

COMPRENDRE L'ÉCONOMIE + DÉCRYPTER LA SOCIÉTÉ

Cahiers français

Cahiers français

#Politiques publiques

Augmenter le taux d'activité
en France

#Société

Innovations biomédicales :
le droit comme garde-fou

#Le point sur

Intelligence artificielle
et éthique

Se nourrir, un nouveau défi



La **documentation** Française

M 05068 - 412 - F : 8,00 € - RD



Septembre-octobre 2019 | 412

#Dossier

Entre représentations et pratiques, l'alimentation santé au cœur du débat

Pascale Hébel

Directrice du Pôle Consommation et entreprise au Centre de recherche
pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Crédoc)

L'alimentation est devenue un sujet de société relayé par les médias. Dans ce domaine, les normes évoluent à un rythme variable selon l'âge et le niveau de diplôme. De fortes contradictions se font jour entre les attentes des consommateurs et les pratiques alimentaires.

Une montée de la préoccupation santé

Avant les années 1980, l'alimentation ne constituait pas un sujet de société. Chacun mangeait en perpétuant les rites familiaux transmis de génération en génération. Dans notre modèle culturel français, le plaisir du partage engendre un certain équilibre alimentaire, c'est-à-dire une pratique collective du « manger ensemble » autour de produits très diversifiés. La culture alimentaire française a fortement développé la dimension hédoniste au travers de la convivialité, du partage, du goût, de la qualité des produits, de leur origine et de l'art culinaire.

Les Français, invités en 1988 par le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Crédoc) à définir le « bien manger », le déclinaient sous forme de prototype : il consistait pour eux à manger un repas « complet », c'est-à-dire composé d'une entrée, d'un plat et d'un dessert (Thierry Mathé *et al.*, « Du discours nutritionnel aux représentations de l'alimentation », *Cahier de recherche*, n° 252, décembre 2008). En 1995, de nombreux termes à connotation positive sont associés à l'alimentation : « savourer, déguster, raffiné, goût », mais aussi « ensemble, préparation, retrouver ». Voici une réponse typique de cette année-là à la question ouverte « Pour vous, qu'est-ce que bien manger ? » :



En 1986, l'encéphalopathie spongiforme bovine ou «maladie de la vache folle» est détectée dans le cheptel anglais. Cette maladie neurodégénérative évolutive qui frappe le système nerveux central des bovins est due à l'ingestion de farines animales

© REX FEATURES/SIPA

« avoir un bon plat, bien savoureux, bien goûteux, prendre plaisir à le faire et à le manger, le plaisir de la table, le plaisir de se retrouver ensemble » (T. Mathé et al., *op. cit.*).

En 1995, avant la première crise de la « vache folle » (1996-1997), 53 % des personnes interrogées dans le cadre des enquêtes du Crédoc déclaraient que l'alimentation représentait un risque important, voire très important, pour la santé. Elles sont 74 % dans une enquête de 2018 (Crédoc, *Comportements et attitudes alimentaires en France [CAF], 1995 et 2018*). Les individus ont pris conscience de l'existence d'un lien fort entre ce qu'ils mangent et leur santé lorsque la seconde crise de la « vache folle » a éclaté, en 2000.

Un très lourd climat de suspicion s'est alors répandu. Les crises alimentaires successives ont eu pour corollaire la mise en place

“

Les peurs s'intensifient d'autant plus que les populations se sont éloignées du produit agricole

de politiques de santé publique comme le Programme national nutrition santé (PNNS) en 2001, qui prévoit la diffusion de nombreuses recommandations en matière de consommation, par exemple : « manger au moins cinq fruits et légumes par jour » et « limiter les aliments trop gras, trop sucrés, trop salés ». Les craintes des consommateurs, qui s'étaient stabilisées entre 2003 et 2010, se sont ravivées durant la période 2010-2018,

#Dossier

renforcées par la fraude à la viande de cheval (2013) et la crise de Lactalis (2017-2018).

Les peurs suscitées par l'alimentation s'intensifient d'autant plus que les populations se sont éloignées du produit agricole. Les consommateurs les plus inquiets sont les plus diplômés, les cadres, les 55-64 ans et les femmes. Il s'agit souvent de *leaders d'opinion*, qui expriment plus fortement leurs craintes. Ils pensent pouvoir maîtriser le risque alimentaire en consommant différemment, une opinion confortée par les communications scientifiques qui établissent de plus en plus un lien entre l'alimentation et certaines maladies de civilisation (le cancer et les troubles cardiovasculaires, notamment).

