

CHAPITRE VI

Perception par les mangeurs de l'évolution de leur alimentation

Qu'est-ce qui, pour les mangeurs, a changé dans leur manière de se nourrir? Ce chapitre adopte le point de vue des enquêtés. Il s'appuie sur des questions du type : « *Parmi les différentes situations alimentaires suivantes (ou produits, ou types de cuisine, etc.), quelles sont celles qui vous concernent et que vous pratiquez aujourd'hui moins souvent, autant, plus souvent qu'il y a cinq ans?* » Les données qui vont suivre ne sont donc pas un reflet juste des mutations réelles. Elles traduisent autant les changements que les aspirations à changer. Nous avons vu, par exemple dans l'étude des repas, qu'il pouvait y avoir des écarts entre ce que font les personnes interrogées et ce qu'elles considèrent devoir faire, et nous rencontrons souvent des différences entre ce qu'elles perçoivent des transformations de leurs pratiques et les mutations en cours. Mais ces représentations permettent de prendre la mesure de ce qui a été intégré en termes d'évolution des normes, qu'il s'agisse de modes de vie ou de recommandations nutritionnelles. Dans un certain nombre de cas, il sera possible de comparer ces représentations avec les comportements reconstruits pour la journée précédant l'enquête.

Les mutations déclarées porteront sur la consommation des aliments et des produits (viandes, poissons, produits AOC...), sur les types de cuisine (terroir, diététique, exotique...), sur les types de prise alimentaire (goûter, « grignotage »...), sur les lieux de consommation (cantine, restaurant, fast-food, « plateau télé »...), et enfin sur les situations alimentaires (manger seul, recevoir des amis...).

LES ALIMENTS ET LES PRODUITS

Parmi les aliments qu'on a le sentiment de consommer davantage qu'il y a cinq ans, viennent très nettement en tête les légumes (+ 30) et les eaux minérales (+ 28), suivis des poissons (+ 15) et des fruits (+ 14), puis des produits laitiers (+ 11). *Parmi les produits*, les produits labellisés (+ 18) et AOC (+ 16) sont en tête, devant les produits bio (+ 13) et loin devant les produits allégés (+ 6) et les produits diététiques (+ 5).

Parmi les aliments et produits que l'on dit consommer moins, la viande est en première place (- 23), très loin devant les céréales (- 3) et les produits préparés (- 2).

« Parmi ces différents produits et aliments, quels sont ceux que vous consommez aujourd'hui moins souvent, autant, plus souvent qu'il y a cinq ans ? »

Tableau I • Modifications perçues dans la consommation de produits et d'aliments

	PLUS	AUTANT	MOINS	PAS	SOLDE +/-
Légumes	38	54	8	0	+ 30
Produits laitiers	23	63	12	2	+ 11
Viande	9	57	32	2	- 23
Poisson	29	51	15	5	+ 15
Fruits	26	60	12	3	+ 14
Céréales	13	34	16	36	- 3
Aliments allégés	13	14	7	65	+ 6
Compléments alimentaires	4	8	4	84	0
Produits bio	16	15	3	66	+ 13
Produits labellisés	23	50	5	22	+ 18
Produits diététiques	9	12	4	76	+ 5
Produits préparés	14	37	16	33	- 2
Eaux minérales	32	50	4	15	+ 28
Produits d'appellation d'origine contrôlée	20	62	4	14	+ 16

Les légumes

Avec un solde positif de + 30 %, les légumes sont les grands gagnants des mutations perçues.

Les liens statistiques permettent d'approfondir les motivations. Le *souhait de perdre du poids* se retrouve plus fréquemment chez les personnes qui déclarent consommer plus de légumes. Les cadres supérieurs et les commerçants sont particulièrement concernés par la consommation croissante de légumes. À l'inverse, *l'insatisfaction par rapport à son alimentation* est associée à ceux qui déclarent consommer moins de légumes. On retrouve dans cette catégorie un nombre plus important de femmes et de jeunes de 18 à 24 ans, ainsi que des cadres moyens. Facteur de stabilité dans les perceptions : les personnes ne souhaitant pas perdre de poids et satisfaites de leur alimentation sont toujours sur-représentées dans la catégorie « autant ».

