

Publié le 12/07/2017

INCA 3 : Evolution des habitudes et modes de consommation, de nouveaux enjeux en matière de sécurité sanitaire et de nutrition



L'Anses publie ce jour les résultats de sa troisième étude sur les consommations et les habitudes alimentaires de la population française, INCA 3. Plus de 5 800 personnes (3 157 adultes âgés de 18 à 79 ans et 2 698 enfants âgés de 0 à 17 ans) ont participé à cette grande étude nationale qui a mobilisé en 2014 et 2015 près de 200 enquêteurs. 150 questions ont été posées aux participants sur leurs habitudes et modes de vie, 13 600 journées de consommations ont été recueillies, générant des données sur 320 000 aliments consommés. Au total, six années auront été nécessaires pour actualiser la photographie des habitudes de consommations alimentaires de la population française.

Les Français consomment en moyenne 2,9 kg d'aliments chaque jour, soit environ 2200 kcal, dont 50% de boissons. Les femmes privilégient généralement les yaourts et fromages blancs, les compotes, la volaille et les soupes. Quant aux hommes, ils sont plutôt amateurs de fromages, de viandes, de charcuteries, de pommes de terre et de crèmes dessert. Une assiette des français dans laquelle on trouve toujours plus de produits transformés, une nette augmentation des compléments alimentaires depuis 2007, encore trop de sel et surtout pas assez de fibres.

Certaines pratiques des Français sont aussi potentiellement plus à risques : une consommation croissante de denrées animales crues, des températures relevées dans les réfrigérateurs qui ne sont pas toujours adaptées, des dépassements plus fréquents des dates limites de consommation.

Enfin, les niveaux d'activité physique et de sédentarité des Français peuvent quant à eux être qualifiés d'inadaptés : une activité physique insuffisante pour une grande partie de la population, un temps passé quotidiennement devant les écrans (hors temps de travail) qui ne cesse de croître, avec une augmentation moyenne sur les 7 dernières années de 20 minutes chez les enfants et d'1h20 chez les adultes.

Ces données nouvelles fournies par l'étude INCA 3 sont indispensables aux nombreux travaux menés par l'Agence dans le domaine de l'Alimentation. Réalisés dans le cadre d'une procédure harmonisée au niveau européen, ces travaux permettront de proposer des recommandations toujours plus en adéquation avec les pratiques des Français.

Les études INCA constituent un des outils indispensables à l'évaluation du risque lié à l'alimentation. Elles permettent de mieux connaître les habitudes des Français (choix de leurs aliments, préparation ou encore consommation de compléments alimentaires, pratique d'activité physique et niveau de sédentarité). Combinées ultérieurement aux bases de données de l'Anses sur la composition des aliments, elles permettent de connaître les apports en substances bénéfiques présentes dans l'alimentation (vitamines, acides gras essentiels,...).

Dans l'assiette des Français

En moyenne, les enfants, jusqu'à 10 ans, consomment 1,6 kg d'aliments et de boissons par jour. Cette quantité s'élève à 2,2 kg pour les adolescents âgés de 11 à 17 ans et à 2,9 kg pour les adultes de 18 à 79 ans. Les boissons représentent plus de la moitié de cette ration journalière, et l'eau constitue la moitié des boissons consommées.

D'après l'étude INCA 3, les hommes mangent plus que les femmes. Celles-ci privilégient yaourts, fromages blancs, compotes volailles, soupes et boissons chaudes. Les hommes favorisent les produits céréaliers, le fromage, les viandes et charcuteries, ou encore les crèmes dessert.

L'assiette des Français contient une grande part d'aliments transformés et encore un peu trop de sel (en moyenne 9 g/j chez les hommes et 7 g/j chez les femmes à comparer aux objectifs du Programme national nutrition santé de respectivement 8 g/j et 6,5 g/j). Les apports en fibres (20 g/j en moyenne chez les adultes) apparaissent quant à eux trop faibles par rapport aux

recommandations de l'Anses (30 g/j). Les Français consomment de plus en plus de compléments alimentaires. En outre, beaucoup d'aliments sont issus de leur propre production (eau y compris, via des puits privés) ou de celle de proches.