Dans l'esprit des consommateurs demeure en filigrane le principe d'incorporation : en effet, ils associent encore inconsciemment les qualités premières de l'aliment (l'énergie du bœuf vivant, la pureté et la naturalité du lait, par exemple) à des promesses ou des menaces pour leur être propre. C'est pourquoi les crises de la « vache folle » ont profondément déstabilisé la population, qui a alors pris conscience qu'un aliment destiné à donner la vie et l'énergie pouvait tuer. Cette inversion de valeurs a fortement marqué les esprits. La théorie post-matérialiste, énoncée dans les années 1970 (Ronald Inglehart, « Post-materialism in an environment of insecurity », *American Political Science Review*, vol. 75, n° 4, décembre 1981, p. 880-900), s'est diffusée en France à travers la prévention santé et l'individualisation des comportements.

Selon le sociologue R. Inglehart, les sociétés avancées sont passées du matérialisme au post-matérialisme, c'est-à-dire qu'elles ne privilégient plus la sécurité économique et physique mais l'expérience individuelle, l'autonomie et la qualité de vie. Alors qu'en 1997, 55 % des Français considéraient que l'alimentation avait une influence sur la santé,



Hôpital d'Orléans proposant un menu vitalité équilibré, basé sur le Programme national nutrition santé (PNNS)

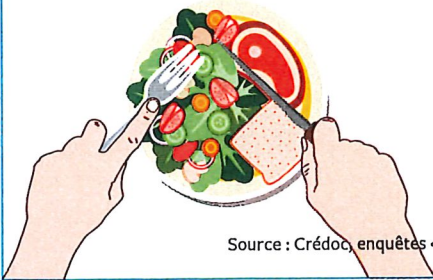
© MARTA NASCIMENTO/REA

ils étaient 69 % en 2007 d'après des enquêtes du Crédoc (*Comportements et consommations alimentaires en France [CCAF] 1997 et 2007*). Stable entre 2007 et 2013, la proportion de consommateurs établissant le lien entre alimentation et santé croît de nouveau à partir de 2016 (enquêtes CCAF 2007, 2013 et 2016).

Cette récente hausse concerne particulièrement les plus jeunes (18-24 ans). Jusqu'en 2013, ils se préoccupaient très peu du lien entre alimentation et santé, ce qui n'est guère étonnant à cet âge. Mais depuis 2016, ils font ce lien au même titre que les autres catégories de population. En outre, les pathologies qu'ils craignent le plus sont les maladies métaboliques, qui apparaissent sur le long terme : l'obésité, le diabète, le cancer. Ils les redoutent même davantage que leurs aînés, ce qui peut sembler surprenant. Si l'on demande aux jeunes ce que l'alimentation évoque pour eux, ils l'associent très fortement aux messages de prévention véhiculés par le Programme national nutrition santé, lancé en 2001. Ils l'ont quasiment toujours connu. Dans leur esprit, manger consiste essentiellement à faire attention à ce qu'ils ingèrent. Ils conçoivent leur alimentation en termes fonctionnels, comme les consommateurs des pays d'Europe du Nord. Les personnes les plus âgées ont une

Les maladies de civilisation sont liées à nos modes de vie et à l'environnement : maladies cardiovasculaires, dégénératives, troubles du métabolisme et de l'immunité.

Si je vous dis « aliment de qualité », à quoi pensez-vous ?



Source : Crédoc, enquêtes « Tendances de consommation » 2000, 2007, 2015 et 2018.

perception différente : elles sont plus sensibles au décorum, à la préparation et à la présentation des plats ainsi qu'à la dimension de partage.

