alimentation saine et équilibrée.

*"Je trouve ça très bien de marquer ce genre de chose et je pense que ça responsabiliserait les gens. Peut-être même qu'on éviterait certains médicaments grâce à ce type de prévention".*

*"C'est très positif, Je pense que j'achèterai volontiers le dit produit par rapport à un autre qui ne présente pas le même intérêt. Mais je me poserai la question de savoir si ce qu'ils racontent est vrai".*

*"Ce serait positif, ce serait faire de la prévention. Non, vraiment, ce serait bien. Si je peux éviter certains troubles en consommant tel ou tel produit, ça m'intéresse."*

Quelques-uns souhaiteraient que l'information aille plus loin, qu'on ne se contente pas de dire qu'un produit est bon pour la santé mais **qu'on explique**, même sommairement, **pourquoi il est bon** pour la santé. Ce peut être un moyen efficace de contribuer au développement des connaissances nutritives de ceux qui souhaitent disposer d'une information plus technique.

*"Je trouve intéressant d'étiqueter les produits comme ça mais ça m'intéresserait plus encore qu'on m'explique pourquoi l'huile d'olive est meilleure pour la santé que l'huile d'arachide".*

Cette information doit être prise en charge par les producteurs et les distributeurs. A priori, les consommateurs ne sont pas prêts à la payer.

*"Personnellement, j'y suis favorable, c'est même indispensable pour certains produits. Bon maintenant, on n'a pas encore vraiment l'âge de se préoccuper des maladies cardio-vasculaires. C'est quand on vieillit ou qu'on a des enfants qu'on y fait attention. Pour eux, ce type d'information est bien, mais il y a aussi une question de prix. Est-on prêt à payer plus cher les produits pour ça ? On paye*

*presque le double pour les produits bio, mais là, rien que pour de l'information, je ne crois pas".*

### **3.5 Allégation santé et type de produits**

Quand on demande aux enquêtés s'ils ont déjà vu des produits affichant des allégations santé, on relève une certaine confusion dans les réponses.

Certains estiment en avoir déjà vu mais, à la réflexion, ne sont pas vraiment capables d'affirmer que les informations étaient réellement présentes sur le produit ou si elles l'étaient, qu'il s'agisse véritablement d'allégation santé.

Est-ce le discours publicitaire tenu à l'égard de certains produits, notamment les produits bio ou des pseudo yaourts astucieusement packagés façon alicaments, qui les en a persuadés ? En tous cas l'objectif des agro-industriels ou des producteurs Bio est réussi puisque une moitié des enquêtés semblent persuadés que ce type d'information existe déjà sur certaines gammes de produits.

*"J'ai vu ces arguments sur les doses de lait du matin ou les produits pour les enfants, aussi pour le jambon dégraissé et en règle générale pour l'ensemble des produits allégés".*

*"C'est marqué sur les produits bio, uniquement ? C'est d'ailleurs leurs arguments. Certains produits bio comme le soja réduisent le cholestérol mais bien sûr pas les œufs bio".*

En fait la confusion provient des termes employés dans le message : **des allégations qui n'en sont pas.**

***"Je vois des produits surtout en diététique qui contiennent ce genre de message comme "produit riche en fibres qui facilitent le transit intestinal" ou ceux qui disent "ne contient pas de cholestérol" pour les gâteaux, je crois".***

***"On trouve ces commentaires sur certains produits par exemple ceux qui contiennent de la vitamine K ou qui ont soi-disant des apports vitaminiques pour prévenir la vieillesse".***

Une autre moitié a déclaré ne jamais avoir vu ce type d'information sur les produits ou, du moins ne pas s'en souvenir. Plus probablement, ces personnes ne prêtent que peu d'attention aux informations affichées sur l'emballage des produits. Pourtant nombreux sont ces derniers à présenter toute sorte de slogans ou d'explications sur ses bienfaits pour la santé<sup>11</sup>.

