

# La Lettre Faxée de *Nutrition*<sup>®</sup>

DESTINÉE À

■ OCTOBRE 2009

## ALIMENTATION : LA SANTÉ AU CŒUR DES CHOIX ALIMENTAIRES

Les enquêtes du CREDOC, baromètres réguliers des perceptions alimentaires, montrent que la santé est de plus en plus prégnante dans l'alimentation des Français. Pour une personne sur cinq, la santé est au cœur des choix alimentaires. Les aliments « sains », notamment les fruits et légumes, occupent ainsi une place privilégiée, témoignant de l'impact du message fort du Programme National Nutrition Santé (PNNS) : « Manger au moins 5 fruits et légumes par jour ».

Le CREDOC (Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie) réalise, depuis 1988, des enquêtes alimentaires qui offrent un tableau actualisé des comportements et des perceptions de nos concitoyens vis-à-vis de l'alimentation. Elles révèlent ou plutôt confirment l'intérêt croissant de la population pour la nutrition et ses conséquences sur la santé. Le rôle de l'alimentation dans la survenue des maladies cardio-vasculaires et des cancers est maintenant bien reconnu, et l'épidémie d'obésité qui frappe de nombreux pays du monde a encore renforcé cette prise de conscience.

Pour la première fois dans les enquêtes du CREDOC, l'étude CCAF 2004 (Comportement et Consommations Alimentaires de Français) révèle qu'un Français sur quatre affiche un comportement alimentaire tourné essentiellement vers la santé. Dans cette enquête, deux groupes de consommateurs se sont révélés particulièrement sensibles à la dimension santé de l'alimentation.

### Les soupes, parmi les aliments plébiscités

L'un des groupes réunit les « adeptes de nutrition » (21% des adultes), qui recherchent une alimentation saine et équilibrée qui se caractérise pas sa variété, sans pour autant négliger le plaisir de manger. Si qualité et santé sont au premier rang de leurs préoccupations, 74% d'entre eux sont tout à fait d'accord avec l'idée que « manger, c'est toujours un plaisir ». Ils privilégient la consommation d'aliments à bonne image nutritionnelle : fruits, légumes, soupes, poissons, pains, produits laitiers, boissons chaudes et eau. A titre d'exemple, ils consomment

44% plus de soupes que les autres. Ils perçoivent de façon négative les plats composés, les pizzas, les sandwiches et les boissons sucrées.

L'autre groupe rassemble les « obsédés de la balance » (5%), qui sont évidemment concernés avant tout par les calories. Ils choisissent de préférence des produits allégés et consomment des compléments alimentaires. Le pain, la charcuterie et les fromages sont exclus de leur alimentation au profit du lait et des céréales. Néanmoins, bien qu'ayant les yeux rivés sur leur balance, ce sont eux qui craquent le plus souvent pour les pâtisseries...

### L'avantage santé des fruits et des légumes de plus en plus reconnu

Le dernier baromètre des perceptions alimentaires, réalisé par le CREDOC en juillet 2007, confirme la place croissante de la composante santé dans les choix alimentaires des Français, même si, contexte économique oblige, la notion selon laquelle « l'alimentation est avant tout une nécessité » est plus souvent avancée que dans les enquêtes précédentes. Il n'en reste pas moins que la santé est de plus en plus prégnante. Dans la définition de la qualité d'un aliment, l'avantage santé a progressé de 24 points en un an, passant de 53 à 77%, ce qui est considérable, soulignent les experts.

Le message du PNNS « Manger au moins cinq fruits et légumes par jour » a été bien compris. En 2007, la dimension plaisir (36%) de manger ces aliments est presque rattrapée par la dimension santé (22%), alors qu'en 2006, l'écart était nettement plus important.

**Dr Christine LE BIHAN**

Consommation et modes de vie n°186, septembre 2005, CREDOC  
Consommation et modes de vie n°209, février 2008, CREDOC

Retrouvez tous les bienfaits santé des soupes toutes prêtes sur notre site [www.vivelasoupe.com](http://www.vivelasoupe.com)  
et dans notre nouvelle brochure « A chaque saison sa soupe... et ses bienfaits »

Syndicat National des Fabricants de Bouillons et Potages  
8, rue de L'isly 75008 Paris - Tél : 01.53.42.33.80 - Fax : 01.53.42.33.81  
[snfbp@wanadoo.fr](mailto:snfbp@wanadoo.fr)