

Consommation de fruits et légumes (1)

L'augmentation de la consommation de fruits et légumes est l'un des neuf objectifs nutritionnels prioritaires de la loi de santé publique de 2004 et du Programme national nutrition santé (PNNS 2001-2010) : il s'agit de **réduire le nombre de petits consommateurs de fruits et légumes d'au moins 25 %, pour atteindre une prévalence inférieure ou égale à 45 %** à un horizon quinquennal. Dans le PNNS, un petit consommateur de fruits et légumes est défini comme consommant quotidiennement moins de 1,5 portion de fruits et moins de 2 portions de légumes (pomme de terre exclue). Les enquêtes de consommations alimentaires individuelles, l'Étude individuelle nationale des consommations alimentaires (INCA-2) et l'Étude nationale nutrition santé (ENNS), permettent de décrire les proportions d'adultes et d'enfants ayant ces niveaux de consommation en 2006-2007, à partir de données recueillies en grammes/jour. L'estimation de la part de la population consommant moins de 5 fruits ou légumes par jour a été retenue comme indicateur complémentaire, en cohérence avec le repère de consommation diffusé dans le cadre du PNNS. Le Baromètre santé nutrition permet quant à lui de décrire la proportion d'individus déclarant avoir consommé moins de 5 fois des fruits et légumes la veille de l'enquête. Un autre indicateur complémentaire, issu de la comptabilité nationale, permet de mesurer l'évolution des achats de fruits et légumes.

■ INDICATEUR PRINCIPAL

Proportion de personnes déclarant consommer moins de 3,5 portions de fruits et légumes par jour

Les résultats des deux enquêtes de consommation alimentaires individuelles en population sont semblables. D'après l'enquête INCA-2, 34 % des adultes de 18 à 79 ans consommaient moins de 3,5 portions de fruits et légumes par jour (35 % des hommes et 33 % des femmes). Selon l'ENNS, c'était le cas de 35 % des adultes de 18-74 ans (37 % des hommes et 33 % des femmes). Chez les hommes comme chez les femmes, ces proportions diminuent fortement avec l'âge : elles passaient de 61 % chez les adultes de 18 à 24 ans à 15 % chez ceux de 65 à 79 ans, selon l'étude INCA-2. Les consommations varient également selon le niveau d'études (graphique 1) et la profession et catégorie socio-professionnelle (graphique 2). Ces variations peuvent être liées aux différences d'habitudes alimentaires selon les contextes sociaux et éducatifs, à l'accessibilité de ce type d'aliments selon les moyens financiers des personnes, ainsi qu'à un effet de génération.

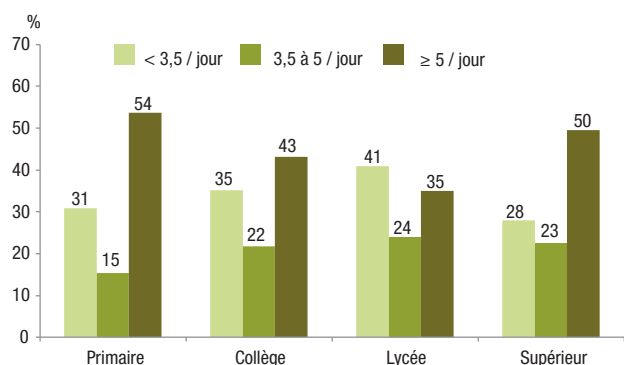
Une analyse spécifique réalisée dans le cadre de l'étude INCA-2 a montré que, si la consommation de jus de fruits ou de légumes est limitée à une portion par jour maximum¹, la

proportion d'adultes consommant moins de 3,5 portions de fruits et légumes par jour passe de 34 % à 42 % (43 % chez les hommes et 41 % chez les femmes). L'analyse des consommations de fruits et de légumes pris séparément fait également apparaître des variations entre ces deux groupes d'aliments. D'après l'ENNS, 40 % des hommes et 33 % des femmes consommaient moins de 1,5 portion de fruits par jour (INCA-2 : 34 % des hommes et 31 % des femmes). Les petits consommateurs de légumes (moins de 2 portions par jour) étaient 48 % chez les hommes et 43 % chez les femmes dans l'ENNS (INCA-2 : 50 % des hommes et 48 % des femmes). Les deux études montrent que la faible consommation de fruits et légumes diminue avec l'âge, particulièrement pour les légumes : les jeunes adultes comptent en effet beaucoup de petits consommateurs de légumes (ENNS : 71 % des 18-29 ans ; INCA-2 : 84 % des 18-24 ans). Globalement, les variations de consommation sont plus importantes pour les légumes que pour les fruits, que l'on considère le niveau d'études dans l'ENNS (graphique 3) ou la PCS dans l'étude INCA-2 (graphique 4).