***"Je ne me souviens plus. En tous cas, je n'y ai jamais prêté attention".***

***"Il y a bien de la pub pour des sortes de yaourt sous forme de dose comme LC1 mais je ne sais pas si c'est marqué sur l'emballage. Les produits bio doivent peut être communiquer sur certains bienfaits "bateaux" mais je ne crois pas avoir déjà vu d'argument véritablement santé sur les emballages des produits. Ca m'aurait***

---

<sup>11</sup> Une visite rapide de supermarché est à cet égard très formatrice. Un très grand nombre de produits comportent sur leur emballage des allusions à la santé. Concernant les produits bio et diététique, le constat est particulièrement flagrant, les produits affichent des caractéristiques mêlant préceptes de santé, de forme, de sécurité alimentaire, de qualité, de goût, etc. Ainsi, pêle-mêle, on trouvera : un petit déjeuner cacao à base d'algues et sels minéraux "qui contribuent à l'équilibre et au bien-être de votre organisme", Un dessert lacté au chocolat qui "constitue une source de bienfaits pour votre organisme en toute sécurité", une huile d'olive bio "parce que vous privilégiez au quotidien équilibre et bien être", Une barre chocolatée riche en cérocholine testée cliniquement avec un encadré expliquant les fonctions "préservantes" de l'acétylcholine tout en préconisant une consommation quotidienne du produit pour améliorer les capacités de concentration et de mémorisation...

Sur les autres produits alimentaires non bio ou "diététiques" mais ayant des propriétés "santé" reconnues, (céréales, laitage, huiles, pain, pâtes, blé ou riz complets, etc...), les industriels agroalimentaires ne se privent nullement de leur conférer diverses propriétés tout aussi nombreuses et floues que pour les produits bio. Il est donc possible d'acheter de l'huile d'olive qui "préserve la santé", des haricots verts surgelés qui "apportent tonus et vitalité", de la margarine où figure en gras "pour l'excès de cholestérol", mention précédée en caractères minuscules de "associée aux régimes proposés", du pain de mie aux 7 céréales qui est "source de vitamines et en particulier de la vitamine E qui joue un rôle important dans la protection de nos cellules et nous aide à conserver jour après jour notre dynamisme et notre vitalité", la palme revenant aux produits lactés l'un, une dose énergisante qui "contient de la L. Casei, un ferment qui agit sur la flore intestinale pour l'aider à mieux jouer son rôle protecteur de barrière contre les agressions extérieures", l'autre qui ne s'appelle pas lait mais qui en est composé à 99,7% et qui "contient des Omega 3 qui contribuent au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire", le tout marqué en gros caractères à côté du nom et de la marque du produit.

***marqué parce que ça m'aurait fait penser aux Etats-Unis où ils sont complètement paranos de ça".***

Comme pour toutes les informations, évoquées jusqu'à présent, **les allégations santé** sont attendues par une majorité de personnes enquêtées parce que cela semble être **une avancée notable dans la transparence et l'information objective des consommateurs**. Mais contrairement à précédemment, la majorité est bien **plus courte**. Il est évident que se pose là encore le délicat problème de la certification du message car qui dit transparence et objectivité, pense immédiatement **organisme tiers** en qui l'on peut avoir confiance, dont la caution est valable. Certains voient dans la mise en place d'un tel système, une progression importante des outils de prévention de santé publique.

***"Je serai très preneuse de ce genre d'information, parce que je crois vraiment que c'est la base de la santé".***

***"Cette information me manque aujourd'hui et c'est vrai que je trouve intéressant d'aller plus loin dans l'information".***

***"Cette information manque aujourd'hui. Ca éviterait de se nourrir n'importe comment. Il n'y a qu'à voir les problèmes d'obésité aux Etats-unis. Ca intéresse les gens de savoir que l'huile d'olive est meilleure que le beurre contre les maladies cardio-vasculaires. Aujourd'hui, on est trop mal informé, on ne sait rien des filières agro, ça crée des psychoses. Il est important de communiquer objectivement à commencer par marquer les choses vraies et importantes sur les produits".***

Lorsqu'on leur demande sur quels types d'aliments ils souhaiteraient que ce type d'allégations soit présent, les interviewés restent assez vagues. Les uns les verraient sur tous les produits alimentaires sans exception, d'autres uniquement sur quelques familles de produits ciblées (laitages, céréales, produits destinés aux enfants), quant aux derniers, ils n'ont pas d'avis sur la question.

Il est clair qu'une telle information, présente sur tous les produits alimentaires qui peuvent se vanter de posséder des vertus pour la santé, risque d'être fort délicate à mettre en place. D'un autre côté si l'information n'est que partielle, l'intérêt en est fortement diminué. Par ailleurs se posera toujours le problème de l'étiquetage des produits non emballés.

Les personnes qui semblent hostiles au premier abord ne voient dans ces messages que duperies et lobbying de la part des industries agroalimentaires. Le message est considéré comme un argument de vente et non comme une information. C'est pourquoi, les interviewés repoussent cette proposition telle qu'elle leur a été formulée c'est à dire de manière sèche, sans accompagnement.

