

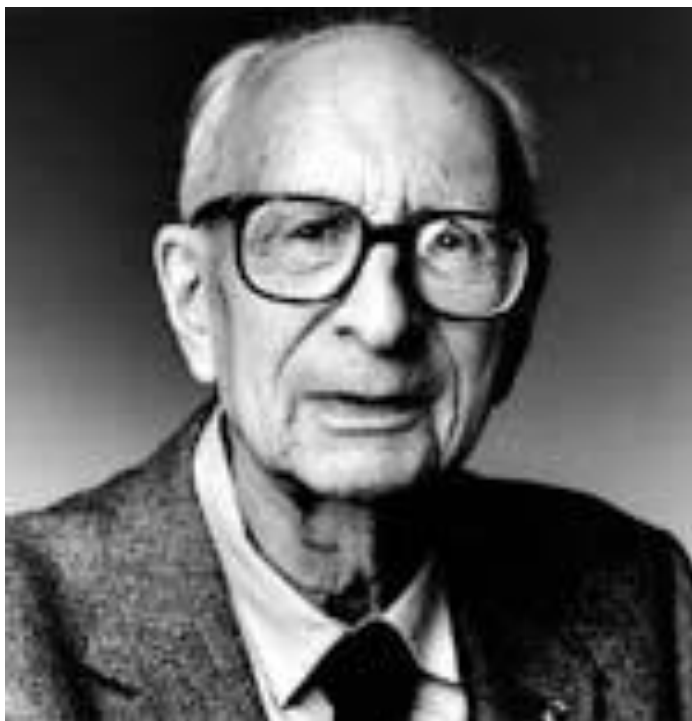
# Pour un renouveau de la culture alimentaire française

... et de la consommation  
des fruits et légumes frais



# "Culture alimentaire" ?

- Des aliments (consommés et... refusés)
- Leurs associations (*ex.* sucré / salé)
- Des techniques (culinaires, de production, de conservation des aliments)
- Des pratiques sociales, habitudes, rituels...
  - nombre de repas / jour
  - horaires et durée
  - "manières de table"...
- Des représentations mentales (valeurs, symboles...)
  - d° d'importance de l'acte alimentaire, du plaisir retiré...



*« Pour être consommé, l'aliment ne doit pas seulement être bon à manger. Il doit aussi être bon à penser. »*

Claude Lévi-Strauss

## Caractéristiques du modèle alimentaire français

3-4 repas par jour

Pas de grignotage

Horaires précis

Temps important dédié à la cuisine et aux repas

Composantes de repas bien définies

Forte diversité alimentaire

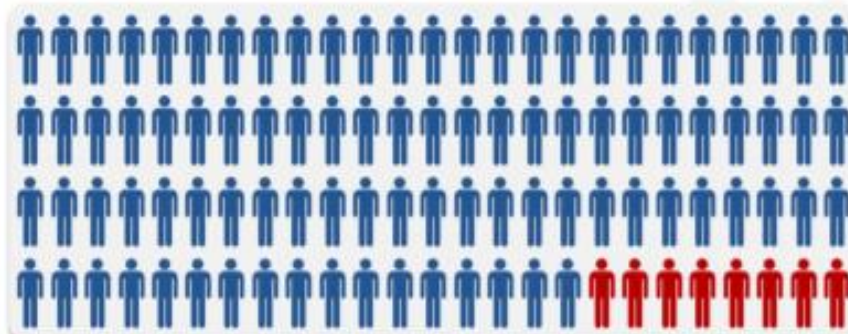
Repas pris autour d'une table

Les repas synonymes de partage et convivialité

Importance accordée au goût des aliments



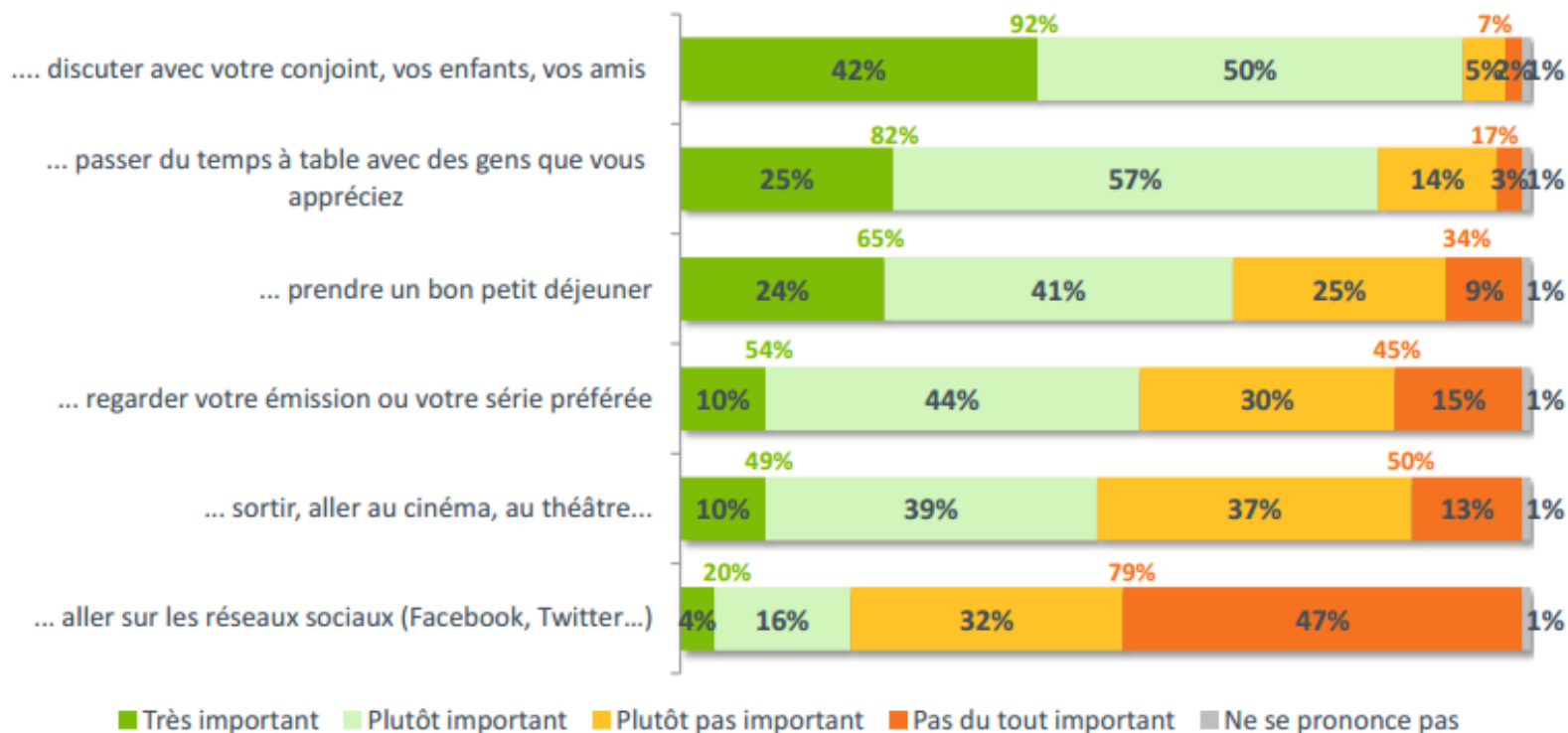
**92%** des Français considèrent que l'alimentation est une composante essentielle de leur mode de vie.





# Une bonne journée : discuter avec ses proches et... passer du temps à table

Pour vous, pour passer une bonne journée, est-ce très important, plutôt important, plutôt pas important ou pas du tout important de ... ?





