

CHAPITRE VIII

Des cultures alimentaires régionales

Nous venons de voir que le surpoids et l'obésité ne se distribuent pas de façon homogène dans les différentes régions françaises. Nous avons constaté auparavant que les représentations de l'alimentation faisaient également l'objet d'une différenciation régionale. Il nous a semblé intéressant de regrouper certaines de ces données régionales en les comparant à chaque fois à la moyenne nationale. Les professionnels de la santé publique et de l'alimentation trouveront ainsi, nous l'espérons, matière à réflexion et peut-être quelques éléments concrets pour guider leur action de communication. En même temps, la confrontation de ces données pose des questions de fond sur l'utilité et les modalités des programmes d'éducation nutritionnelle.

Les représentations *qui relèvent le plus de la connaissance et de l'information* sont également les plus homogènes. Malgré quelques légères variations, il apparaît clairement que les Français se sont bien appropriés le discours nutritionnel ambiant : pour résumer, ils valorisent les fruits et les légumes et se méfient des matières grasses et des sucreries. En revanche, *les données qui présentent les plus grandes variations régionales sont celles qui portent sur les aliments considérés comme « essentiels » et sur les représentations associées à « faire la cuisine »*. Ainsi, le Nord et l'Est, qui ont les moins bons résultats en matière de surpoids et d'obésité, se distinguent surtout par le fait que faire la cuisine y est perçu davantage comme *une contrainte, une obligation, voire une corvée* que comme un plaisir et une pratique de convivialité... À méditer!

Ces données nous rappellent que dans la société française, pourtant très centralisée, il existe toujours de profondes différences régionales dans les représentations alimentaires. Les craintes suscitées par la mondialisation des marchés alimentaires participent à la dramatisation des signes d'érosion des modèles alimentaires. Sans doute concourent-elles à sous-estimer la force des « sous-cultures » alimentaires régionales pourtant régulièrement pointée par une série de nombreuses enquêtes précédentes (Herpin, 1980 ; CREDOC, 1997 ; Poulain, 1998). Bien évidemment, l'expression *sous-culture* utilisée ici ne renvoie pas à quelque chose qui serait moins important ou moins complexe, mais à des sous-ensembles diversifiés présents au sein d'une culture alimentaire plus vaste : la culture alimentaire française. Elle traduit l'existence de conceptions régionales différenciées de l'alimentation que les acteurs de la santé, de l'agroalimentaire et de la restauration devraient prendre en considération.

PARIS ET L'ÎLE-DE-FRANCE**Aliments essentiels**

	RÉGION ÎLE-DE-FRANCE EN %	RÉGION ÎLE-DE-FRANCE RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Fruits et légumes	76	1	70	1
Viandes	58	2	65	2
Produits laitiers	48	3	51	3
Féculents	47	4	48	4
Produits de la mer	21	5	18	5
Autres	8	6	6	6
Matières grasses	3	7	4	7

Aliments les meilleurs pour la santé

	RÉGION ÎLE-DE-FRANCE EN %	RÉGION ÎLE-DE-FRANCE RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Fruits et légumes	89	1	88	1
Produits de la mer	61	2	59	2
Produits laitiers	36	3	34	4
Viandes	32	4	45	3
Féculents	18	5	18	5
Matières grasses	2	6	1	7
Autres	2	6	9	6

Aliments à limiter pour être en bonne santé

	RÉGION ÎLE-DE-FRANCE EN %	RÉGION ÎLE-DE-FRANCE RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Matières grasses	74	1	69	1
Pâtisseries/sucreries	60	2	57	2
Viandes	31	3	39	3
Féculents	13	4	18	4
Produits laitiers	8	5	8	5
Fruits et légumes	6	6	5	6
Produits de la mer	0	7	2	7

Aliments à limiter pour ne pas grossir

	RÉGION ÎLE-DE-FRANCE EN %	RÉGION ÎLE-DE-FRANCE RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Matières grasses	66	1	63	1
Pâtisseries/sucreries	63	2	60	2
Viandes	24	4	32	4
Féculents	35	3	45	3
Produits laitiers	16	5	16	5
Fruits et légumes	1	6	2	6
Produits de la mer	0	7	0	7