***"Cette information ne me manque pas. S'il devait y en avoir, il faudrait que ce soit réellement pour informer les clients et pas pour faire vendre le produit "***

***"Franchement je m'en fous. Les industriels peuvent mettre ce qu'ils veulent, ce n'est pas eux que je vais croire ".***

On notera qu'encore une fois, les enquêtés n'ont pas opéré de distinction entre les produits " favorisant la forme " et ceux susceptibles de " prévenir la survenue de certaines maladies ", alors que la question leur était distinctement posée.

### **3.6 Crédibilité de l'information**

Des allégations santé affichées sur les produits alimentaires inciteraient-elles les consommateurs à acheter les dits produits ? Tant que persiste ce **problème de crédibilité de l'information** une partie des enquêtés déclarent que ce type d'allégation santé sur les produits n'aura aucune conséquence sur leur consommation. A l'opposé, ceux qui ont anticipé que l'information ne pouvait être qu'objective

pensent qu'ils seront probablement influencés par les messages présents sur les emballages (ou ailleurs).

*"Je pense qu'il y a effectivement un gros problème de crédibilité dans cette information. Pour que je sois prête à modifier mon comportement vis-à-vis de certains de mes achats, il faudrait que l'information, où qu'elle se trouve, soit accompagnée d'un jugement médical indépendant".*

*"Si je trouve ça bon, bien sûr. Il y a des choses pour lesquelles je me forcerais un peu. Inversement, je pourrais arrêter d'acheter des produits si je savais qu'ils sont dangereux à long terme".*

*"Je pense que ça modifiera peut-être mes habitudes alimentaires à condition de rester rationnel par ailleurs. Je ne me vois pas acheter des produits que je déteste rien que parce qu'il est écrit dessus que c'est bon pour ma santé.*

S'il est un point commun à tous les enquêtés c'est que **l'information doit impérativement être objective, donc certifiée**. Grâce à ce principe de certification, les personnes qui n'étaient pas favorables à l'apparition d'allégations santé sur les emballages, n'y sont plus franchement hostiles, leur trouvant même un certain intérêt. Ce que craignaient ces derniers, c'est surtout que les industriels de l'agroalimentaire s'enrichissent une nouvelle fois sur le dos des consommateurs. En leur ôtant cette opportunité, les enquêtés pensent que sont réunis tous les éléments pour créer une information objective et digne d'intérêt pour tous.

Concernant la certification et l'organisation, voici, schématiquement, la synthèse de la perception qu'ont eu les personnes interrogées de l'organisme (et de ses prérogatives) qui serait idéalement en charge de la certification des allégations santé :

*A priori, un organisme indépendant des producteurs, des distributeurs et de l'Etat, il devra apporter son sceau pour chacune des allégations santé présentes sur les familles de produits. Une allégation non certifiée par cet organisme sera automatiquement considérée comme fausse et assimilée à de la publicité.*

En son sein, on imagine un **collège de consommateurs**, des **nutritionnistes**, des **biologistes**, des **médecins**, à ceux-ci pourraient s'adjoindre des producteurs et des distributeurs qui n'auraient qu'un rôle consultatif sur le volet technique de la réalisation.

L'existence d'un tel schéma d'organisation est la condition, sinon ultime, au moins la plus importante pour que puisse se mettre en place tout un système d'informations crédibles sur l'alimentation et les vertus préventives de celle-ci.

### 3.7 formulation et support de l'information

Une information formulée de **manière négative**, comme pour l'alcool et le tabac, aurait effet de mettre **tout le monde d'accord** sans qu'il y ait de problème de certification. Mais on imagine mal un industriel de l'agroalimentaire mettre de son propre chef des slogans de prévention sur les méfaits à long terme du produit ou des excès du dit produit sur la santé. Même si cette information est considérée comme "optimale", **elle n'est pas souhaitée**. Les enquêtés estiment en effet que c'est **"tomber dans l'excès inverse"** ou que **"ce serait susceptible de créer des psychoses redoutables"**. De plus on n'y croit pas car **"il faudrait une sacrée dose de courage de la part des pouvoirs publics"**.

*"Une information positive est un plus. Sur l'huile d'olive, ce serait bien de mettre ça pour l'huile d'olive. En revanche, c'est irréaliste de mettre "aggrave le risque de maladies cardio-vasculaires sur la viande rouge ou le beurre", mais sur le fond, ce ne serait pas si mal. Il faut informer objectivement en prévenant qu'à manger trop de*

*viande rouge ou de beurre, on augmente le risque. J'ajouterais que si on éduquait les enfants au lycée sur ce sujet, on éviterait bien des problèmes".*

Sur le contenu, le message souhaité doit plutôt être **de forme positive**.