*Un modèle immuable... ?*



## Caractéristiques du modèle alimentaire français

## Evolutions observées par le CREDOC depuis une dizaine d'années (enquêtes CCAF)

**3-4 repas par jour**

De plus en plus de sauts de repas

**Pas de grignotage**

Stable

**Horaires précis**

Stable

**Temps important dédié à la cuisine et au repas**

Dichotomie se crée entre semaine/WE

**Composantes de repas bien définies**

Le contenu des repas se simplifie

**Forte diversité alimentaire**

Baisse de la diversité alimentaire

**Repas pris autour d'une table**

Développement plateaux-repas, apéritifs dinatoires

**Les repas synonymes de partage et convivialité**

Stable

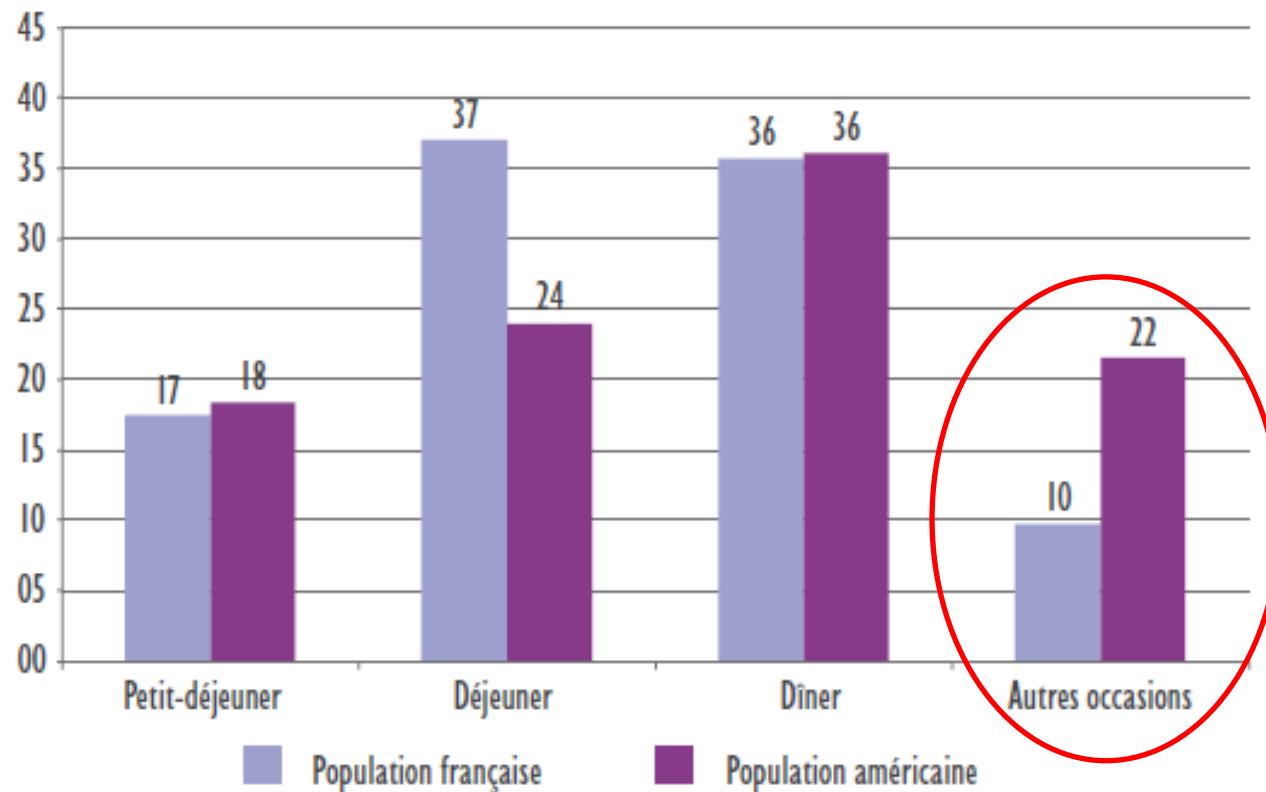
**Importance accordée au goût des aliments**

Stable

## Moins de grignotage qu'aux États-Unis

LA CONSOMMATION HORS REPAS EST DEUX FOIS MOINS IMPORTANTE EN FRANCE QU'AUX ÉTATS-UNIS

Répartition des apports énergétiques (kcal/jour) selon les types de prise alimentaire (en %)



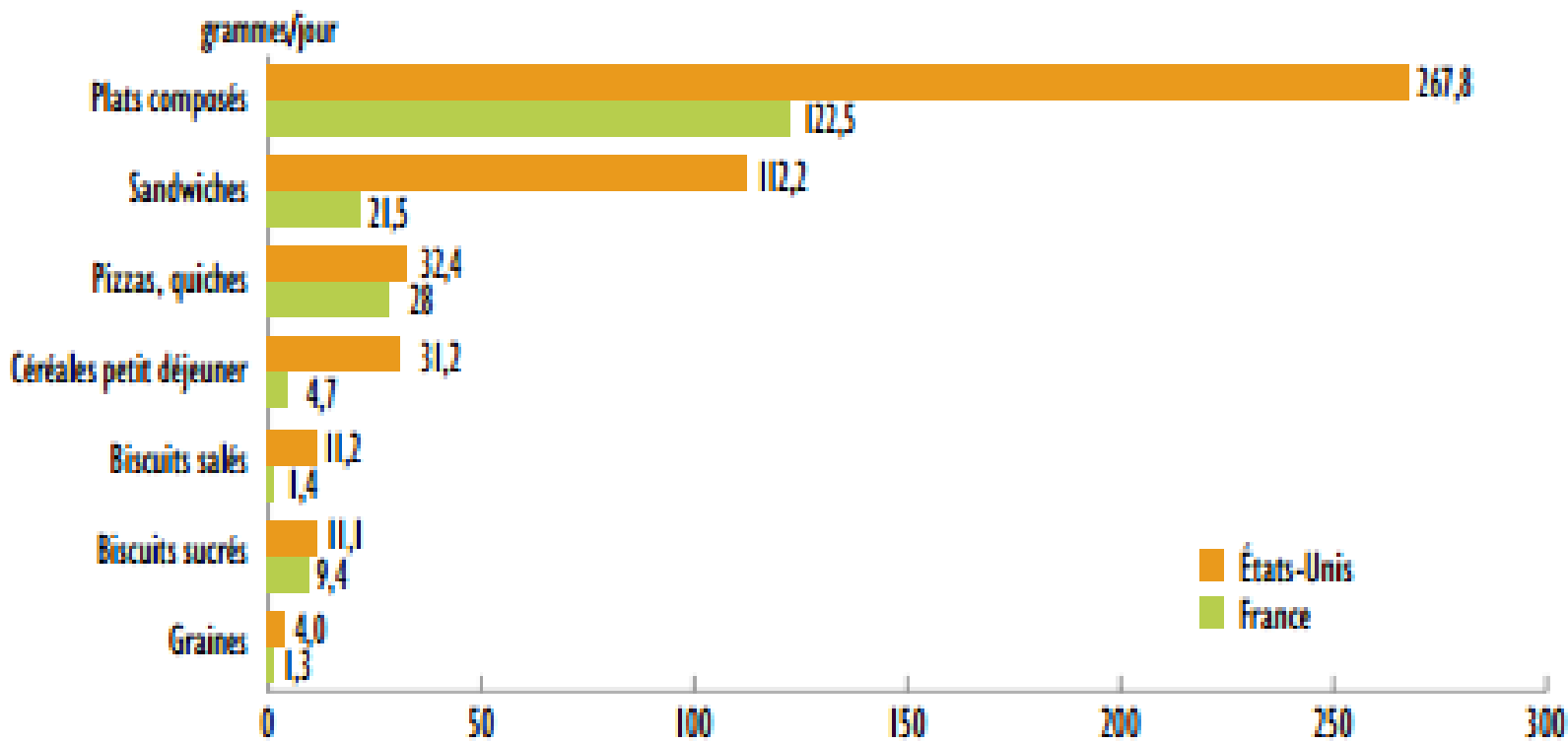
**Base :** Populations française et américaine (18 ans et plus).