Faire la cuisine

	RÉGION ÎLE-DE- FRANCE EN %	RÉGION ÎLE-DE- FRANCE RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Convivialité	90	1	78	1
Obligation	64	2	73	2
Hédonisme	57	3	52	3
Art culinaire	46	4	49	4
Corvée	29	5	32	5
Se donner du mal	7	6	8	6
Coûte cher	6	7	7	7

Statut pondéral

	RÉGION ÎLE-DE- FRANCE EN %	FRANCE ENTIÈRE EN %	ÉCART RÉGION VS FRANCE ENTIÈRE*
Maigreur	20	15	+ 5
Normal	61	54	+ 7
Surpoids	14	24	- 10
Obésité	4	7	- 3

* Écart en % du statut pondéral de la région par rapport à la part de celui de la population française

La hiérarchie des *aliments essentiels* établie par les habitants de la région parisienne est identique à celle de la France entière : fruits et légumes/viandes/produits laitiers, avec cependant une nette survalorisation des fruits et légumes (+ 6), qui recueillent ici le score le plus élevé de l'ensemble des régions, et une moindre valorisation des viandes (- 7).

On retrouve aussi les fruits et légumes en tête des *aliments les meilleurs pour la santé*, suivis cette fois des produits de la mer. La viande qui, à l'échelle nationale, occupe la troisième position, est ici détrônée par les produits laitiers. C'est d'ailleurs dans cette région que la viande enregistre la fréquence de citation la plus basse.

Lorsqu'on se place dans une logique de restriction, tant sur le plan de la santé que sur celui du poids, ce sont les matières grasses qui arrivent en tête des citations. Par rapport à la moyenne nationale, elles sont en sur-représentation de + 5 et + 3 points dans la catégorie des *aliments dont il faut limiter la consommation pour être en bonne santé et pour ne pas grossir*.

Les représentations associées à la pratique culinaire sont beaucoup plus positives que dans les autres régions (*convivialité* + 12, *hédonisme* + 5) et les dimensions *contrainte* sont moins fréquemment citées (*obligation* - 9 et *corvée* - 3).

Du point de vue de la corpulence, l'Île-de-France affiche des taux de prévalence de l'obésité et de surpoids inférieurs à la moyenne nationale, respectivement - 3 et - 10 points.

LE NORD**Aliments essentiels**

	RÉGION NORD EN %	RÉGION NORD RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Fruits et légumes	70	1	70	1
Viandes	70	1	65	2
Féculents	61	3	48	4
Produits laitiers	48	4	51	3
Produits de la mer	9	5	18	5
Matières grasses	9	5	4	7
Autres	4	7	6	6

Aliments les meilleurs pour la santé

	RÉGION NORD EN %	RÉGION NORD RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Fruits et légumes	91	1	88	1
Produits de la mer	72	2	59	2
Viandes	50	3	45	3
Produits laitiers	30	4	34	4
Féculents	16	5	18	5
Matières grasses	0	6	1	7
Autres	0	6	9	6

Aliments à limiter pour être en bonne santé

	RÉGION NORD EN %	RÉGION NORD RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Matières grasses	74	1	69	1
Pâtisseries/sucreries	60	2	57	2
Viandes	32	3	39	3
Féculents	19	4	18	4
Fruits et légumes	4	5	5	6
Produits laitiers	2	6	8	5
Produits de la mer	1	7	2	7

Aliments à limiter pour ne pas grossir

	RÉGION NORD EN %	RÉGION NORD RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Matières grasses	61	2	63	1
Pâtisseries/sucreries	67	1	60	2
Viandes	26	4	32	4
Féculents	52	3	45	3
Fruits et légumes	1	6	2	6
Produits laitiers	16	5	16	5
Produits de la mer	0	7	0	7

Faire la cuisine

	RÉGION NORD EN %	RÉGION NORD RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Obligation	82	1	73	2
Convivialité	72	2	78	1
Hédonisme	45	3	52	3
Corvée	41	4	32	5
Art culinaire	40	5	49	4
Coûte cher	10	6	7	7
Se donner du mal	9	7	8	6