*"Je préfère un message du style "fait du bien à votre corps", quelque chose qui explique ce que ça fait de bon plutôt qu'un message qui dit que ça évite les maladies. Ca me paraît plus juste et pour moi, je considère que c'est une information plus utile".*

*"J'aimerais un message positif, qui soit simple à comprendre et court".*

*"Il faut de l'information claire et précise. Il faut guider les gens sans créer de psychoses. "Risque de" risque de faire flipper les gens. Il ne faut pas faire comme aux Etats-unis où ils sont tombés dans l'excès inverse, sinon on sera complètement pollué".*

Pourquoi au final ne pas envisager un **partenariat entre le producteur** responsable de l'allégation et un **organisme officiel** cautionnant celle-ci ? On constate en effet dans plusieurs études que les Français déplorent le manque de coordination voire d'harmonie entre Etat et producteurs privés...

*"Il faut laisser l'industriel mettre son slogan sur tout l'aspect nutritionnel et les bienfaits du produit, à condition que ce ne soit pas un roman, et apposer à côté le cachet ou le logo bien identifiable de l'organisme qui cautionne les arguments avancés. Mais il faut une présentation un peu standard d'un produit à un autre, qu'on ne cherche pas cette information durant 3 heures sur le paquet".*

Les **supports** cités pour apposer cette information ont été en premier lieu et spontanément les **emballages** des produits, ou, pour les produits non emballés comme viande, poisson, légumes etc.,

des **affichettes d'information** situées à proximité. Il est vrai que lorsque l'on cherche de l'information sur un produit, le plus logique semble d'aller la chercher directement sur l'emballage du produit.

Néanmoins, **cette information est aussi attendue ailleurs**. Certains, nombreux, sont persuadés que ce message peut passer par **l'enseignement** et souhaitent que l'éducation nationale impose des cours d'éducation alimentaire aux adolescents. En la matière, il vaut mieux prévenir que guérir....

***"Il faudrait des cours d'information nutritionnelle dispensés au lycée. Il faut inculquer aux jeunes une hygiène alimentaire, leur dire de ne pas manger que du Mac Do. Moi je le fais chez moi, mais il faudrait que ce soit fait par des gens qui connaissent bien la nutrition et qui soient informés des évolutions de la recherche en la matière".***

Les **médecins** sont aussi assez couramment sollicités pour véhiculer une information scientifique sur l'alimentation. Cette source existe déjà et est utilisée par certains. Elle doit prendre de l'ampleur<sup>12</sup>. Les généralistes pourraient aisément demander aux patients s'ils souhaitent de l'information sur un point précis au même titre que ces derniers se font peser régulièrement lorsqu'ils se rendent chez leur généraliste. On doit pouvoir d'ailleurs trouver chez eux toute sortes de prospectus-livrets d'information sur l'alimentation. Par extension, ces fascicules doivent pouvoir être retirés dans les pharmacies, et tout autre lieu identifié comme neutre, sérieux et non mercantile. On pense ainsi, aux hôpitaux, à la médecine du travail, aux services administratifs de l'Etat et des collectivités territoriales, aux écoles, aux clubs de sport...etc. L'information contenue dans ces fascicules serait élaborée par l'organisme en charge de la certification ou éventuellement par d'autres sources à condition qu'elles soient, dans ce cas, certifiées.

***"On pourrait trouver des livrets d'information sur la question, il pourrait y avoir un site Internet de santé publique dédié à cela et connu. C'est de la responsabilité de l'Etat qui a tout intérêt à ce que la population soit correctement informée pour***

---

<sup>12</sup> Tant il est vrai que les médecins généralistes, débordés par l'ensemble de leurs missions, n'ont pas tous ni le degré de connaissance ni le niveau de motivation suffisant pour jouer pleinement un rôle d'informateur actif, sinon de prescripteur en matière alimentaire. Un travail de communication spécifique sur les problèmes nutritionnels devrait être envisagé à grande échelle auprès des généralistes.

***alléger le déficit de la sécurité sociale. Il devrait aussi y avoir des cours d'une heure par semaine pendant 1 an, en troisième par exemple".***

Les médias, suspectés de monter en épingle certaines "crises alimentaires" pourraient tenir un rôle tout aussi important. Pourquoi en effet ne médiatiser que les crises et les accidents alors que favoriser la prévention par un travail sans doute moins spectaculaire, mais plus "de fond" serait plus utile.