La comparaison de ces données avec les évolutions de la consommation, mesurée par des panels ou, à l'échelle nationale, par des données de mise en marché consolidées qui montrent une relative stagnation de la consommation globale et une baisse pour les plus jeunes, permet de tempérer ces résultats et de faire la part des représentations et des comportements. En fait, c'est à la fois le désir de manger plus de légumes et leur prestige nutritionnel qui se lisent plus ici.

Les fruits

Déclarer consommer davantage de fruits est plus fréquemment le fait des femmes, des personnes qui souhaitent perdre du poids et de la tranche d'âge 55/65 ans. C'est également le cas des célibataires et des urbains.

Les produits laitiers

Les jeunes (18/24 ans), les femmes et les personnes souhaitant perdre du poids sont plus nombreux à déclarer consommer davantage de produits laitiers. Mais on trouve également davantage de personnes souhaitant perdre du poids parmi ceux

qui déclarent en manger moins. La diversité des produits laitiers explique que le souhait de perdre du poids se retrouve à la fois dans les catégories plus et moins. Ceux qui disent en consommer autant ne souhaitent pas perdre de poids. La région Ouest est sur-représentée dans cette population.

Figure 1 • Les légumes

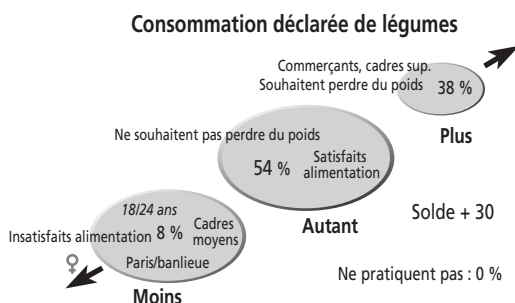


Figure 2 • Les fruits

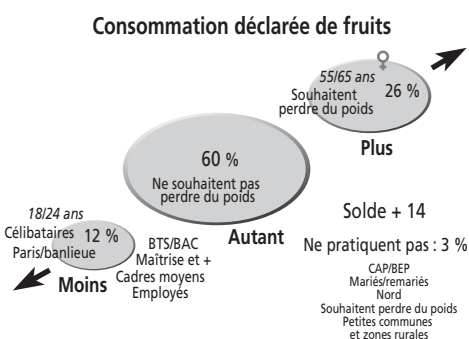
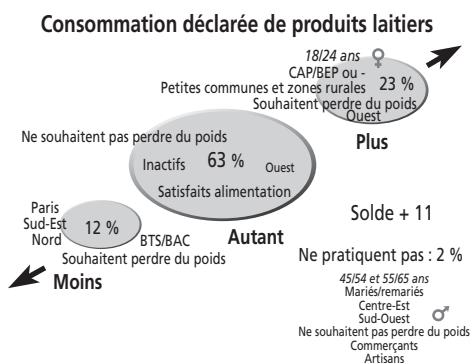


Figure 3 • Les produits laitiers



Le poisson

La consommation déclarée de poisson est en progression chez les femmes et pour la tranche d'âge 55/65 ans.

La viande

La viande, avec - 23%, semble être la grande perdante de l'évolution des comportements selon les déclarations de nos mangeurs. Les personnes âgées de 55/65 ans sont sur-représentés parmi la population déclarant consommer moins de viande. C'est aussi dans les petites communes et zones rurales que l'on trouve le plus cette tendance.

Les produits labellisés et d'appellations d'origine contrôlée

Les femmes de 35 à 65 ans sont plus nombreuses à déclarer consommer davantage de produits labellisés. Les cadres moyens sont sur-représentés parmi la

population déclarant consommer plus d'aliments d'origine contrôlée. Ceux qui déclarent ne pas en consommer sont sur-représentés parmi les habitants de petites communes et zones rurales.