Selon les enquêtes *Tendances de consommation* du Crédoc, les représentations d'un aliment de qualité ont sensiblement évolué entre 2000 et 2018. Pour définir un aliment de qualité, les

consommateurs citaient en 2000 le goût ; à présent, ils répondent : « un aliment bio ». Cela tient probablement au fait que les peurs les plus mises en avant entre 2007 et 2016 étaient liées aux pesticides (Crédoc, enquêtes CCAF 2007 et 2016). Dans ce contexte, l'aliment bio, associé à la naturalité, se pare de toutes les vertus. On peut également observer, depuis

Dossier

une dizaine d'années, l'émergence du marché de l'éviction. Son essor peut s'expliquer par divers facteurs psychosociaux (la montée des craintes) et réglementaires.

Au tout début des années 2000, alors que le lien entre alimentation et santé s'affirme, les industriels commencent à apposer sur certaines denrées des allégations santé, par exemple la mention « Renforce les défenses naturelles de l'organisme » sur des produits laitiers. En 2011, le règlement n° 1169/2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires du Parlement européen et du Conseil, dit « règlement INCO », met un coup d'arrêt à cette tendance : il limite l'utilisation de ces mentions, contraignant les acteurs économiques présents sur ces marchés à changer de stratégie. Ils ripostent en proposant des produits « sans » : d'abord, des gammes sans aspartame, sans organisme génétiquement modifié (OGM), puis des produits sans sel, sans sucre, sans matière grasse et, plus récemment, sans lactose ou sans gluten. Cette réaction a émané surtout de la grande distribution, plus que des industriels de l'agroalimentaire. Un troisième facteur a vraisemblablement joué un rôle important : la crise agricole de 2015.

À la suite de la déréglementation de la politique agricole commune (PAC) et notamment de la sortie des quotas laitiers, les prix du lait se sont effondrés, ne permettant plus de rémunérer correctement les producteurs. Les manifestations d'agriculteurs ont touché les consommateurs, qui ont modifié leurs exigences : initialement centrées sur le monde agricole, elles se sont tournées peu à peu vers les entreprises de transformation. L'offre de produits « sans » s'étant développée, il y a désormais une promesse de produits « sans » dans les assiettes : « sans résidu de pesticides », « sans colorant », « sans additif ». Dans l'enquête CAF réalisée en 2018, les deux termes



Véritable phénomène de fond, la volonté des consommateurs de se tourner vers un mode de vie plus sain a notamment donné naissance à un Salon des allergies alimentaires et des produits «sans»

© GILE MICHEL/SIPA

qui arrivent en tête pour définir la qualité d'un aliment sont donc le « bio » et le « sans », le goût se trouvant relégué en quatrième position après la fraîcheur des produits. Les

ZoOm

Qu'est-ce qu'un intrant en agriculture ?

On appelle « intrants » les différents produits apportés aux terres et aux cultures qui ne proviennent ni de l'exploitation agricole, ni de sa proximité. Les intrants ne sont pas naturellement présents dans le sol, ils y sont ajoutés pour améliorer le rendement des cultures.

Les principaux intrants sont :

- les produits fertilisants (engrais...);
- les produits phytosanitaires (pesticides);
- les retardateurs ou activateurs de croissance;
- les semences et plants.

Source : www.agriculture-nouvelle.fr.

L'éviction consiste à supprimer de l'alimentation certains produits tels que le lactose, le gluten, la viande ou l'alcool.

Le locavorisme est « un mouvement qui prône la consommation de nourriture produite dans un rayon restreint autour de son domicile » (locavor.fr).

représentations de la population ont évolué vers plusieurs facteurs de réassurance : le locavorisme, les circuits courts, le *made in France*, le « fait-maison », les produits issus de l'agriculture biologique ou les produits « sans » (c'est-à-dire sans produits chimiques – pesticides, colorants, additifs...).

Ce sont surtout les populations à haut capital culturel qui citent le « bio » ou les produits « sans » en 2018. Manger des produits locaux rapproche les consommateurs de la production, le « fait-maison » permet de maîtriser ses aliments, les produits « bio » ou « sans » rassurent quant à leur composition. Les 18-24 ans, quant à eux, se démarquent : ils estiment qu'un aliment de qualité est équilibré et apporte une fortification nutritionnelle

(vitamines, minéraux, protéines...). En effet, les jeunes générations sont nées dans un contexte dominé par une norme écologique qui s'est imposée petit à petit au travers de valeurs de prévention.