***"Je crois que les spots télé ça fonctionne bien pour ce genre de messages".***

***"Le Ministère de la santé pourrait communiquer à la télé, régulièrement, sous forme de spots mais en dehors des écran publicitaires et à une heure de grande écoute comme le fait l'Institut de la Consommation de temps en temps".***

D'autres moyens, plus ou moins sérieux ont été évoqués au cours des entretiens.

***"Je fais confiance aux médecins et aux associations de consommateurs. Cette information on pourrait l'avoir sur notre lieu de travail".***

***"Il faudrait un lieu prévu pour ça, un centre de documentation qui est à créer. Un centre tenu par un groupe de personnes ayant des compétences mais le plus éloigné possible du merchandising".***

***"Je ne fais confiance qu'aux militants écologistes : ils ont réfléchi au problème et ne sont pas à la solde des industriels. Il faudrait une presse écologiste populaire. Pour l'instant, cette presse n'est pas assez accessible. Il faudrait même que les écolos aient une approche plus marketing pour mieux faire passer leur info".***

## Conclusion

### **Autoriser les allégations santé ? Oui, mais sous conditions...**

Aujourd'hui, l'un des problèmes majeurs qui touche à l'alimentaire réside dans **l'organisation de l'information**. Certes, celle-ci existe mais elle est compliquée et difficile à trouver : de multiples sources éclatées, des campagnes médiatiques plus ou moins bien informées, des "on dit" populaires et pas toujours exacts, des travaux scientifiques... La qualité des données comme leur provenance sont trop hétérogènes pour proposer des messages cohérents et bien visibles du consommateur.

Il semble que la principale attente de ce dernier se situe à ce niveau. Un très fort souhait de **voir cette information entrer dans un cadre légal et organisé** s'est manifesté au cours des entretiens.

Ce **cadre** semble être le **point de départ** de toute action en la matière. Il est probablement dangereux d'autoriser les industriels de l'agroalimentaire et les distributeurs à communiquer sur les bienfaits explicites que peuvent apporter certains produits à la santé sans qu'une validation du message par un organisme qui saura trouver la confiance des particuliers ne s'opère.

Au-delà même du débat sur l'opportunité d'autoriser ou non les allégations santé sur les produits, c'est tout un système qu'il semble nécessaire de réorganiser. Les croyances nutritionnelles sont tenaces, le manque de connaissance est assez marqué et l'on perçoit bien un certain désarroi des consommateurs, ceux-ci ne sachant pas très bien qui croire ni où trouver l'information pertinente et "officielle". Avec les médias, le consommateur s'est habitué à recevoir de l'information, il a du mal -et manque de temps- pour la rechercher efficacement de manière dynamique. Il faudrait donc porter l'information jusqu'à lui.

Car cette information, le consommateur l'attend. Il a **besoin de repères pour se rassurer**, il devient certes de plus en plus expert dans ses propres choix mais pour l'alimentation il se base sur un édifice de connaissances pas toujours très solide. **La croissance du marché des produits bio** illustre

parfaitement cette tendance. On se réfugie là où l'on croit que le mensonge n'a pas sa place, là où la transparence est théoriquement apparente.

D'un autre côté, **on ne souhaite pas tomber dans l'excès inverse**, arrêter tout pour vivre mieux. Vivre plus longtemps d'accord mais pas de manière monacale. La demande d'une dimension plaisir revient en force dans l'alimentation, il faut trouver la fine alchimie entre plaisir, goût, équilibre et sécurité, la notion de prix ayant a priori perdu dans l'histoire sa place de premier critère dans les choix d'achat des consommateurs.

Dans ce contexte, on peut ajouter qu'une **amélioration de l'information sur certaines familles de produits est susceptible d'influencer positivement les comportements alimentaires des consommateurs**. Il est clair que dans ce domaine, **la prévention est un outil remarquable** pour faire progresser la santé publique, ce qui à long terme peut s'avérer financièrement payant pour la collectivité. Cependant, une telle évolution sera par essence lente et devra s'appuyer sur un "tryptique emboîté" :

- Une **information générale** sur l'alimentation et la nutrition dispensée dans un cadre objectif, l'école, et faisant partie de la formation "à la vie" des adolescents.
- Des **informations récurrentes**, mais aussi d'actualité, au travers des médias, qui soient dispensées par des journalistes versés dans le sujet ; une spécialisation d'un certain nombre de journalistes en alimentaire n'est pas à notre sens une impossibilité, compte tenu de la place croissante que les problèmes alimentaires prennent et vont continuer à prendre dans nos préoccupations quotidiennes.
- Un **"rappel" utile sur les produits**, cautionné par un organisme irréprochable, en terme d'allégations santé positives s'inscrirait alors au mieux dans un tel dispositif et produirait, à n'en pas douter, des effets sur les habitudes de consommation des Français.