D'après les données de consommations individuelles disponibles, la faible consommation de fruits et légumes semble diminuer depuis le début des années 2000, chez les hommes comme chez les femmes. Si l'on compare les

1. La portion de jus est fixée à 125 ml et toute consommation supérieure n'est pas prise en compte

GRAPHIQUE 1 • Proportion d'adultes consommant moins de 3,5 fruits et légumes par jour et plus de 5 par jour selon le niveau d'études



Champ : France métropolitaine, personnes âgées de 18 à 74 ans vivant en domicile ordinaire.
Sources : Étude nationale nutrition santé (ENNS), 2006-2007.

SOURCES • Étude nationale nutrition santé (ENNS), 2006-2007.

CHAMP • France métropolitaine (hors Corse), population adulte âgée de 18 à 74 ans résidant en ménage ordinaire, contactée aléatoirement d'après des listes téléphoniques fixes et de portables.

CONSTRUCTION DE L'INDICATEUR • Consommations alimentaires recueillies par trois rappels des 24 heures répartis sur deux semaines, avec un relevé des aliments (y compris aliments composés) et des quantités consommées. Estimation de la moyenne journalière des apports en fruits et en légumes (g/j). Portion : 80 grammes. Exclusion des sujets sous-évaluant leurs apports énergétiques par rapport à leurs besoins estimés. Données pondérées et redressées.

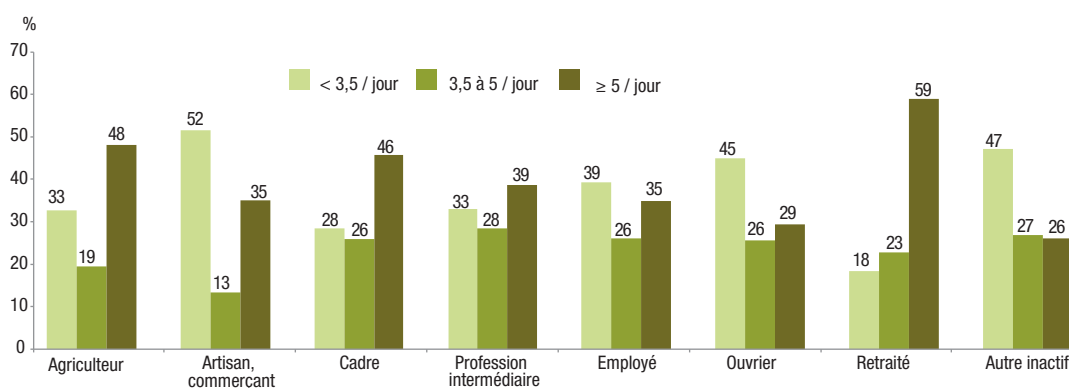
LIMITES ET BIAIS • Les DOM-TOM ne sont pas représentés. La population d'étude est la population résidant en domicile ordinaire, excluant de ce fait les populations en institutions. Biais des enquêtes déclaratives (surestimation possible des apports en aliments connotés positivement).

RÉFÉRENCE •

– Unité de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle (Usen), 2007, *Étude nationale nutrition santé (ENNS, 2006)*. Situation nutritionnelle en France en 2006 selon les indicateurs d'objectifs et les repères du Programme national nutrition santé (PNNS), Institut de veille sanitaire, Université Paris 13, Conservatoire national des arts et métiers, décembre, 74 pages.

ORGANISME RESPONSABLE DE LA PRODUCTION DE L'INDICATEUR • Unité de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle (InVS – Université Paris 13).

GRAPHIQUE 2 • Proportion d'adultes consommant moins de 3,5 fruits et légumes par jour et plus de 5 par jour selon la PCS



Champ : France métropolitaine, personnes âgées de 18 à 79 ans vivant en domicile ordinaire.
Sources : Étude individuelle nationale des consommations alimentaires (INCA-2), 2006-2007.

SOURCES • Étude individuelle nationale des consommations alimentaires, INCA-1 (1998-1999) et INCA-2 (2006-2007).