On constate des disparités de comportements en fonction de l'âge, du sexe, du niveau d'étude ou encore de la région. Ainsi, par exemple, les adultes de 65 à 79 ans consomment plus d'aliments faits maison, les hommes consomment plus de denrées animales crues, les individus ayant un niveau d'étude supérieur ou égal à bac+4 davantage de fruits et deux fois moins de boissons rafraîchissantes sans alcool, et les habitants des grandes agglomérations consomment plus de poissons, confiseries, chocolat et jus de fruits que dans les zones rurales (plus de charcuteries, de légumes et de fromages), *etc.*

De nouveaux comportements potentiellement plus à risque pour la santé

Les résultats de l'étude INCA 3 montrent l'apparition **de nouveaux enjeux en termes de sécurité microbiologique des aliments**. En effet, un certain nombre de pratiques potentiellement à risques sont en progression dans l'étude INCA 3 : augmentation de la consommation de denrées animales crues (poisson et viande de bœuf notamment), temps plus longs de conservation avant consommation des denrées périssables, dépassements plus fréquents des dates limites de consommation, températures relevées dans les réfrigérateurs parfois inadaptées.

Par ailleurs, **le statut pondéral et le niveau d'activité physique des Français restent inadaptés**. En 2014-2015, 13% des enfants et adolescents (jusqu'à 17 ans) et 34% des adultes de 18 à 79 ans sont en surpoids, 4% et 17% respectivement sont obèses. De plus, le pourcentage d'individus présentant un comportement sédentaire est alarmant puisque la moitié des adolescents de 11 à 14 ans, deux tiers des adolescents de 15 à 17 ans et plus de 80% des adultes de 18 à 79 ans sont concernés. En sept ans, le temps quotidien passé devant un écran, hors temps de travail, a augmenté de 20 minutes en moyenne chez les enfants et d'1h20 chez les adultes.

Les efforts mis en œuvre dans le cadre de la politique nutritionnelle nationale doivent donc être renforcés. Ces efforts doivent porter à la fois sur l'amélioration de l'alimentation d'un point de vue nutritionnel, sur la promotion de l'activité physique mais aussi sur la réduction de la sédentarité.

Quelles suites pour INCA 3 ?

L'étude INCA 3 constitue une base de données indispensable à l'Anses pour ses activités d'expertise. Les données collectées seront ainsi exploitées, au cours des prochaines années, pour répondre aux saisines que l'Anses sera amenée à traiter sur l'évaluation des risques nutritionnels, physico-chimiques ou microbiologiques liés à l'alimentation en France métropolitaine.

L'Anses prévoit notamment des analyses approfondies des données de l'étude INCA3 en lien avec des évaluations de risques, concernant en particulier l'évaluation des risques liés à l'inadéquation des apports nutritionnels en macronutriments (lipides, glucides, protéines) et en acides gras, vitamines et minéraux chez les adultes ou encore l'évaluation des risques liés à la sédentarité et l'insuffisance d'activité physique.

Ainsi, les données recueillies dans le cadre de l'étude INCA 3 permettent d'ores et déjà à l'Anses d'émettre des recommandations de santé publique toujours plus en adéquation avec les habitudes des Français, tout en gardant un temps d'avance sur les risques qui pourraient émerger.

EN SAVOIR PLUS

[AVIS et RAPPORT de l'Anses sur la troisième étude individuelle nationale des consommations alimentaires - INCA 3 \(pdf\)](#)

[Dossier de presse du 12 juillet 2017 - Troisième étude individuelle nationale des consommations alimentaires - Evolution des habitudes et modes de consommation : de nouveaux enjeux en matière de sécurité sanitaire et de nutrition \(pdf\)](#)

[INCA 3 en image - Dans l'assiette des Français](#)

[INCA 3 en image - Les habitudes et comportements des Français](#)

[INCA 3 en image - Les Français, l'activité physique et la sédentarité](#)

[Notre article "Les études INCA"](#)