## **ANNEXE**

*(le guide d'entretien)*

## Guide d'entretien

### 1 – Éléments contextuels

Qui fait à manger dans le foyer ? Vous, personnellement, participez-vous à l'élaboration des repas (choix du menu, cuisine...)? Tous les combien ?

Qui fait les courses d'alimentation dans votre foyer ? Comment cela se passe-t-il ? Prépare-t-on à l'avance une liste des courses ? Sur quels critères ?

Tous les combien fait-on les courses (vous ou autre personne) ? Qui fait quoi ? Dans quels circuits de distribution ? Y a-t-il des spécificités selon les produits et les circuits de distribution ? Lesquelles ? Pourquoi ?

Lorsque vous faites les courses, regardez-vous les étiquettes, les emballages des produits ? Systématiquement, occasionnellement...? Que regardez-vous sur ces étiquettes et/ou emballages ? A quoi prêtez vous attention ? Pourquoi ?

### 2 – L'alimentation en général

Globalement, accordez-vous de l'importance à ce que vous mangez ? Et à ce que vous faites manger aux autres membres de la famille ? Pourquoi ? Pouvez-vous expliquer comment vous prenez en compte vos exigences alimentaires dans vos pratiques de tous les jours ?

*Dans les repas de tous les jours, lorsque vous élaborer un repas / ou lorsque vous mangez, qu'est-ce que vous recherchez d'abord ?*

Plus précisément, qu'est-ce, pour vous, qu'un bon repas ? C'est d'abord un repas fait de mets qui ont bon goût, qui vous font plaisir, un repas original, avec des plats variés par rapport aux autres repas, un repas qui fera du bien à votre santé, un repas sans risques « alimentaires », avec des produits non « contaminés », un repas qui ne coûte pas trop cher, etc.. ?

*Pourquoi ? Pouvez-vous classer par ordre décroissant d'importance les éléments qui caractérisent selon vous un bon repas (goût, plaisir, variété, santé, absence de risque, prix, autres éléments auxquels vous pensez) ? Et expliquer pourquoi ?*

*Par exemple, pouvez-vous me donner un repas « type » qui contiendrait selon vous les plats « idéaux » d'un bon repas ?*

Enquêteur : demander d'expliquer, pour chaque plat, en quoi il contribue à cette idée de « bon repas ».

*Qu'est-ce pour vous qu'une alimentation équilibrée ? une alimentation diversifiée ?*

*Dans votre vie quotidienne, dans vos modes de vie, y a-t-il des maladies, des pathologies que vous cherchez à éviter (pour vous et votre famille) ? Lesquelles ? Comment ?*

*Selon vous, l'alimentation est-elle un moyen pour rester en bonne santé ? Quels sont selon vous les bienfaits pour la santé apportés par l'alimentation ?*

Enquêteur : noter la réponse en spontané, relancer (éviter certaines maladies, garder la ligne, être en forme...).

*Selon vous, l'alimentation permet-elle d'éviter certaines maladies, certaines pathologies ? Lesquelles ? Comment ? Et vous, y êtes-vous très attentif ? Pourquoi ? Comment ?*

*A part l'alimentation, quels sont, selon vous, les autres moyens pour rester en bonne santé ?*

Enquêteur : noter la réponse en spontané, relancer (ne pas fumer, limiter la consommation d'alcool, faire du sport, bien dormir...).

*Ces autres moyens sont-ils, selon vous, plus importants que l'alimentation ou moins importants ?*

### **3 – La nutrition, les nutriments**

*Est-ce que la « nutrition » est quelque chose que vous connaissez bien ? Pouvez-vous définir ce que c'est que la « nutrition » ? A quoi cela se rapporte-t-il selon vous ?*

*Plus précisément, est-ce que vous faites attention à la qualité nutritionnelle des aliments que vous consommez ? En quoi ?  
Exemples ?*

*En fait, chaque aliment est composé d'un certain nombre de « nutriments » et d'éléments qui contribuent à nourrir votre corps et à répondre à ses différents besoins. Pouvez-vous me citer les différents éléments que votre corps puise dans les aliments ? Et pour chacun d'entre eux, à quoi il « sert » ?*

Enquêteur : noter et relancer systématiquement

*Est-ce que vous faites attention, dans votre nourriture de tous les jours (et dans celle que vous donnez aux autres membres de votre famille) à ces différents éléments ?*