**Sources :** Enquête Comportements et Consommations Alimentaires en France, 2007 – National Health and Nutrition Examination Survey, 2005-2006.



## Bien moins de plats "prêts à manger" et de produits de snacking que chez les Américains

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

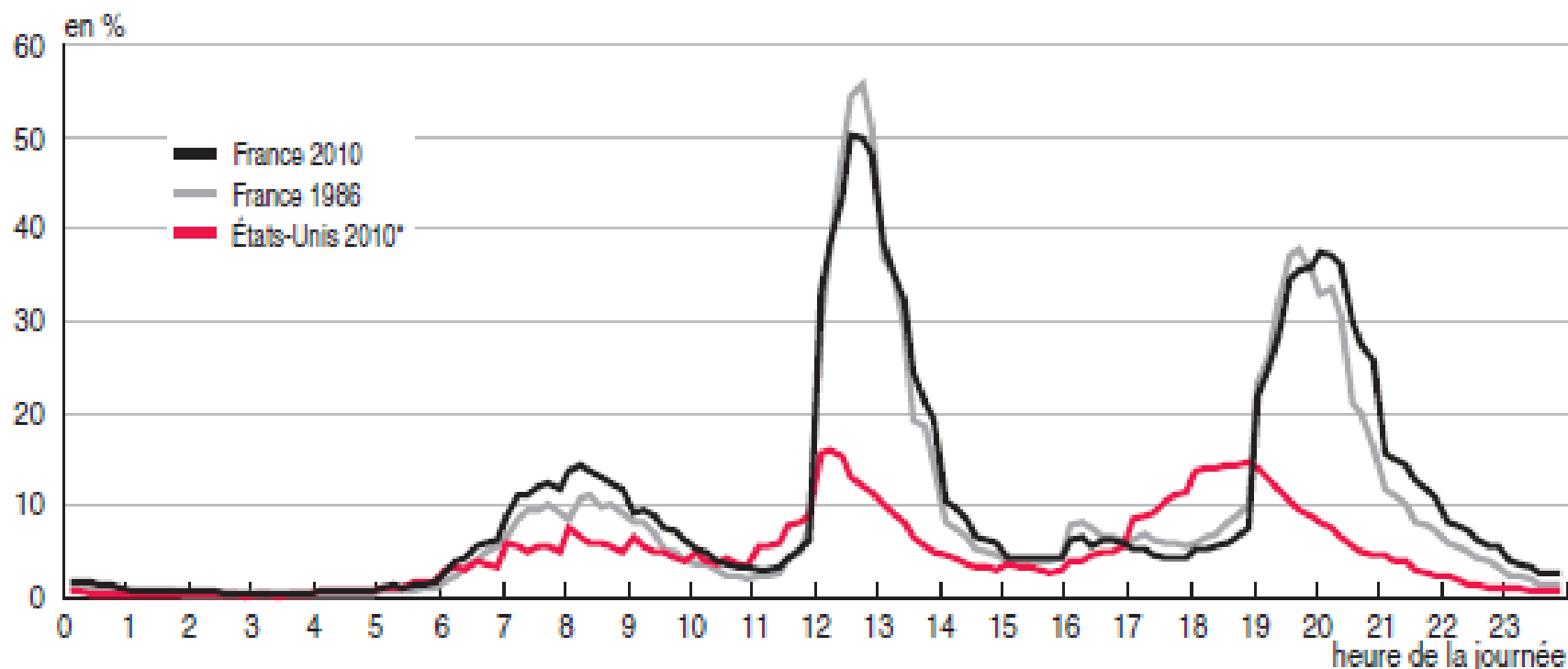


Source : Enquête CCAF 2007, CRÉDOC – NHANES, 2007.

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

## Des repas à heures fixes et communes à tous les Français

### ② Répartition du temps alimentaire au cours de la journée en 1986 et 2010



\* Voir sources pour les spécificités de l'enquête américaine.

Lecture : à 13 heures, 48 % des Français mangent en 2010. Ils étaient 51 % en 1986.

Champ : personnes de 18 ans et plus en France métropolitaine.

Sources : Insee, enquêtes Emploi du temps 1985-1986 et 2009-2010 et Bureau of Labor Statistics, American Time Use Survey 2010.

*2 h 22 passées à table chaque jour  
... une durée en légère augmentation !*

**1** Durée moyenne consacrée à l'alimentation selon le sexe et le statut d'activité

	1986	1999	2010				
	Ensemble	Ensemble	Ensemble	Homme	Femme	En étude ou en emploi	Ni emploi ni étude
<b>Temps quotidien consacré à l'alimentation</b>	02:09	02:16	02:22	02:25	02:20	02:16	02:32
Alimentation à domicile :							
sans personne extérieure au ménage	01:27	01:30	01:35	01:34	01:35	01:20	01:55
avec personnes extérieures au ménage	00:11	00:15	00:13	00:12	00:14	00:13	00:13
Alimentation sur le lieu de travail	00:10	00:06	00:07	00:08	00:06	00:12	00:01
Alimentation hors domicile et travail :							
sans personne extérieure au ménage	00:21*	00:03	00:06	00:07	00:06	00:07	00:05
avec personnes extérieures au ménage		00:22	00:21	00:23	00:20	00:24	00:18
<b>Proportion passée devant la télévision (en %)</b>	16	17	19	19	20	24	18

\*Détail non disponible en 1986.

Lecture : en 2010, les adultes consacrent en moyenne 2 h 22 par jour à l'alimentation, dont 1 h 35 à domicile sans personne extérieure au ménage.

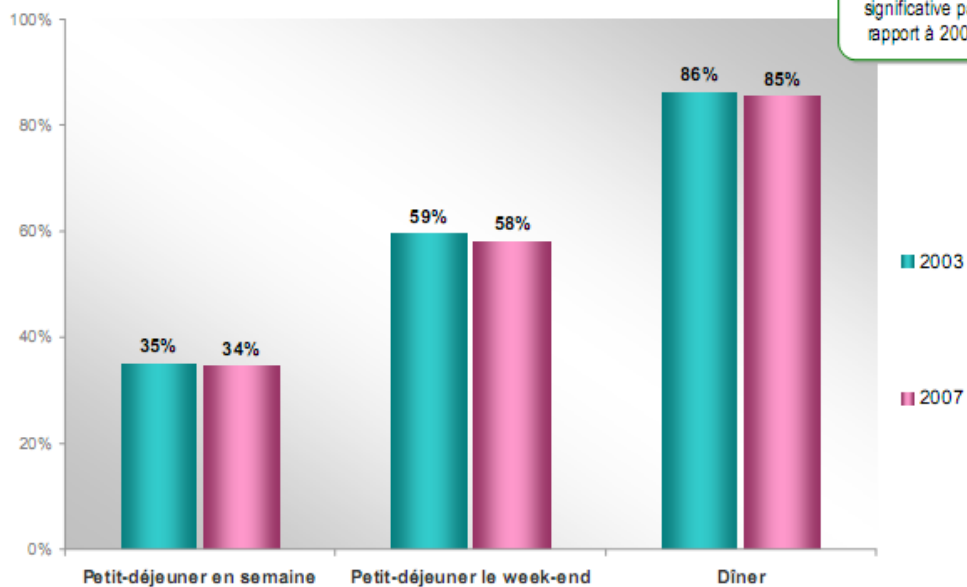
Champ : personnes de 18 ans et plus en France métropolitaine.