Afin de préserver la planète, les consommateurs souhaitent une réforme du modèle agricole, c'est-à-dire une limitation des intrants ou l'adoption d'un modèle moins intensif, privilégiant les cultures végétales. Les jeunes et les plus diplômés sont les plus enclins à modifier leur consommation pour préserver les générations futures. Le développement de nouvelles formes de consommation (sans gluten, sans lactose, bio, végétarienne, locale...) s'explique en grande partie par le désir de se distinguer des autres.



Marché (Chartres, Eure-et-Loire). Facteur de réassurance pour les Français, un tiers du bio consommé dans l'Hexagone est importé et produit selon des standards différents des nôtres (ce taux grimpe même à 60 % pour les fruits

© ROBERT KLUBA/REA

Dossier

Dans les pratiques, un éloignement des recommandations

Les évolutions qui ont touché les modes de vie, en particulier l'essor de l'activité professionnelle féminine, l'éloignement domicile-travail, l'accroissement du nombre de ménages formés d'un seul adulte (personnes vivant seules, familles monoparentales) et celui de la durée des études, réduisent le temps consacré aux courses et à la préparation alimentaire. Les jeunes générations aspirent à disposer d'un temps de loisirs accru et recherchent, pour leurs repas, une praticité et un gain de temps qu'ils trouvent notamment en consommant des aliments tout prêts (plats préparés, sandwichs, restauration et livraison à domicile...). Dans une société imprégnée de loisirs, les nouvelles générations sont constamment en quête de temps pour soi. Elles sont de plus en plus à l'affût, toutes catégories sociales confondues, de produits susceptibles de leur épargner des tâches peu agréables. La consommation des produits frais dans leur ensemble (viande, poisson, légumes, fruits) diminue chez les plus jeunes, au profit des produits transformés : ultra-frais laitiers (yaourts, fromage frais...), pizzas, sandwichs, plats composés, etc.

Les recommandations de consommation de produits sains tels que les fruits et légumes sont de moins en moins suivies. Ainsi, manger cinq fruits et légumes par jour a été préconisé dès 2001, en France, par le PNNS. Les bénéfices avancés sont des apports en vitamines, en minéraux et en fibres ainsi qu'un effet protecteur contre les principales pathologies chroniques. Mais atteindre l'objectif de manger cinq fruits et légumes chaque jour s'est toujours avéré problématique, en raison notamment de la perte du savoir-faire culinaire. Aujourd'hui, les jeunes générations

en consomment quatre fois moins que leurs grands-parents (Pascale Hébel et Fanette Recours, « Effets d'âge et de génération : transformation du modèle alimentaire », *Cahiers de nutrition et de diététique*, vol. 42, n° 6, décembre 2007, p. 297-303).

“

Les jeunes générations consomment quatre fois moins de fruits et légumes que leurs grands-parents

Entre 2007 et 2010, la proportion d'adultes (18 ans et plus) respectant la recommandation de manger cinq portions de fruits et légumes par jour a progressé, passant de 27 % à 31 % (Pascale Hébel et Gabriel Tavoularis, « Fruits et légumes : les Français suivent de moins en moins la recommandation », *Consommation et modes de vie*, n° 292, juillet 2017). Mais cette tendance a été balayée par la crise économique. En 2013 et 2016, cette proportion est retombée à 25 %. Dans le même temps, la part des petits consommateurs (moins de 3,5 portions par jour) a augmenté de huit points par rapport à 2010, pour atteindre 54 % en 2016.

Chez les enfants, le constat est identique : seuls 6 % des 3-17 ans mangent plus de cinq portions de fruits et légumes par jour, et la part des très faibles consommateurs (moins de deux portions) est passée de 38 % en 2007 à 45 % en 2016 (Crédoc, enquêtes CCAF, 2007 et 2016).

Une portion
de fruits ou de
légumes équivaut
à 80 g (et à 200 mL
de jus de fruit ou
de soupe).

Suivi des recommandations de consommation de 5 portions de fruits et légumes par jour

ENFANTS (3 À 17 ANS)



Moins de 2 portions/j

38 %

45 %

2 à 3,5 portions/j

38 %

34 %

3,5 à 5 portions/j

17 %

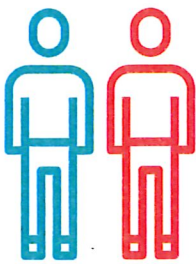
15 %

5 portions ou plus/j

7 %

6 %

ADULTES (18 ANS ET +)



0 à 3,5 portions/j

47 %

54 %

2 à 3,5 portions/j

26 %

21 %

3,5 à 5 portions/j

27 %

25 %

● 2007
● 2016

Source : Crédoc, enquêtes « Comportements et consommations alimentaires en France », 2007 et 2016.