*Pourriez-vous faire une liste de tout ce qui est « bon » pour le corps, pour la santé, dans les différents aliments que vous consommez ? Où trouve-t-on ces éléments « bons » ? Faites-vous des efforts pour rechercher ces produits ? Comment ? Dans quelle mesure ?*

*Et une liste de tout ce qui n'est pas bon, de ce qui nuit à votre corps, à la santé, dans les différents aliments ? Où trouve-t-on ces éléments « malsains » ? Faites-vous des efforts pour éviter ces aliments ? Comment ? Dans quelle mesure ?*

## **Les nutriments**

***\*Nous allons d'abord parler des vitamines.** Dans votre nourriture et celle des personnes de votre famille, faites-vous attention aux vitamines ? Pourquoi ? Comment ?*

*Quand vous achetez un produit, vous renseignez-vous sur les vitamines qu'il contient ? Comment ? Pourquoi ? Pour quels types de produits plus particulièrement ? Y a-t-il des produits que vous recherchez / et des produits que vous évitez en raison de leur teneur en vitamine ?*

*Avez-vous l'impression de disposer aujourd'hui d'assez d'informations sur les vitamines, leurs effets, les apports conseillés ? Où trouvez-vous ces informations (magazines, presse, télé, médecins, étiquettes et emballages des produits, autres...) ?*

*Et pour les lipides ?*

*Et pour les protides ?*

*Et pour les glucides ?*

*Lorsque vous achetez un produit, vérifiez-vous sa teneur en lipides, protides, glucides ? Comment ? Pourquoi ? Pour quels types de produits plus particulièrement ?*

*Avez-vous l'impression de disposer aujourd'hui d'assez d'informations sur les lipides, les protides, les glucides, leurs effets, les doses utiles ? Où trouvez-vous ces informations (magazines, presse, télé, médecins, étiquettes et emballages des produits, autres...) ?*

*Lorsque vous achetez un produit, vérifiez-vous sa teneur en calcium ? Comment ? Pourquoi ? Pour quels types de produits particulièrement ?*

*Avez-vous l'impression de disposer aujourd'hui d'assez d'informations sur le calcium, les aliments qui en contiennent, ses effets, les apports conseillés ? Où trouvez-vous ces informations (magazines, presse, télé, médecins, étiquettes et emballages des produits, autres...) ?*

*\* Etes-vous attentif à l'apport énergétique des produits que vous achetez ? Pourquoi ? Comment vous renseignez-vous ? Pour quels types de produits êtes vous plus particulièrement attentif ?*

*\* Consommez-vous chez vous des produits à teneur garantie en vitamines, calcium, etc... ? Lesquels ? Pour quelles raisons ? Et, selon vous, sont-ils meilleurs pour la santé ? Pourquoi dites-vous cela ?*

*Il existe aussi des produits alimentaires « enrichis en vitamines, en calcium, etc... ». En consommez-vous chez vous ? Lesquels ? Pour quelles raisons ?*

## **Les risques alimentaires**

*Les produits alimentaires peuvent être contaminés par des substances toxiques (nitrates, dioxine, métaux lourds...) ou des bactéries dangereuses (listéria, salmonelle...). Y êtes-vous attentif aujourd'hui ? Cherchez-vous à éviter de consommer des produits contaminés ? Comment ? Pour quelles raisons ? Comment vous renseignez-vous à ce sujet ?*

*De nombreux produits comportent également des additifs alimentaires. Pouvez-vous citer le nom d'un ou plusieurs additifs utilisés couramment ? Y êtes-vous attentif ? Cherchez-vous à les éviter ? Lesquels ? Pourquoi ? Comment vous renseignez-vous ?*

*Etes-vous attentif aux risques d'allergie de certains produits ? Pouvez-vous me citer des produits qui peuvent provoquer une allergie ? Vous renseignez-vous à ce sujet ? Cherchez-vous à les éviter ? Comment ?*

*Etes-vous attentif à l'éventuelle présence d'OGM (organismes génétiquement modifiés) dans les produits que vous achetez ? Où peut-on, selon vous, trouver des OGM ? Cherchez-vous à éviter les OGM ? Comment ? Pourquoi ? Comment vous renseignez-vous ?*

## **4 – L'information nutritionnelle et les allégations santé**

*Globalement, aujourd'hui, vous jugez-vous suffisamment informé en matière d'alimentation et de nutrition ? Pourquoi ?*

*Quels sont vos principaux canaux d'information en matière d'alimentation et de nutrition ? La presse, les medias, le médecin, le diététicien, des livres, etc...*

Enquêteur, bien relancer

*Recherchez-vous aujourd'hui une information plutôt technique (sur les nutriments, leurs effets sur la santé et l'organisme, les apports journaliers recommandés, les nutriments à éviter...) ou plutôt pratique (les aliments, ce qu'ils apportent, la façon de cuisiner...)?*

Plus précisément, préféreriez-vous avoir des informations sur les « nutriments » (vitamines, calcium, ...) ou des informations sur les grandes catégories d'aliments (par exemple : céréales, fruits, légumes, produits laitiers, produits carnés...)? Pourquoi?