Source : Insee, enquêtes Emploi du temps 1985-1986, 1998-1999 et 2009-2010.

Le temps passé à préparer le repas : 36 mn ... et 64 mn  
pour ceux qui font la cuisine  
Il a diminué puis s'est stabilisé

## Le matin et le soir, mangez-vous tous ensemble?

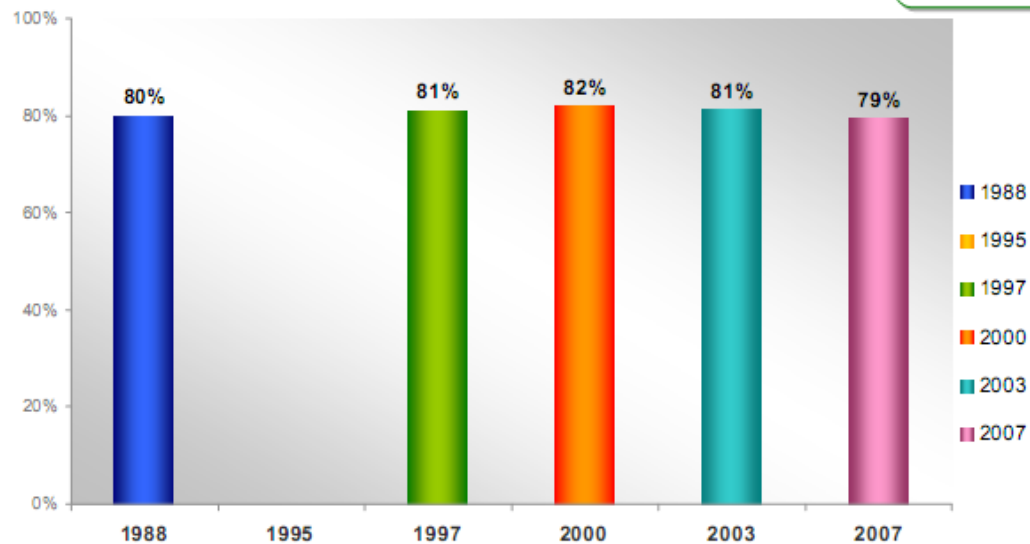
Base : Ménages de 2 personnes ou plus (N=825 en 2007)



Source : CRÉDOC, Enquêtes CAF 1988, 1997, 2000, 2004 et 2007

## Le soir, mangez-vous tous le même menu?

Base : Ménages de 2 personnes ou plus (N=825 en 2007)



Source : CRÉDOC, Enquêtes CAF 1988, 1997, 2000, 2004 et 2007



- Un rapport hédonique et identitaire à l'alimentation

France : "alimentation" → goût, plaisir, convivialité, repas, partage, cuisine, terroir, région, patrimoine, culture...

USA : "alimentation" → nutrition, diététique, santé, calories, nutriments, vitamines ...

"oeuf" : associé à omelette (F) / à cholestérol (US)

- Manger : une activité à part entière

Seul 1 sur 4 regarde la télé en dînant

*"Un des moments les plus agréables de la journée"*

(INSEE, 2010)

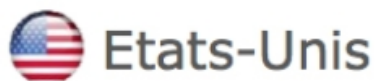
**L'alimentation** c'est avant tout un(e)... (%)



**Bien manger** c'est... (%)



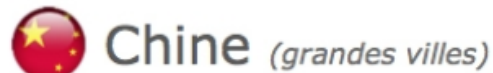
**L'alimentation** c'est avant tout un(e)... (%)



**Bien manger** c'est... (%)



**L'alimentation** c'est avant tout un(e)... (%)



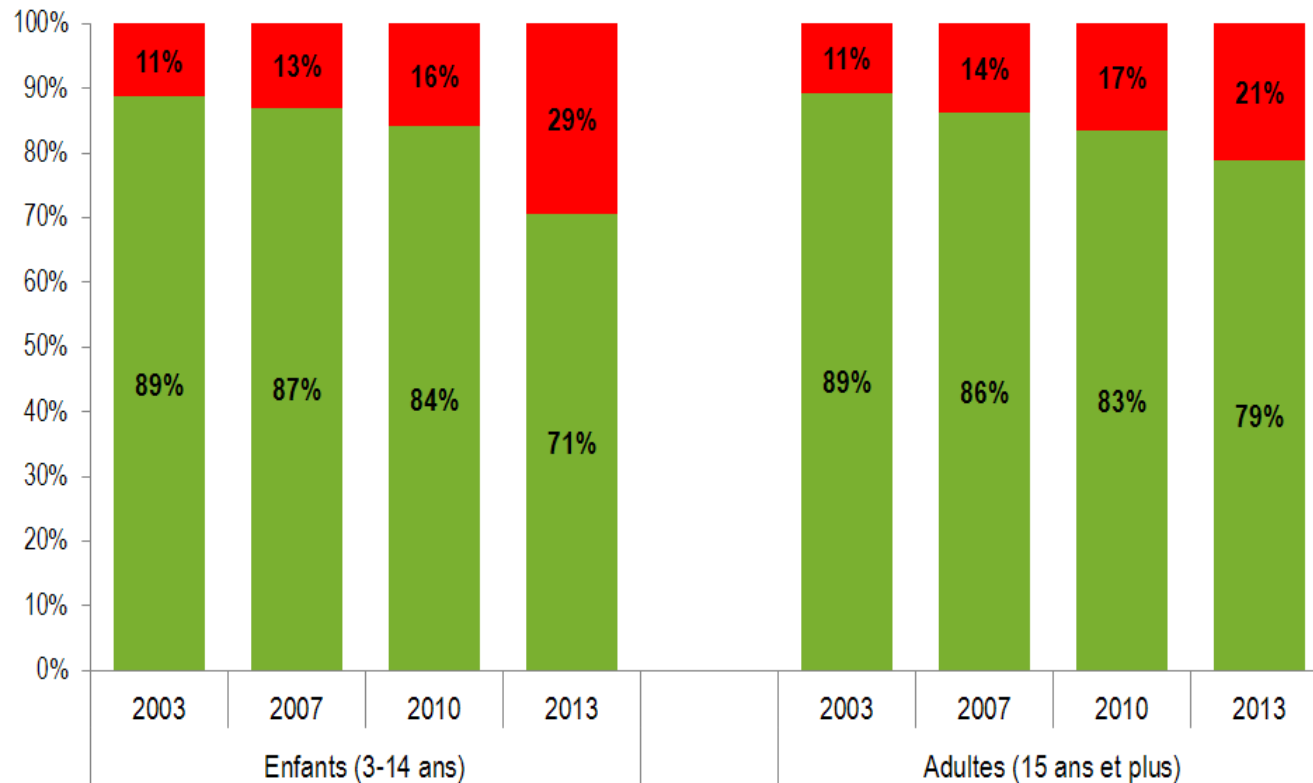
**Bien manger** c'est... (%)



# Mais un modèle qui s'effrite...

*Encore trois repas / jour pour la grande majorité  
... mais de plus en plus de petits-déjeuners sautés*

*% d'enfants et d'adultes ayant sauté au moins un petit-déjeuner dans la semaine*