Figure 4 • Le poisson

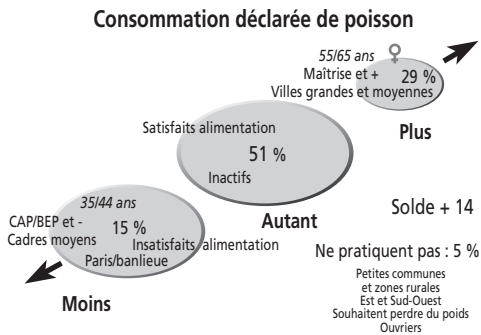


Figure 5 • La viande

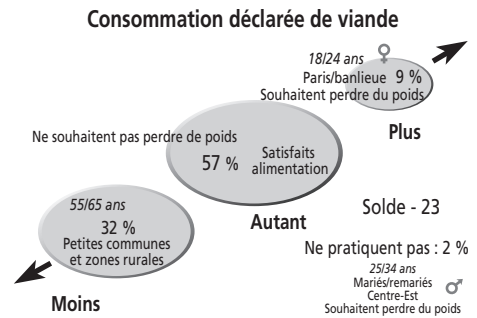


Figure 6 • Les produits labellisés

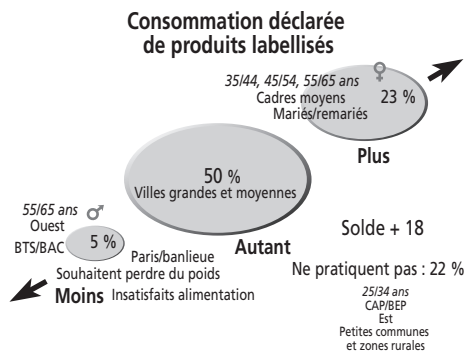
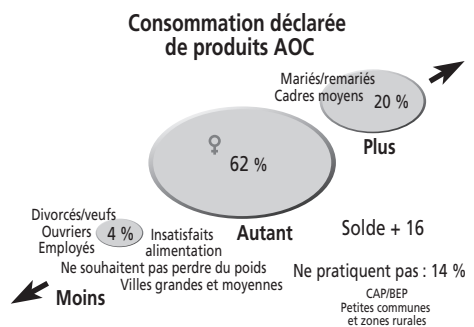


Figure 7 • Les appellations d'origine contrôlée



LES TYPES DE CUISINE

Ce qui est déclaré en termes d'évolution de « type de cuisine » est assez proche des tendances que nous venons de rencontrer dans le chapitre précédent. La cuisine *lourde* et la cuisine *grasse* sont en voie d'abandon, en tout cas dans les représentations (- 59 et - 53). Inversement, la cuisine qui monte est *variée* (+ 19), *légère* (+ 18), *simple* (+ 16), *naturelle* (+ 15).

L'évolution des aspirations va donc vers une cuisine que l'on peut qualifier de plus diététique. Or, parmi la liste des expressions proposées pour répondre à la question, figurait l'expression *cuisine diététique* qui recueille un solde de 0 avec 52 % pour autant qu'il y a cinq ans, 24 % plus souvent et 24 % moins souvent. Sans doute peut-on voir là la confirmation d'une constatation faite à plusieurs reprises, à savoir que le mot diététique passe mal en France, même si la cuisine évolue dans ce sens...

Tableau II • Modifications perçues : les types de cuisine

	PLUS SOUVENT	AUTANT	MOINS	SOLDE +/-
Naturelle	27	60	12	+ 15
Variée	28	63	9	+ 19
Légère	32	54	14	+ 18
Diététique	24	52	24	0
Gastronomique	13	56	32	- 19
Grasse	4	38	57	- 53
Simple	23	70	7	+ 16
Terroir	9	61	30	- 21
Lourde	4	33	63	- 59
Exotique	16	53	31	- 15

Alimentation légère ou diététique, alimentation lourde ou grasse

Les personnes des tranches d'âge 45/54 ans et 55/65 ans sont les plus nombreuses à déclarer avoir une alimentation *plus légère*. Cette pratique est également liée au souhait de perdre du poids et concerne principalement les femmes.