Statut pondéral

	RÉGION NORD EN %	FRANCE ENTIÈRE EN %	ÉCART RÉGION VS FRANCE ENTIÈRE*
Maigreur	9	15	- 6
Normal	48	54	- 6
Surpoids	30	24	+ 6
Obésité	12	7	+ 5

* Écart en % du statut pondéral de la région par rapport à la part de celui de la population française

La population du Nord se distingue de la moyenne nationale à plusieurs titres en ce qui concerne les représentations des aliments :

- Une hiérarchie différente des aliments considérés comme « essentiels » : les viandes y ont la première place, à égalité avec les fruits et les légumes, suivis des féculents.

- Une position ambiguë pour les *féculents* : alors qu'ils obtiennent ici, en tant qu'aliment « essentiel » avec 61 %, le score le plus élevé de toutes les régions (+ 13), ils sont moins bien placés, avec 16 %, dans les aliments « les meilleurs pour la santé » (- 2).

- En termes d'aliments « les meilleurs pour la santé », on a une hiérarchie identique à la hiérarchie nationale mais avec des scores supérieurs pour les fruits et légumes, les produits de la mer et la viande.

- En ce qui concerne les aliments « dont il faut limiter la consommation pour être en bonne santé », les matières grasses et les pâtisseries et sucreries arrivent en tête comme pour la France entière mais avec des scores supérieurs (+ 5 et + 3).

- S'agissant des aliments *dont il faut limiter la consommation pour ne pas grossir*, les pâtisseries et les sucreries précèdent les matières grasses dans cette région, avec des écarts par rapport à la moyenne nationale de + 7 et - 2 points.

On notera enfin que la région Nord se caractérise également par des taux supérieurs à la moyenne nationale en matière de surpoids (+ 6) et d'obésité (+ 5) et le sentiment que faire la cuisine est davantage une *obligation* et une *corvée* que dans la moyenne nationale où la *dimension conviviale* vient en tête des représentations.

L'Est**Aliments essentiels**

	RÉGION EST EN %	RÉGION EST RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Viandes	62	1	65	2
Fruits et légumes	52	2	70	1
Féculents	51	3	48	4
Produits laitiers	47	4	51	3
Produits de la mer	7	5	18	5
Autres	6	6	6	6
Matières grasses	3	7	4	7

Aliments les meilleurs pour la santé

	RÉGION EST EN %	RÉGION EST RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Fruits et légumes	88	1	88	1
Viandes	48	2	45	3
Produits de la mer	47	3	59	2
Produits laitiers	34	4	34	4
Féculents	21	5	18	5
Matières grasses	1	6	1	7
Autres	1	6	9	6

Aliments à limiter pour être en bonne santé

	RÉGION EST EN %	RÉGION EST RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Matières grasses	62	1	69	1
Pâtisseries/sucreries	41	2	57	2
Viandes	25	3	39	3
Féculents	20	4	18	4
Produits laitiers	7	5	8	5
Fruits et légumes	4	6	5	6
Produits de la mer	1	7	2	7

Aliments à limiter pour ne pas grossir

	RÉGION EST EN %	RÉGION EST RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Matières grasses	54	1	63	1
Pâtisseries/sucreries	47	3	60	2
Viandes	23	4	32	4
Féculents	54	2	45	3
Produits laitiers	11	5	16	5
Fruits et légumes	0	6	2	6
Produits de la mer	0	6	0	7

Faire la cuisine

	RÉGION EST EN %	RÉGION EST RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Obligation	75	1	73	2
Convivialité	60	2	78	1
Corvée	52	3	32	5
Hédonisme	46	4	52	3
Art culinaire	41	5	49	4
Se donner du mal	11	6	8	6
Coûte cher	11	6	7	7

Statut pondéral

	RÉGION EST EN %	FRANCE ENTIÈRE EN %	ÉCART RÉGION VS FRANCE ENTIÈRE
Maigreur	14	15	- 1
Normal	46	54	- 8
Surpoids	29	24	+ 5
Obésité	11	7	+ 4

* Écart en % du statut pondéral de la région par rapport à la part de celui de la population française

Dans l'Est, la hiérarchie des *aliments essentiels* se différencie de la moyenne nationale ; la viande arrive en première position, suivie des fruits et légumes et des produits laitiers. C'est dans cette région que les poissons et produits de la mer réalisent leur score le plus bas, avec une sous-représentation de 11 points.