■ Sept petits déjeuners dans la semaine ■ Au moins un petit-déjeuner sauté dans la semaine

*Source : CRÉDOC, Enquêtes CCAF 2004, 2007, 2010 et 2013*



90%

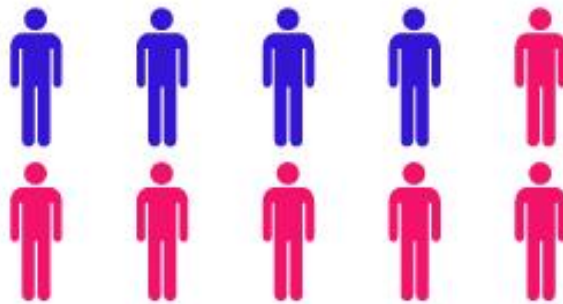
des Français estiment que le repas doit se prendre autour d'une table autant que possible



Seuls  
26%

des Français apprécient les produits tout prêts car ils leur facilitent la vie

*mais...*



4 Français sur 10

affirment déjeuner « sur le pouce »

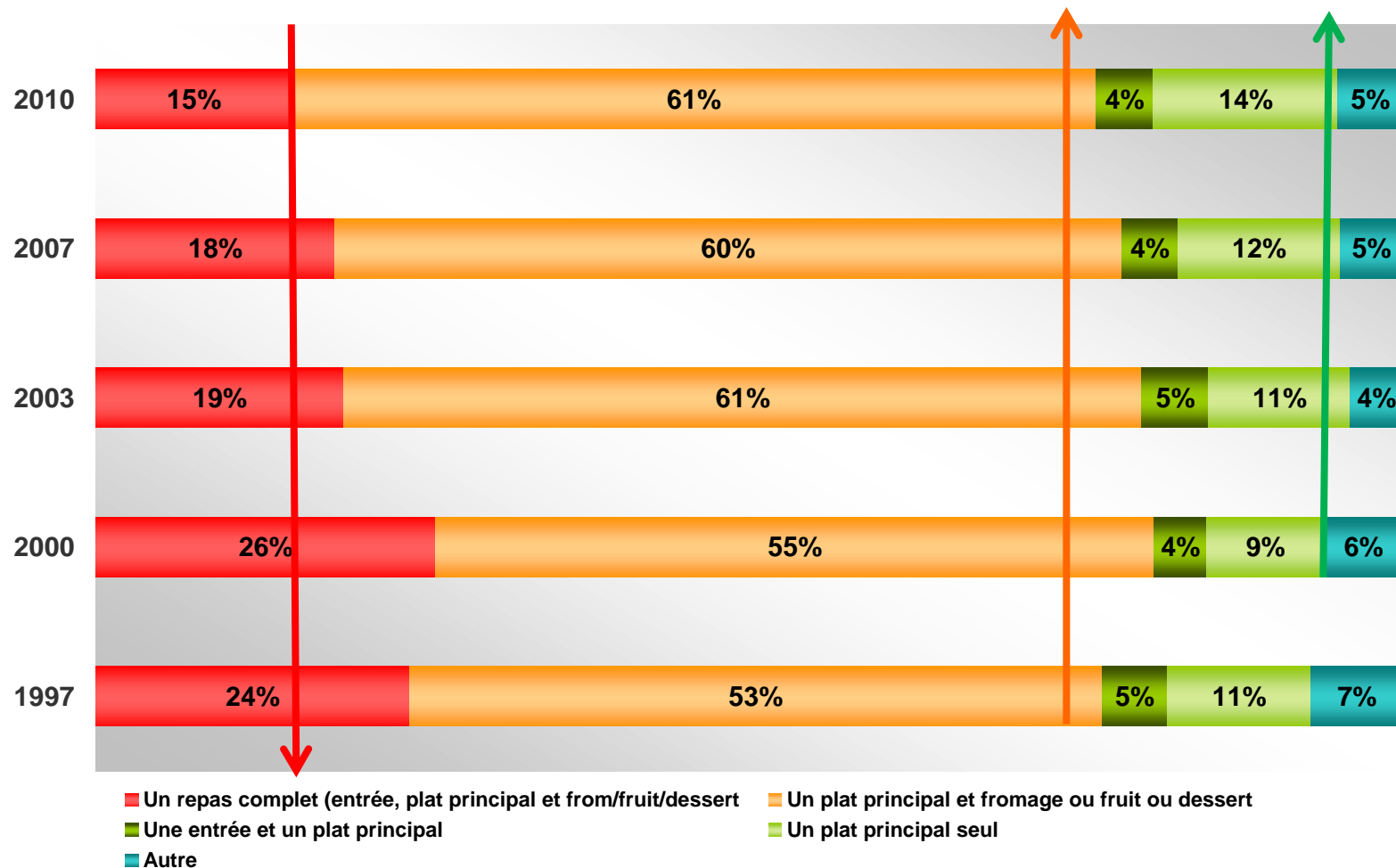
au moins 1 fois par semaine



# De moins en moins de repas complets (simplification)

« Habituellement, le soir, que mange-t-on chez vous ? »

Base : Ménages (N = 1222 individus en 2010)



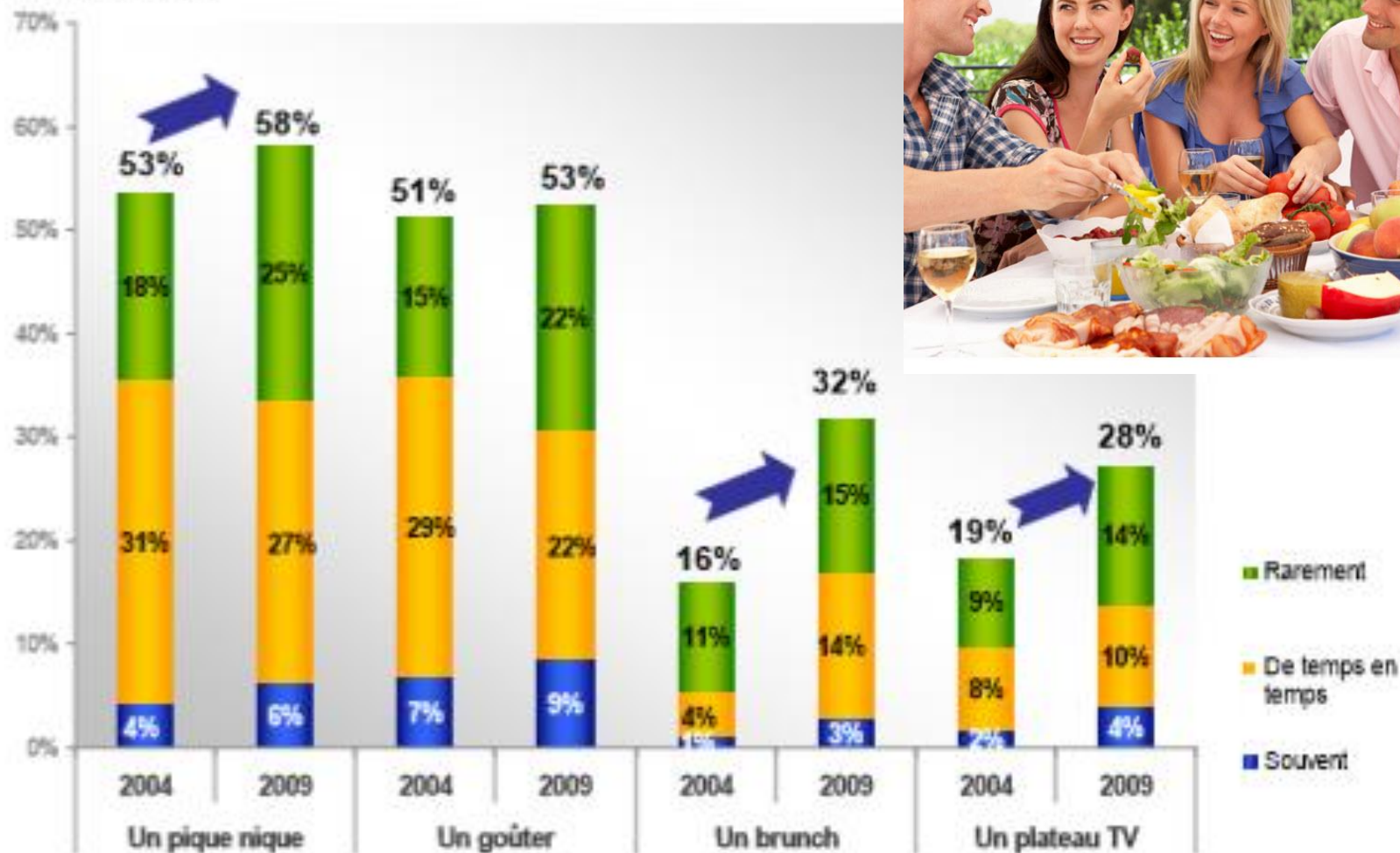
Source : CRÉDOC, Enquêtes CAF 1997, 2000, CCAF 2004, 2007 et 2010