La progression déclarée de l'alimentation qualifiée de *diététique* concerne les femmes et les individus désireux de perdre du poids. Dans cette population, les cadres sont sur-représentés ainsi que les tranches d'âge 35/44 et 45/54 ans.

Le souhait de perdre du poids et le sexe sont déterminants dans les réponses sur la cuisine *lourde* ou *grasse* : les hommes déclarent davantage avoir une alimentation plus grasse ou plus lourde ; c'est le contraire pour les femmes.

Alimentation variée

On note que, parmi ceux qui déclarent manger *moins varié* (9 %), les divorcés/veufs et les célibataires sont en sur-représentation. Il semble que Paris et la région parisienne présentent le plus grand nombre de personnes dans ce cas.

Figure 8 • Alimentation « grasse et lourde »

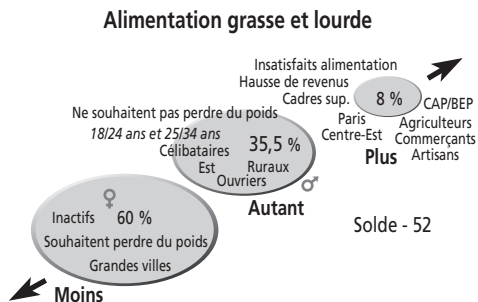


Figure 9 • Alimentation « diététique »

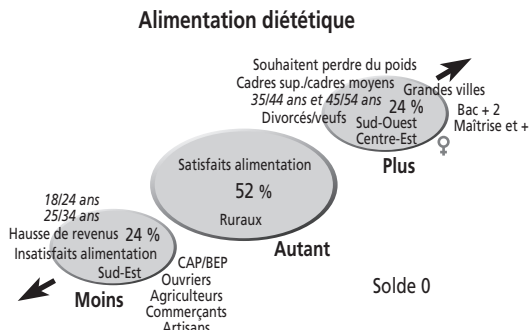


Figure 10 • Alimentation « légère »

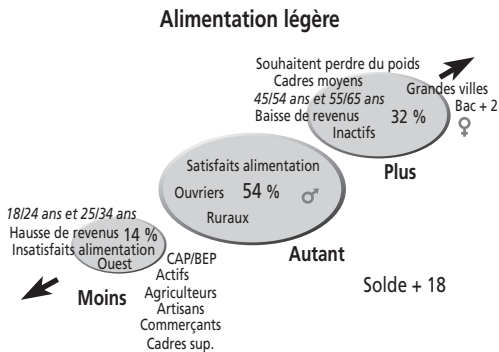
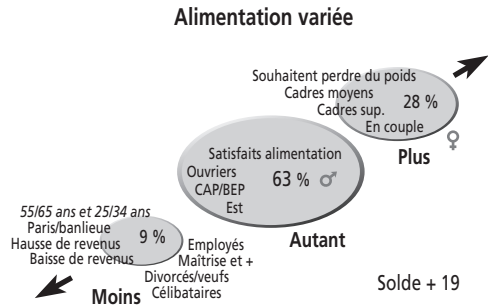


Figure 11 • Alimentation « variée »



Alimentation naturelle

Les cadres et les habitants des grandes villes sont plus nombreux à déclarer une progression de ce type d'alimentation. Paradoxalement, les agriculteurs sont sur-représentés parmi les individus qui considèrent avoir aujourd'hui une alimentation moins naturelle... proximité d'une filière en crise ?

Alimentation simple

Les individus qui souhaitent perdre du poids sont majoritaires parmi ceux qui déclarent avoir une alimentation plus simple depuis cinq ans. C'est le cas également des personnes fortement diplômées. Ceux qui déclarent manger aussi simplifié qu'avant sont satisfaits de leur alimentation.