Comme dans les autres régions, les fruits et légumes apparaissent comme les *aliments les meilleurs pour la santé* avec 88 % des citations. En revanche, la viande arrive en deuxième position, devant les produits de la mer, présentant ainsi une hiérarchisation inversée par rapport à la moyenne nationale.

Les matières grasses et les pâtisseries sont les *aliments dont il faut limiter la consommation pour être en bonne santé*. Les matières grasses et les féculents ont tous les deux la première place dans les représentations liées à la prise de poids. Si la hiérarchisation de ces deux catégories d'aliments est similaire à celle de la France entière, les pourcentages sont nettement inférieurs à la moyenne nationale ; avec - 9 % pour les matières grasses et - 13 % pour les pâtisseries.

Les représentations associées à l'activité culinaire se caractérisent, dans l'Est, par une forte ambivalence. En effet, bien que la dimension *conviviale* arrive en seconde position, faire la cuisine est avant tout vécu comme une *obligation* (75 %). L'idée de *corvée* qui arrive en troisième position, avec 20 points de plus que la moyenne nationale, vient encore souligner cet aspect contraignant de la pratique culinaire.

On notera la forte prévalence du surpoids et de l'obésité dans cette région, avec des scores respectifs de + 5 % pour le surpoids et + 4 %, par rapport à la moyenne nationale.

L'OUEST ET LES PAYS DE LA LOIRE**Aliments essentiels**

	RÉGION OUEST EN %	RÉGION OUEST RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Fruits et légumes	68	1	70	1
Viandes	65	2	65	2
Féculents	46	4	48	4
Produits laitiers	61	3	51	3
Produits de la mer	25	5	18	5
Matières grasses	6	6	4	7
Autres	4	7	6	6

Aliments les meilleurs pour la santé

	RÉGION OUEST EN %	RÉGION OUEST RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Fruits et légumes	87	1	88	1
Produits de la mer	55	2	59	2
Viandes	52	3	45	3
Produits laitiers	41	4	34	4
Féculents	15	5	18	5
Autres	1	6	9	6
Matières grasses	0	7	1	7

Aliments à limiter pour être en bonne santé

	RÉGION OUEST EN %	RÉGION OUEST RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Matières grasses	66	1	69	1
Pâtisseries/sucreries	57	2	57	2
Viandes	55	3	39	3
Féculents	20	4	18	4
Produits laitiers	9	5	8	5
Fruits et légumes	8	6	5	6
Produits de la mer	6	7	2	7

Aliments à limiter pour ne pas grossir

	RÉGION OUEST EN %	RÉGION OUEST RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Matières grasses	68	1	63	1
Pâtisseries/sucreries	64	2	60	2
Viandes	37	4	32	4
Féculents	47	3	45	3
Produits laitiers	15	5	16	5
Fruits et légumes	2	6	2	6
Produits de la mer	2	6	0	7

Faire la cuisine

	RÉGION OUEST EN %	RÉGION OUEST RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Convivialité	82	1	78	1
Obligation	75	2	73	2
Art culinaire	53	3	49	4
Hédonisme	50	4	52	3
Corvée	26	5	32	5
Se donner du mal	7	6	8	6
Coûte cher	7	6	7	7

Statut pondéral

	RÉGION OUEST EN %	FRANCE ENTIÈRE EN %	ÉCART RÉGION VS FRANCE ENTIÈRE*
Maigreur	18	15	+ 3
Normal	48	54	- 6
Surpoids	27	24	+ 3
Obésité	7	7	0

* Écart en % du statut pondéral de la région par rapport à la part de celui de la population française

Du point de vue des *aliments essentiels*, la région Ouest et Pays de la Loire se caractérise par la forte valorisation des produits de la mer et des produits laitiers. Ces derniers recueillent le score le plus élevé de l'ensemble des régions françaises et se rapproche de celui de la viande (61 vs 65).