L'argument "santé" vous incite-t-il à l'achat de produits alimentaires spécifiques? A quels arguments êtes-vous le plus sensible? (par exemple : "les vitamines et minéraux qui fortifient l'organisme", "les fibres qui améliorent le transit", etc..)?

De fait, certains produits alimentaires ont un effet positif sur la santé. Que penseriez-vous si l'on vous présentait ces produits, ces aliments, comme "réduisant les risques de survenues de certaines maladies"? Qu'est-ce que vous comprendriez précisément?

Est-ce qu'on trouve déjà aujourd'hui ce type de communication sur certains produits? Si oui : à quels produits et à quelles communications faites-vous allusion pour les bienfaits sur la santé?

Et pour la réduction du risque de survenue de certaines maladies ?

Est-ce que c'est une information qui vous manque aujourd'hui? Pourquoi?

Est-ce que cela vous paraît important de communiquer sur ce thème? Pourquoi?

Sur quels types de produits vous attendriez-vous plutôt à trouver ce type d'allégations de bienfaits sur la santé, la forme ? (Relancer : les yaourts et autres produits laitiers? Les céréales? Les jus de fruits? Les conserves de légumes? Les légumes et fruits surgelés? A chaque fois : pourquoi? Autres produits?)

Et Sur quels types de produits vous attendriez-vous plutôt à trouver ce type d'allégations de réduction des risques de survenue de certaines maladies ?

(Relancer : les yaourts et autres produits laitiers? Les céréales? Les jus de fruits? Les conserves de légumes? Les légumes et fruits surgelés? A chaque fois : pourquoi? Autres produits?)

*Et cela vous inciterait-il à rechercher ces produits plutôt que d'autres? Pourquoi?*

*Si l'information se trouvait sur le produit lui-même, est-ce que vous la trouveriez crédible? Pourquoi? Selon vous, que faudrait-il pour que cette information soit complètement crédible? Qu'elle ne se trouve pas sur le produit mais ailleurs? Et où?*

*Que l'information, le message soit explicitement cautionné par un organisme sans rapport avec le producteur? Quel type d'organisme? Public? Associatif?... Pourquoi?*

*Préfèreriez-vous qu'on vous dise que tel produit "réduit les risques de survenue de telle maladie", ou que tel produit "agit contre" telle maladie, ou encore que "tel produit fait du bien à votre corp" ou qu'il "améliore les fonctions de votre organisme"? Pourquoi? Qu'est-ce qui vous aiderait le plus dans votre alimentation quotidienne? Quel message aimeriez-vous avoir? Pourquoi?*

*Vous jugez-vous suffisamment informé sur les pathologies, les risques « santé » liés à l'alimentation ? Et sur les aliments permettant de réduire ces risques ?*

*Pensez-vous globalement qu'une amélioration de l'information nutritionnelle pourrait conduire à une amélioration de votre comportement alimentaire ? Que cela pourrait avoir un effet positif sur vos comportements alimentaires personnels et ceux de vos proches ?*

*Où souhaiteriez-vous d'abord trouver cette information ?*

Enquêteur : noter la réponse en spontané, puis relancer : sur les produits eux-mêmes, dans la presse, à la télévision, à la radio, par l'intermédiaire de spécialistes comme votre médecin, par d'autres canaux et lesquels ? Pourquoi ?

*En qui faites ou feriez vous confiance pour vous informer sur l'alimentation et la nutrition ?*

Enquêteur : noter la réponse en spontané, puis relancer : l'Etat et les pouvoirs publics, les associations de consommateurs, les médecins, l'éducation nationale, les industriels de l'agro-alimentaires ? Pourquoi ceux-ci et pas ceux-là ?

*Avez-vous d'autres choses à ajouter ?*

**Fiche signalétique**

Sexe :

Age :

Lieu d'habitation et brève description du logement :

Profession du chef de ménage :

Taille du foyer :

Nombre d'enfants :

Suivi d'un régime alimentaire, pratiques sportives, etc. :

Je vous remercie.

7

**Crédoc - Les  
d'information  
consommateur**

F



00001