Figure 12 • Alimentation « naturelle »

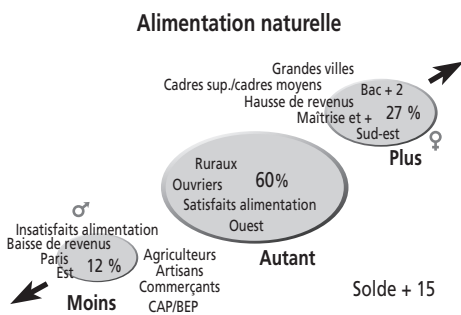
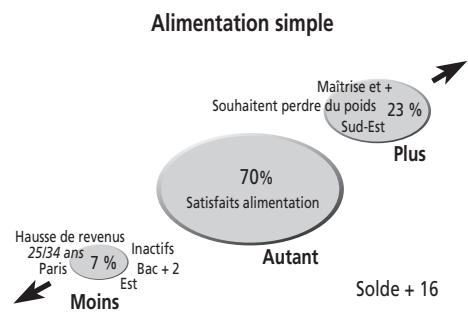


Figure 13 • Alimentation « simple »



Alimentation gastronomique, terroir, exotique

Les déclarations sur la pratique d'une alimentation dite « gastronomique » sont clivées par le sexe : les femmes sont plus nombreuses à déclarer le faire moins souvent et les hommes plus souvent.

La situation familiale pèse également si l'on considère que les couples déclarent manger plus gastronomique, contrairement aux individus divorcés ou veufs. Ces tendances s'observent également pour l'alimentation de terroir.

La pratique de « l'exotisme alimentaire » semble être en progression chez les cadres, pour les tranches d'âge 25/34 ans et 45/54 ans. Paris et l'Île-de-France sont aussi sur-représentés. La plupart ont au moins bac + 2 et ont enregistré une hausse de leurs revenus. Les femmes sont plus particulièrement concernées par l'univers du manger exotique.

Figure 14 • Alimentation « gastronomique »

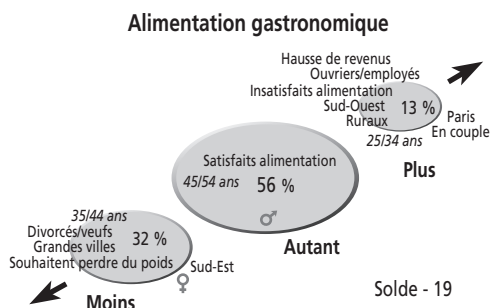


Figure 15 • Alimentation « terroir »

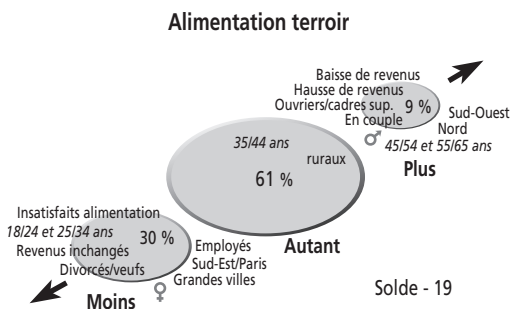
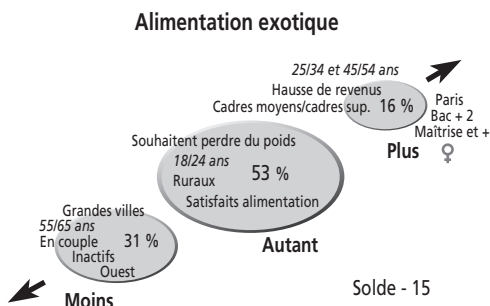


Figure 16 • Alimentation « exotique »