# Des repas moins formels, même dans le cadre des invitations

de « nouvelles convivialités » : brunch, pique-nique, plateaux TV...

A quelle fréquence invitez-vous des personnes pour...?

Base : 501 individus en 2009



*Demain, mangera-t-on encore ensemble...  
le même menu ?*

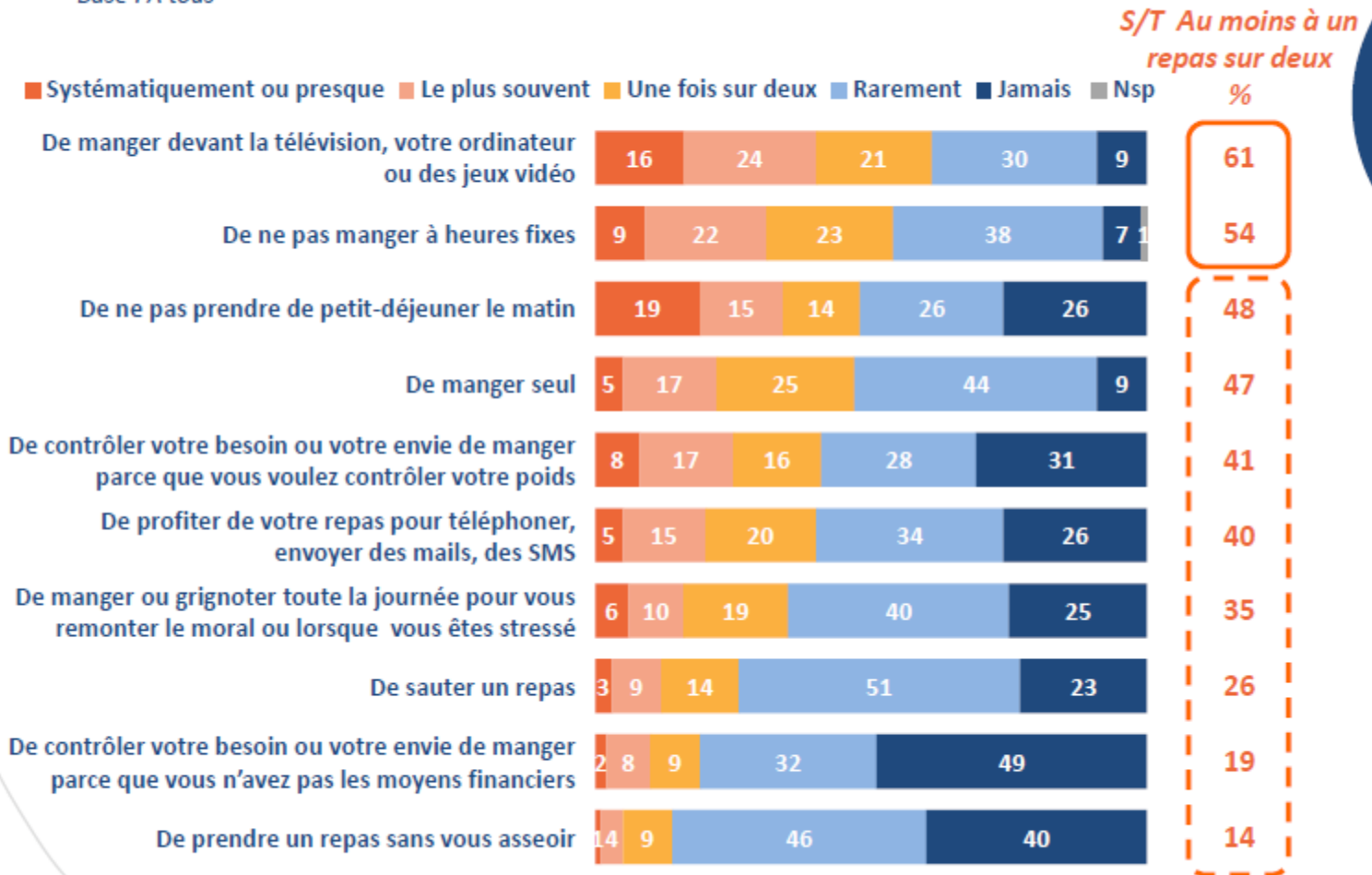


# Un modèle en voie d'érosion ? → jeunes générations

Jeunes de 15 à 25 ans, sept. 2012, enquête IPSOS Doing Good Doing Well

**Question :** Vous arrive-t-il de faire les choses suivantes :

Base : A tous





*Au centre du repas traditionnel des Français : la viande*

*Les légumes : un "accompagnement", une "garniture"*



*Claude MONET - Nature morte (le quartier de viande)*

## *Les fruits et légumes frais : au centre du repas dans d'autres cultures alimentaires*



*cf l'alimentation méditerranéenne*

Peter MENZEL  
*Hungry Planet*





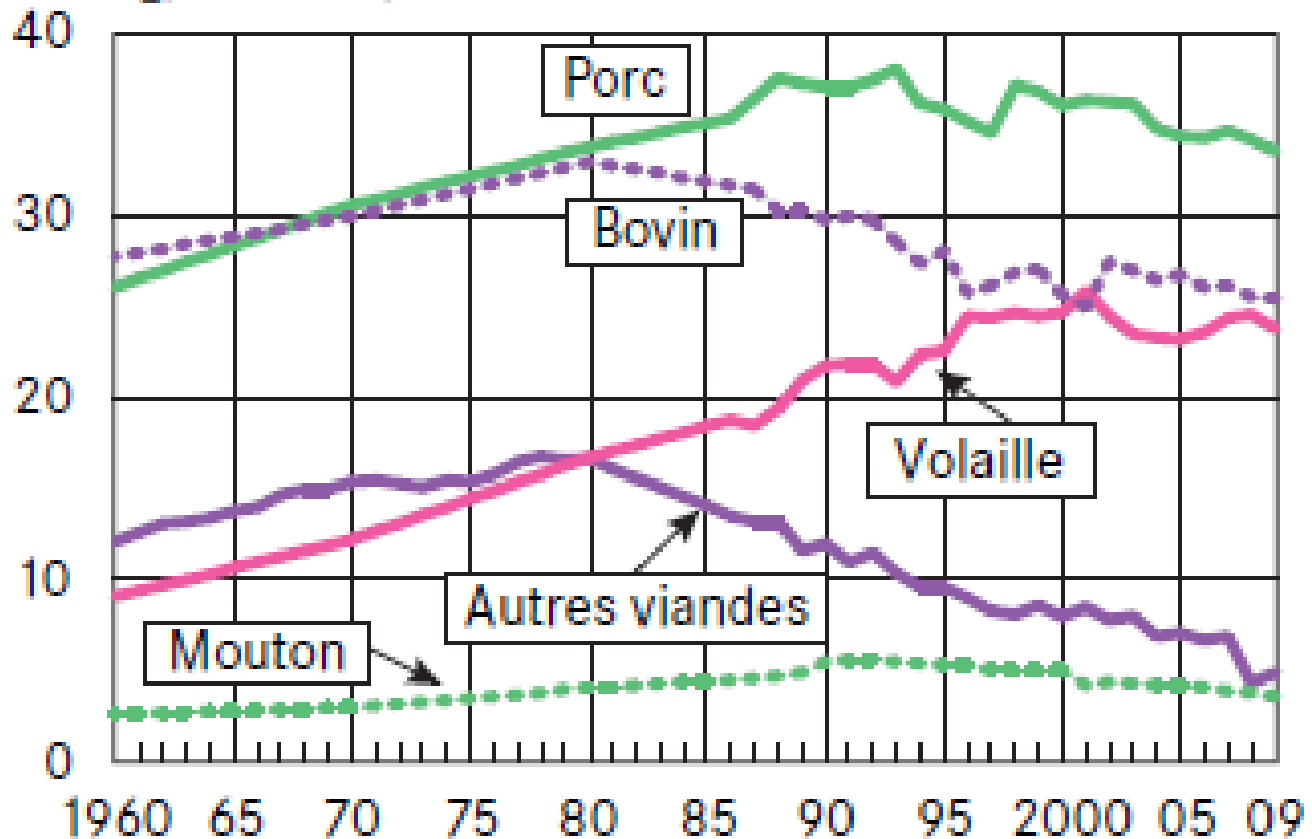
*l'alimentation  
méditerranéenne*



... mais la viande est en déclin

## Consommation française de viande

kg/habitant/an(1)



Agreste

→ une opportunité pour les légumes frais ?