En termes d'*aliments les meilleurs pour la santé*, cette région présente une hiérarchisation identique à celle de la France. L'image « santé » des viandes, citées par 52 % des personnes interrogées, est très forte et elles recueillent, avec les produits laitiers, des scores plus élevés que pour la moyenne nationale (+ 7).

Les *aliments dont il faut limiter la consommation pour être en bonne santé* sont, dans l'ordre des fréquences de citation, les matières grasses, les pâtisseries et la viande. Les représentations relatives au poids, à travers *les aliments dont il faut limiter la consommation pour ne pas grossir*, suivent la même hiérarchisation. Bien que leurs scores soient plus élevés pour les matières grasses et pour les viandes (+ 5), l'Ouest et les Pays de la Loire présentent, pour la santé et pour le poids, les mêmes tendances que la France entière.

Pour les habitants de l'Ouest, faire la cuisine renvoie à la *convivialité* tout d'abord (82 %, soit + 4 points), puis à l'univers de l'*obligation*, suivant ainsi le même classement que pour la France. *L'art culinaire* et *l'hédonisme* occupent les troisième et quatrième positions.

En comparaison à la population française, les maigres et les individus en surpoids sont sur-représentés (+ 3 pour ces deux classes d'IMC). Le score relatif à l'obésité est identique à celui de la France entière.

LE CENTRE, LES ALPES ET LE JURA**Aliments essentiels**

	RÉGION CENTRE EN %	RÉGION CENTRE RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Fruits et légumes	72	1	70	1
Viandes	63	2	65	2
Produits laitiers	54	3	51	3
Féculents	44	4	48	4
Produits de la mer	18	5	18	5
Autres	4	6	6	6
Matières grasses	2	7	4	7

Aliments les meilleurs pour la santé

	RÉGION CENTRE EN %	RÉGION CENTRE RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Fruits et légumes	86	1	88	1
Produits de la mer	62	2	59	2
Viandes	48	3	45	3
Produits laitiers	33	4	34	4
Féculents	19	5	18	5
Autres	2	6	9	6
Matières grasses	1	7	1	7

Aliments à limiter pour être en bonne santé

	RÉGION CENTRE EN %	RÉGION CENTRE RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Matières grasses	67	1	69	1
Pâtisseries/sucreries	57	2	57	2
Viandes	42	3	39	3
Féculents	20	4	18	4
Produits laitiers	12	5	8	5
Fruits et légumes	7	6	5	6
Produits de la mer	2	7	2	7

Aliments à limiter pour ne pas grossir

	RÉGION CENTRE EN %	RÉGION CENTRE RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Matières grasses	59	1	63	1
Pâtisseries/sucreries	55	2	60	2
Viandes	40	4	32	4
Féculents	47	3	45	3
Produits laitiers	17	5	16	5
Fruits et légumes	4	6	2	6
Produits de la mer	0	7	0	7

Faire la cuisine

	RÉGION CENTRE EN %	RÉGION CENTRE RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Convivialité	79	1	78	1
Obligation	73	2	73	2
Art culinaire	54	3	49	4
Hédonisme	49	4	52	3
Corvée	29	5	32	5
Se donner du mal	9	6	8	6
Coûte cher	4	7	7	7

Statut pondéral

	RÉGION CENTRE EN %	FRANCE ENTIÈRE EN %	ÉCART RÉGION VS FRANCE ENTIÈRE*
Maigreur	13	15	- 2
Normal	57	54	+ 3
Surpoids	25	24	+ 1
Obésité	5	7	- 2

* Écart en % du statut pondéral de la région par rapport à la part de celui de la population française

Du point de vue des représentations, la région Centre, Alpes et Jura est très proche de la moyenne nationale. Notons cependant une plus forte valorisation des produits laitiers (+ 3 dans *les aliments essentiels*) ainsi qu'une moindre sensibilité au discours antigras. C'est aussi là que les matières grasses recueillent un score plus faible (- 4 points) dans la catégorie *aliments à limiter pour ne pas grossir*.