Dossier

Les différences socio-démographiques qui influent le plus sur le suivi des préconisations de consommation de fruits et légumes sont liées au niveau culturel, à la fois pour les adultes et les enfants. Près de la moitié des enfants vivant dans un foyer où le responsable du ménage n'a aucun diplôme mangent moins de deux portions quotidiennes de fruits et légumes ; ce n'est le cas que de 18 % des enfants lorsque le responsable des achats a un niveau de diplôme au moins égal à bac + 3 (P. Hébel et G. Tavoularis, 2017, *op. cit.*). En 2016, la proportion de très faibles consommateurs a augmenté, quel que soit le niveau de diplôme.

Chez les adultes, les inégalités, très fortes en 2007, se sont atténuées en 2016. La hausse des faibles consommateurs est plus sensible chez les plus diplômés, ce qui s'explique en partie par l'effet de génération : les plus jeunes sont plus diplômés et moins consommateurs.

Influencés par les nouvelles normes écologiques et de prévention santé, les plus diplômés réduisent leur consommation de produits carnés (-12% en grammes par jour chez les adultes entre 2007 et 2016, selon Gabriel Tavoularis et Éléna Sauvage, « Les nouvelles générations transforment la consommation de viande », *Consommation et modes de vie*, n° 300, septembre 2018), ainsi que leur consommation de produits laitiers (-21% chez les adultes, d'après les enquêtes CCAF 2007 et 2016). Les quantités de protéines et de calcium consommées baissent donc fortement, ce qui pourrait avoir à terme des conséquences néfastes sur la santé des plus fragiles - les enfants, les adolescents, les seniors et les personnes défavorisées.

Que devient le « repas complet » ?

Les changements de relations à l'alimentation s'observent surtout chez les jeunes et les plus diplômés, qui sont influencés par les nouvelles

“

Les nouveaux modes de consommation semblent peu compatibles avec une alimentation saine

valeurs de prévention santé. Conscients de la nécessité de manger mieux, les plus diplômés modifient leur comportement et se rapprochent des recommandations de santé publique. Pour les jeunes générations nées avec les nouvelles valeurs écologiques et relatives à la prévention santé, la tendance à la simplification des repas, amorcée il y a quelques années, se généralise. Ils abandonnent progressivement la formule « repas complet » - à quatre composantes (entrée, plat, fromage et/ou dessert) -, supplanté par un repas à deux composantes

Une étude de l'Inserm de 2019 rapporte un risque accru de maladies cardiovasculaires chez les consommateurs d'aliments ultra-transformés, lesquels représentent plus de la moitié des apports énergétiques individuels dans de nombreux pays occidentaux

© VIDAL/ISOPIX/SIPA





Préparation des commandes dans la zone de stockage d'une entreprise spécialisée dans livraison à domicile d'épicerie et de produits frais commandés en ligne

© BENOIT DECOUT/RI

dans lequel le plat principal est maintenu et complété par un fromage ou un dessert.

La révolution numérique impacte les modes et les styles de vie des jeunes, y compris leur manière de partager des moments de convivialité. L'habitude de mener plusieurs tâches simultanément permet de manger ensemble mais debout ou assis à plusieurs endroits successifs, en regardant et en partageant un écran (portable, tablette...). À cet égard, l'apéritif dînatoire est symptomatique d'une génération nomade. L'expansion de l'activité salariée, des femmes en particulier, a contraint peu à peu les actifs à manger hors de leur domicile, sans pour autant les priver de repas pris à plusieurs. Le temps accordé au déjeuner s'est contracté, et les modes de restauration sur le lieu de travail,

qui se développent, tendent à la praticité. Le net affaiblissement de la transmission intergénérationnelle du savoir-faire culinaire a aussi contribué à renforcer cette tendance. Les nouveaux modes de consommation semblent peu compatibles avec une alimentation saine, pourtant de plus en plus recherchée par les *leaders d'opinion*. #