# *Les fruits et légumes frais ont des atouts*

- En phase avec les tendances de la consommation
  - valorisation du frais, de l'aliment brut, du naturel, de la saisonnalité...
  - recherche de proximité
  - attrait de la tradition, de l'authenticité
  - regain d'intérêt pour la cuisine (WE)
- Atouts santé
- ... et minceur
- poly-sensorialité
  - plaisir

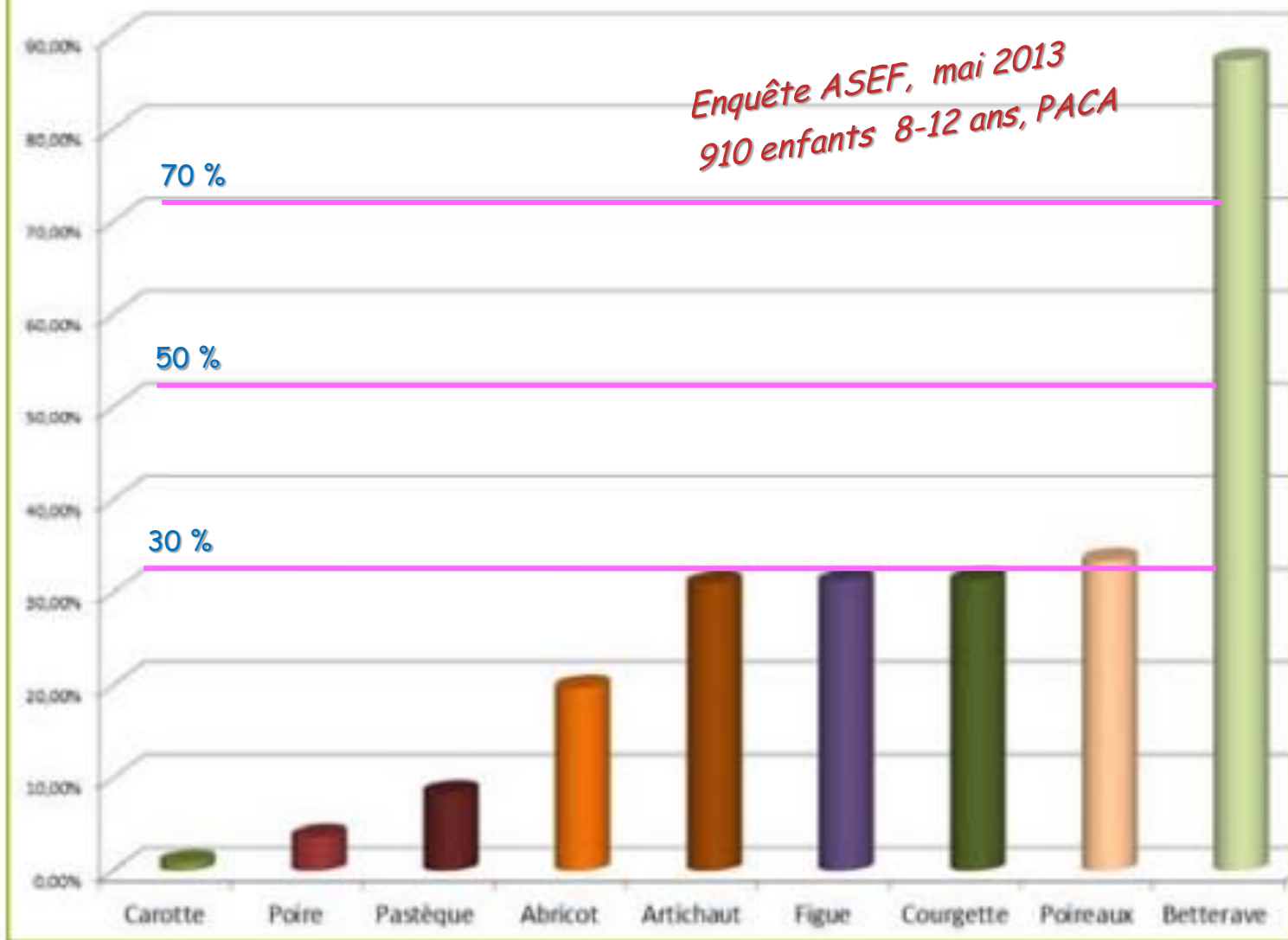


## *Mais des évolutions défavorables*

- simplification des repas (moins d'entrées...)
- temps de préparation des repas plus court
- repas hors domicile, sorties / activités en soirée
- grignotage → produits gras, sucrés, salés
- courses moins fréquentes
- praticité et attrait des produits transformés
- déficit d'accessibilité des F & L
- absence de savoir-faire culinaire
- prix perçu comme élevé
- méconnaissance de ces produits →

### Part des élèves qui n'ont pas su identifier les fruits et légumes suivants

*Enquête ASEF, mai 2013  
910 enfants 8-12 ans, PACA*

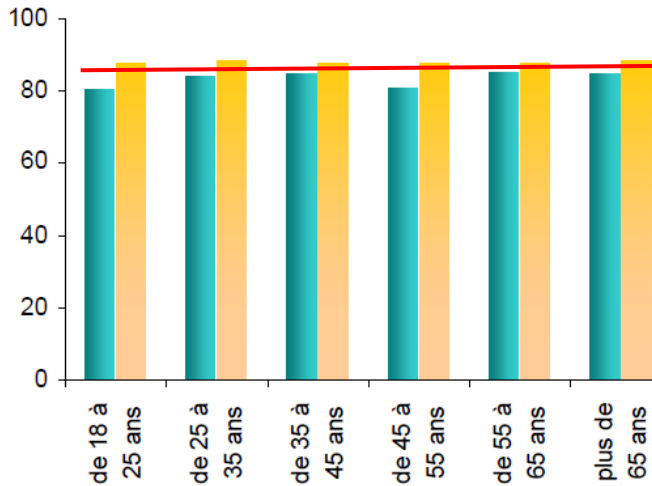


A votre avis, combien de fruits et légumes faut-il consommer par jour, par semaine ou par mois, pour être en bonne santé ?