CHAMP • France métropolitaine (hors Corse), population adulte de 18 à 79 ans résidant en ménage ordinaire, contactée aléatoirement sur la base du recensement INSEE 1999 et les bases de logements neufs construits jusqu'en 2004.

CONSTRUCTION DE L'INDICATEUR • Recueil des consommations des individus de l'échantillon par un carnet alimentaire de 7 jours (identification des aliments et quantification à l'aide d'un cahier photo). Estimation de la moyenne journalière des apports en fruits et en légumes (g/j). Portion : 80 grammes. Exclusion des sujets sous-évaluant leurs apports énergétiques par rapport à leurs besoins estimés. Données pondérées et redressées.

LIMITES ET BIAIS • Les DOM-TOM ne sont pas représentés. La population d'étude est la population résidant en domicile ordinaire, excluant de ce fait les populations en institutions. Biais des enquêtes déclaratives (surestimation possible des apports en aliments connotés positivement).

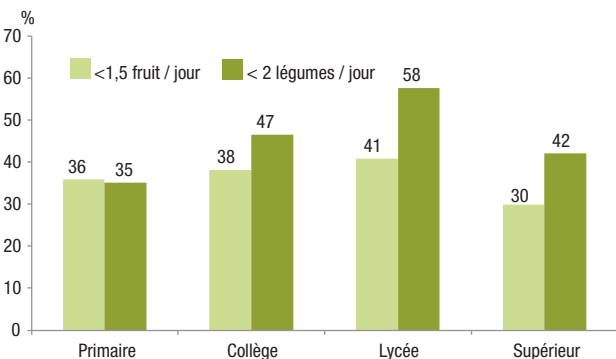
RÉFÉRENCE •

– Volatier J.-L., 2000, *Enquête INCA individuelle et nationale sur les consommations alimentaires*, Tec & Doc Ed.

– Lafay L. (sous la dir. de), 2009, *Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 2 (INCA-2, 2006-2007)*, AFSSA, juillet, 225 pages.

ORGANISME RESPONSABLE DE LA PRODUCTION DE L'INDICATEUR • Unité « Déterminants de l'exposition » (Ex-OCA) (ANSES ex-AFSSA).

GRAPHIQUE 3 • Proportion d'adultes consommant moins de 1,5 fruit par jour et moins de 2 légumes par jour selon le niveau d'études



Champ : France métropolitaine, personnes âgées de 18 à 74 ans vivant en domicile ordinaire.
Sources : Étude nationale nutrition santé (ENNS), 2006-2007.

Consommation de fruits et légumes (2)

études INCA-1 (1998-1999) et INCA-2 (2006-2007), on constate une augmentation des consommations moyennes de fruits et légumes (en g/jour), chez les hommes (+6,3%) comme chez les femmes (+14,1%). La comparaison des prévalences de petits consommateurs de fruits et légumes entre les deux études indique également une amélioration de la situation chez les adultes. Toutefois, cette amélioration concerne davantage les femmes et les adultes de plus de 65 ans. À l'inverse, une tendance à l'augmentation des prévalences de petits consommateurs de fruits et légumes est observée chez les 18-24 ans.

■ INDICATEURS COMPLÉMENTAIRES

Proportion de personnes déclarant avoir consommé moins de 5 portions de fruits ou légumes par jour

D'après l'ENNS, 57% des adultes, hommes et femmes, consommaient moins de 5 portions de fruits et légumes par jour (58% des hommes et 59% des femmes dans l'étude INCA-2). Là encore, on note des variations importantes selon l'âge : chez les individus de 18 à 29 ans, 79% des hommes et 76% des femmes consommaient moins de 5 fruits et légumes par jour, contre 34% des hommes et 39% des femmes de 55 à 74 ans (ENNS). Le niveau d'études (graphique 1) ou la PCS (graphique 2) sont également des facteurs de variation importants. Par ailleurs, comme précédemment, lorsque le nombre de jus est limité à un par jour, la proportion d'adultes consommant moins de 5 fruits et légumes augmente : elle passe de 59% à 67% dans l'étude INCA-2 (66% des hommes et 67% des femmes). Entre INCA-1 (1998-1999) et INCA-2 (2006-2007), la part des adultes consommant moins de 5 portions de fruits ou légumes par jour a significativement diminué, chez les hommes comme chez les femmes.