Le trio de tête des associations pour l'activité culinaire est : *convivialité-obligation-art culinaire*. Plus qu'ailleurs, la cuisine est vécue comme un art avec + 5 points. Rappelons que pour la France entière on avait *convivialité-obligation-hédonisme*.

Concernant les statuts pondéraux, les habitants de la région Centre reflètent la moyenne nationale.

LE SUD-OUEST**Aliments essentiels**

	RÉGION SUD- OUEST EN %	RÉGION SUD- OUEST RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Viandes	72	1	65	2
Fruits et légumes	69	2	70	1
Féculeux	57	3	48	4
Produits laitiers	50	4	51	3
Produits de la mer	8	5	18	5
Autres	5	6	6	6
Matières grasses	2	7	4	7

Aliments les meilleurs pour la santé

	RÉGION SUD- OUEST EN %	RÉGION SUD- OUEST RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Fruits et légumes	85	1	88	1
Produits de la mer	49	2	59	2
Viandes	40	3	45	3
Produits laitiers	29	4	34	4
Féculeux	20	5	18	5
Matières grasses	4	6	1	7
Autres	2	7	9	6

Aliments à limiter pour être en bonne santé

	RÉGION SUD- OUEST EN %	RÉGION SUD- OUEST RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Matières grasses	70	1	69	1
Pâtisseries/sucreries	60	2	57	2
Viandes	45	3	39	3
Féculeux	24	4	18	4
Produits laitiers	9	5	8	5
Fruits et légumes	3	6	5	6
Produits de la mer	0	7	2	7

Aliments à limiter pour ne pas grossir

	RÉGION SUD- OUEST EN %	RÉGION SUD- OUEST RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Matières grasses	67	1	63	1
Pâtisseries/sucreries	63	2	60	2
Viandes	37	4	32	4
Féculeux	45	3	45	3
Produits laitiers	13	5	16	5
Fruits et légumes	1	6	2	6
Produits de la mer	0	7	0	7

Faire la cuisine

	RÉGION SUD- OUEST EN %	RÉGION SUD- OUEST RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Convivialité	87	1	78	1
Obligation	78	2	73	2
Hédonisme	57	3	52	3
Art culinaire	45	4	49	4
Corvée	17	5	32	5
Se donner du mal	6	6	8	6
Coûte cher	4	7	7	7

Statut pondéral

	RÉGION SUD- OUEST EN %	FRANCE ENTIÈRE EN %	ÉCART RÉGION VS FRANCE ENTIÈRE*
Maigreur	15	15	0
Normal	50	54	- 4
Surpoids	24	24	0
Obésité	10	7	+ 3

* Écart en % du statut pondéral de la région par rapport à la part de celui de la population française

Du point de vue des aliments essentiels, le Sud-Ouest se distingue par une forte valorisation de la viande et des féculents (+ 7 et + 9 %), ce qui transforme nettement la hiérarchie viande/fruits et légumes/produits laitiers contre fruits et légumes/viande/produits laitiers/féculents. Les produits de la mer sont faiblement valorisés (score de - 10 par rapport à la France).

Bien qu'ils obtiennent le score le plus bas de toutes les régions (85 %, soit - 3 points par rapport à la France), les fruits et légumes sont, dans l'Ouest, *les aliments les meilleurs pour la santé*. Ils sont suivis des produits de la mer, moins valorisés qu'à l'échelle nationale (- 10) et des viandes (- 5).

La région Sud-Ouest présente la même hiérarchisation que celle de la France, tant pour les *aliments dont il faut limiter la consommation pour être en bonne santé* que pour ceux à *limiter pour ne pas grossir*. On retrouve les matières grasses et les pâtisseries/sucreries en première et deuxième position, avec des pourcentages de citation légèrement supérieurs pour les pâtisseries (+ 3) que ceux de la France.

Faire la cuisine c'est d'abord, pour les habitants du Sud-Ouest, une affaire de *convivialité*, avec une sur-représentation de + 9 par rapport à la France. Cette région affiche une hiérarchisation identique à celle de la France.