**86 % ont donné la réponse correcte**  
(au moins 5 par jour)

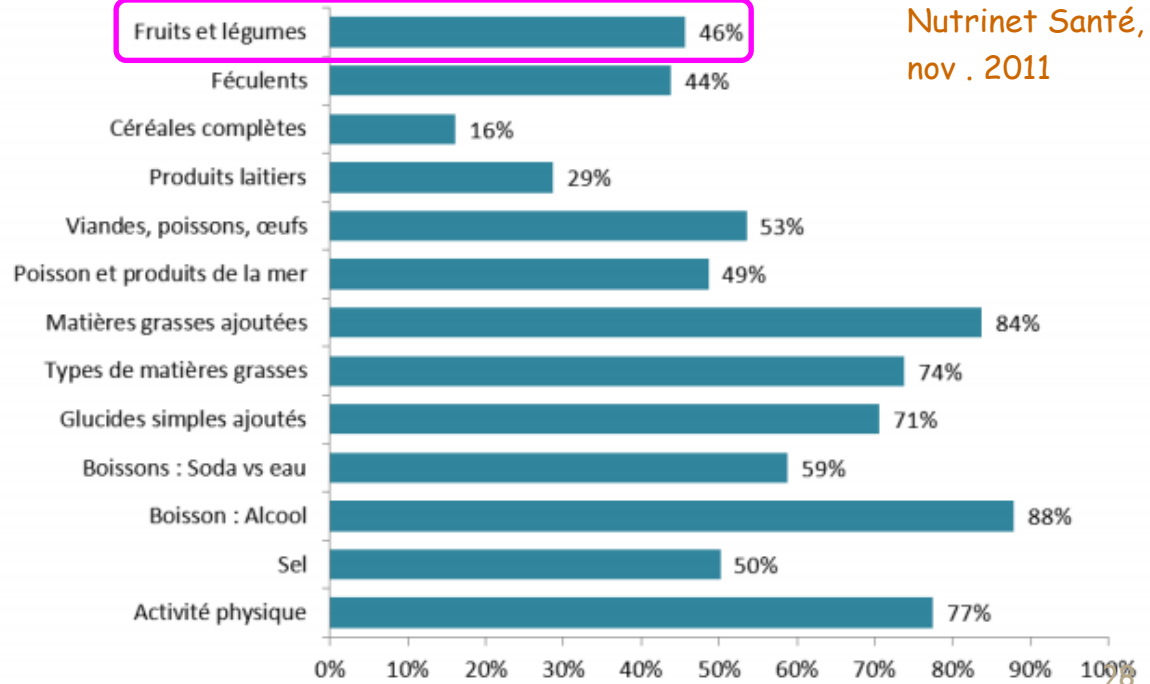
- en fonction de l'âge

■ Homme ■ Femme



**Mais seuls 46 % respectent cette recommandation**

Pourcentage de sujets respectant chacune des recommandations du PNNS



Nutrinet Santé,  
nov. 2011

Nutrinet Santé  
nov. 2009

## *Pour un renouveau de la culture alimentaire française*

Elle n'a jamais été figée → pas de nostalgie (âge d'or)

- Consolider (reconquérir) les aspects positifs du modèle
- Accompagner ses évolutions en cours
  - consommation de fruits et légumes frais
- Rétablir le lien entre le mangeur et ses aliments
- Redonner du sens à l'acte alimentaire
  - un consommateur responsable, averti, éclairé, doté d'esprit critique...



## Rétablir le lien mangeur / aliments

**INGRÉDIENTS : IN  
DÉSHYDRATÉS (P  
FÉCULE DE MAÏS  
CANOLA), SEL MA  
LEVURE AUTOLYS  
CELLULOSE MODI  
POUDRE D'AIL, PH  
ÉPICES, SOLIDES  
GUANYLATE DISO  
BICARBONATE DE  
PHOSPHATE DE C  
TOCOPHÉROLS, S  
ALLERGÈNES : LA**



**FIÉS, LÉGUMES  
UX, CIBOULETTE),  
ES (PALME MODIFIÉE,  
MAÏS), EXTRAIT DE  
D'ORGE), SAVEUR, SEL  
, POUDRE D'OIGNON,  
THINE DE SOJA,  
E SOJA HYDROGÉNÉE,  
JE, GOMME DE GUAR,  
IANDE DE POULET,  
COLORANT, EAU,  
ORBYLE.  
E, ORGE), SULFITES**

**l'aliment OCNI (C. Fischler)**

*Ce renouveau passe par...*

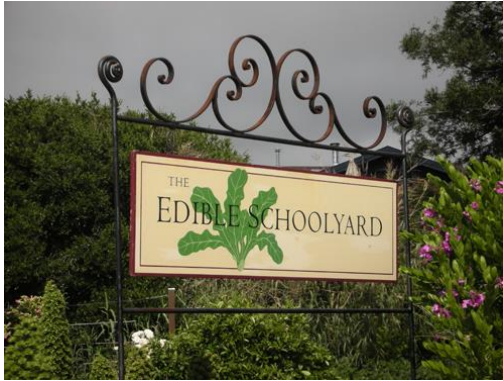
*un "apprentissage du bien-manger",  
dès le plus jeune âge, et privilégiant :*

- une approche multi-dimensionnelle de l'alimentation  
nutritionnelle / sanitaire...  
+ historique, géographique, sociale, culturelle,  
écologique, symbolique, éthique, artistique, etc
- ... par l'expérience concrète / sensible  
(jardinage, marché, éveil du goût, cuisine, repas partagé...)
- ... ludique et source de plaisir
- initiation au manger  
"en pleine conscience"





« *The Edible Schoolyard* »



## *Culture et plaisir alimentaires... pour tous*



« Pour économiser, les pauvres achètent des produits bas de gamme, insipides, évitent les aliments symboliquement festifs pour se rabattre sur l'alimentation efficace. Ils ajoutent ainsi à leur détresse sociale la détresse de la table, sur laquelle les plats sont aussi peu ragoûtants que la vie de ceux qui les mangent. [...] Ainsi se perpétue la misère sensuelle par delà les générations.

Michel ONFRAY, interview *Le Point*, 9 déc. 2010



Enfants et adolescents...

*Comment les encourager à consommer davantage de fruits et de légumes frais ?*





## *Au sein de la famille ou du restaurant scolaire...*

- *Proposer régulièrement F & L frais*  
familiarisation → acceptabilité → appréciation +
- *Associer l'enfant à la préparation du repas*
  - courses, cuisine (manipuler, goûter)
  - lui faire décrire ses sensations  
lui raconter des histoires
- *Donner l'exemple : rôle clé de l'attitude des parents*
- *Favoriser un climat chaleureux, non contraignant*  
→ le contexte conditionne l'appréciation
- *Stimuler tous les sens*



Jean Siméon CHARDIN (1699- 1779)