Proportion de personnes déclarant avoir consommé moins de 5 fois des fruits ou légumes la veille de l'enquête

D'après le Baromètre santé nutrition 2008, 88% des personnes de 12 à 75 ans déclaraient avoir consommé moins de

5 fois des fruits ou des légumes (jus exclus) la veille de l'enquête. Cette proportion était comparable chez les hommes (89%) et les femmes (87%) et plus faible chez les 55-75 ans (graphique 5). Les consommations varient également selon les régions (tableau 1) : le Nord - Pas-de-Calais (et le Bassin parisien pour les hommes) comprenaient, en proportion, davantage de consommateurs déclarant avoir consommé moins de 5 fois des fruits et légumes la veille de l'enquête que le Sud-Ouest et le Sud-Est.

Après calibration sur la structure de la population de 2002, les évolutions peuvent être appréciées en comparant les résultats du Baromètre santé nutrition 2002 à ceux de 2008. La part des individus déclarant consommer moins de 5 fois des fruits et légumes la veille a diminué, passant de 90% en 2002 à 88% en 2008. Cette diminution est significative chez les hommes (de 92% à 89%) mais pas chez les femmes (87% pour les deux années). Des évolutions plus importantes ont été relevées pour la faible consommation de fruits (moins de 2 fois la veille : de 76% en 2002 à 72% en 2008) et celle de légumes (moins de 2 fois la veille : de 49% en 2002 à 44% en 2008).

Achats de fruits et légumes par personne et par an

D'après les données de la comptabilité nationale (INSEE, consommations apparentes), une personne achetait en moyenne 88,8 kg de

fruits en 2008, contre 81,2 kg en 2000 (+9%). Ces valeurs comprennent les fruits frais, les compotes, les fruits au sirop, ainsi que les jus de fruits (hors fruits secs et confitures). Il faut noter que ces valeurs n'incluent pas les pertes, liées à la préparation notamment. Cette progression est principalement due aux jus de fruits et aux compotes. En effet, notons qu'après une augmentation entre 2000 (56,6 kg de fruits frais par an) et 2004 (61,1 kg ; +8%), une diminution nette des consommations apparentes des fruits frais est observée entre 2005 (60,1 kg) et 2008 (55,7 kg ; -7%). Les achats de légumes (hors pommes de terre et légumes secs) sont passés de 123,2 kg par personne en 2000 à 120,7 kg en 2008 (-2%). Les achats de légumes frais ont diminué de près de 5% (90,1 kg en 2000 contre 86,0 kg en 2008), mais les achats de légumes surgelés (6,9 kg en 2000 contre 7,2 kg en 2008 ; +4%) et en conserve (26,3 kg contre 27,5 kg ; +5%) ont augmenté d'autant. ●

ORGANISME RESPONSABLE DE LA SYNTHÈSE DE L'OBJECTIF • USEN (INVS – UNIVERSITÉ PARIS 13).

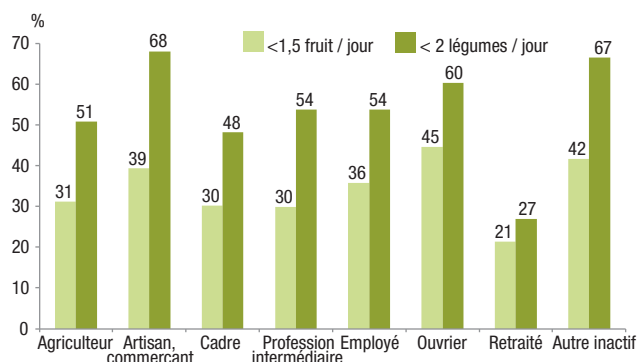
synthèse

En 2006-2007, un tiers des adultes étaient de « petits consommateurs » c'est-à-dire consommaient moins de 3,5 portions de fruits et légumes par jour ; et près de 60%, moins de 5 par jour, seuil correspondant au repère de consommation du PNNS. Si ces fréquences diffèrent relativement peu selon le sexe, elles varient très fortement selon l'âge (les plus jeunes étant plus souvent de petits consommateurs de fruits et légumes), le niveau d'études ou la profession et catégorie socioprofessionnelle (PCS). Des analyses spécifiques ont montré que les disparités de consommation concernaient plus les légumes que les fruits.

D'après les données de consommation individuelles disponibles, la faible consommation de fruits et légumes semble diminuer, depuis le début des années 2000, chez les hommes comme chez les femmes, excepté chez les jeunes adultes (18-24 ans). Pour cette période, les données de la comptabilité nationale confirment une augmentation des achats de fruits mais pas de ceux de légumes, ce qui est principalement dû à une diminution des achats de légumes frais. Ces évolutions demandent à être confirmées sur le moyen terme, avec une exploration notamment du type de fruits et légumes pour lesquels la consommation augmente.