Les obèses sont en légère sur-représentation (+ 3) par rapport à la moyenne nationale.

LE SUD-EST**Aliments essentiels**

	RÉGION SUD- EST EN %	RÉGION SUD- EST RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Fruits et légumes	72	1	70	1
Viandes	70	2	65	2
Produits laitiers	46	3	51	3
Féculents	39	4	48	4
Produits de la mer	30	5	18	5
Autres	7	6	6	6
Matières grasses	3	7	4	7

Aliments les meilleurs pour la santé

	RÉGION SUD- EST EN %	RÉGION SUD- EST RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Fruits et légumes	89	1	88	1
Produits de la mer	62	2	59	2
Viandes	53	3	45	3
Produits laitiers	31	4	34	4
Féculents	16	5	18	5
Matières grasses	2	6	1	7
Autres	0	7	9	6

Aliments à limiter pour être en bonne santé

	RÉGION SUD- EST EN %	RÉGION SUD- EST RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Matières grasses	69	1	69	1
Pâtisseries/sucreries	65	2	57	2
Viandes	43	3	39	3
Féculents	14	4	18	4
Produits laitiers	10	5	8	5
Fruits et légumes	0	6	5	6
Produits de la mer	0	6	2	7

Aliments à limiter pour ne pas grossir

	RÉGION SUD- EST EN %	RÉGION SUD- EST RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Matières grasses	60	2	63	1
Pâtisseries/sucreries	64	1	60	2
Viandes	34	4	32	4
Féculents	43	3	45	3
Produits laitiers	20	5	16	5
Fruits et légumes	2	6	2	6
Produits de la mer	0	7	0	7

Faire la cuisine

	RÉGION SUD- EST EN %	RÉGION SUD- EST RANG	FRANCE ENTIÈRE EN %	FRANCE ENTIÈRE RANG
Convivialité	68	1	78	1
Obligation	62	2	73	2
Art culinaire	60	3	49	4
Hédonisme	57	4	52	3
Corvée	34	5	32	5
Se donner du mal	9	6	8	6
Coûte cher	4	7	7	7

Statut pondéral

	RÉGION SUD- EST EN %	FRANCE ENTIÈRE EN %	ÉCART RÉGION VS FRANCE ENTIÈRE*
Maigreur	17	15	+ 2
Normal	56	54	+ 2
Surpoids	24	24	0
Obésité	3	7	- 4

* Écart en % du statut pondéral de la région par rapport à la part de celui de la population française

En ce qui concerne *les aliments essentiels*, on retrouve, dans le Sud-Est, une hiérarchisation identique à la moyenne nationale ; les fruits et légumes arrivent bien en première position, suivis de la viande, dont le score est cependant supérieur de + 5 à celui de la France entière.

Avec des fréquences respectives de 89 % et 62 %, les légumes et les produits de la mer sont *les aliments les meilleurs pour la santé*. S'ils suivent la hiérarchie nationale, les habitants du Sud-Est survalorisent ces catégories d'aliments, et les citent davantage que la France entière (+ 1 et + 3).

La hiérarchie des *aliments dont il faut limiter la consommation pour être en bonne santé* est identique à celle de la France. En première position on retrouve les matières grasses, que suivent les pâtisseries. Pour cette dernière catégorie d'aliments, les scores du Sud-Est sont plus importants que ceux de l'ensemble de la population française (+ 8 et + 4). En revanche, pour *les aliments à limiter pour ne pas grossir*, la hiérarchie est différente de celle de la France : les pâtisseries et sucreries sont en première position (+ 4), suivies des matières grasses (- 3). On notera que, pour ces questions, les fruits et légumes ainsi que les produits de la mer n'ont pas été cités par les habitants du Sud-Est.

Faire la cuisine renvoie à la *convivialité*, puis à une *obligation* et ensuite à l'art culinaire. La convivialité est moins citée cependant que sur le plan national (- 10) et l'art culinaire est en revanche plus valorisé (+ 11).

Les maigres et les personnes présentant un poids normal sont sur-représentés dans la population de la région Sud-Est (+ 2). La prévalence de l'obésité est inférieure de quatre points par rapport à la moyenne française.