1. La portion de jus est fixée à 125 ml et toute consommation supérieure n'est pas prise en compte dans le nombre de portions.

GRAPHIQUE 4 • Proportion d'adultes consommant moins de 1,5 fruit par jour et moins de 2 légumes par jour selon la PCS



Champ : France métropolitaine, personnes âgées de 12 à 79 ans vivant en domicile ordinaire.
Sources : Étude individuelle nationale des consommations alimentaires (INCA-2), 2006-2007.

SOURCES • Baromètre santé nutrition, 2002 et 2008, INPES.

CHAMP • France métropolitaine, population âgée de 12 à 75 ans vivant en domicile ordinaire, contactées aléatoirement d'après des listes téléphoniques fixes et portables (en 2008). Inclusion également des individus de foyers en dégroupage total en 2008.

CONSTRUCTION DE L'INDICATEUR • Les indicateurs ont été construits à partir des déclarations des personnes interrogées sur ce qu'elles ont mangé la veille de l'interview. Le nombre de fois où un aliment du groupe « fruits et légumes » a été consommé dans la journée a ensuite été calculé, un repas pouvant en comporter plusieurs. Données pondérées et redressées.

LIMITES • Les DOM-TOM ne sont pas représentés. Les personnes ne parlant pas le français ne sont pas interrogées. La population d'étude est la population résidant en domicile ordinaire, excluant de ce fait les personnes résidant en institution. Le recueil ne porte que sur la veille de l'entretien, sans relevé des quantités consommées, le recueil étant réalisé en février et mars de l'année d'enquête. Les fréquences de consommation relevées sont ainsi nettement inférieures à celles issues des études INCA-2 et ENNS.

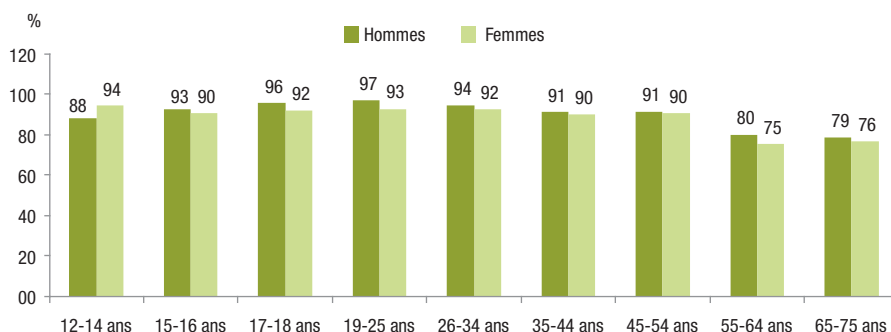
BIAIS • Ceux des enquêtes déclaratives : biais de déclaration sur la consommation de fruits et légumes.

RÉFÉRENCES •

- Guilbert P., Perrin-Escalon H. (sous la dir. de), 2004, *Baromètre Santé nutrition 2002*, INPES, 259 p.
- Escalon H., Bossard C., Beck F. (sous la dir. de), 2009, *Baromètre santé nutrition 2008*, INPES, 424 p.

ORGANISME RESPONSABLE DE LA PRODUCTION DE L'INDICATEUR • INPES.

GRAPHIQUE 5 • Proportion de personnes ayant consommé 5 fois, ou moins, des fruits et des légumes la veille de l'enquête



Champ : France métropolitaine, personnes âgées de 12 à 75 ans vivant en domicile ordinaire.
Sources : Baromètre santé nutrition, 2008.

TABLEAU 1 • Proportion de personnes ayant consommé moins de 5 fois des fruits et des légumes la veille de l'enquête selon la région de résidence

Région	Hommes (%)	Femmes (%)
Île-de-France	90,4	90,1
Bassin parisien Est	91,5	88,6
Bassin parisien Ouest	93,2	87,2
Nord - Pas-de-Calais	94,1	95,9
Est	91,4	88,1
Ouest	89,6	85,2
Sud-Ouest	84,9	84,6
Sud-Est	85,0	82,3
Méditerranée	87,2	84,4

Champ : France métropolitaine, personnes âgées de 12 à 75 ans vivant en domicile ordinaire.
Sources : Baromètre santé nutrition, 2008.