LES FORMES DE PRISES ALIMENTAIRES

C'est la *suppression des hors-d'œuvre* qui constitue le changement déclaré le plus fréquent (+ 22). Cette perception va bien dans le sens de l'évolution des repas vers une simplification, évolution constatée à partir de la reconstruction des journées alimentaires de la veille de l'enquête. *Manger entre les repas* est moins fréquemment déclaré (solde de - 19) mais on sait que cette pratique est mal vue, donc difficile à avouer : ici, 44 % des personnes déclarent ne jamais le faire alors que nous avons enregistré 71,3 % de consommateurs hors repas pour la veille de l'enquête. Le même décalage concerne le fait de *sauter un repas* : ici le solde des plus et des moins est proche de zéro avec une personne sur deux déclarant ne jamais le faire ; dans la reconstruction des journées alimentaires nous avons enregistré 16,5 % d'individus ayant sauté au moins un des trois repas. La pratique du goûter est déclarée moins fréquente (- 13) avec 44 %

de non-pratiquants : dans la reconstruction des journées alimentaires nous avons enregistré 25 % de prises entre 16 et 18 heures.

Tableau III • Modifications perçues : les formes de prise alimentaire

	PLUS SOUVENT	AUTANT	MOINS SOUVENT	NE PRATIQUE PAS	SOLDE +/-
	%	%	%	%	
Goûter l'après-midi	9	26	22	44	- 13
Manger entre les repas	7	26	26	41	- 19
Sauter un repas	16,2	17,5	17	49,3	- 1,3
Supprimer les hors-d'œuvre	23,8	36,7	11,6	27,9	+ 22,2

Supprimer un hors-d'œuvre

L'insatisfaction vis-à-vis de l'alimentation et le souhait de perdre du poids se rencontrent plus fréquemment chez les personnes qui déclarent supprimer un hors-d'œuvre. On y trouve également davantage de femmes.

Sauter un repas

Ce sont avant tout les jeunes (18/24 ans) qui sont concernés par cette pratique, ainsi que des personnes qui déclarent être insatisfaites de leur alimentation.

Figure 17 • Supprimer un hors-d'œuvre

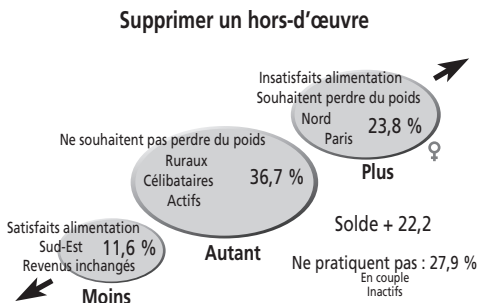
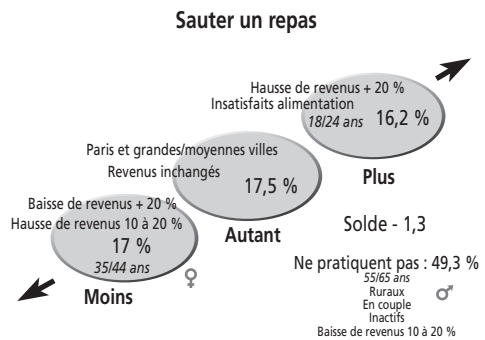


Figure 18 • Sauter un repas



Manger entre les repas

Parmi les individus déclarant manger plus entre les repas, on trouve davantage d'inactifs, et la population ayant entre 45/54 ans. Les femmes et la tranche d'âge 25/34 ans sont sur-représentées parmi ceux qui déclarent manger *moins* entre les repas. Les 55/65 ans sont sur-représentés dans la population déclarant ne pas pratiquer le hors repas et ces déclarations sont conformes à la pratique reconstruite.

Goûter l'après-midi

Ce sont les femmes qui sont les plus nombreuses à déclarer moins goûter l'après-midi.

Dans la population déclarant ne pas le faire du tout (*ne pratique pas*) on compte en majorité des hommes et les tranches d'âge 45/54 ans et 55/65 ans. Globalement le goûter recueille un solde négatif de 13 points.

Figure 19 • Manger entre les repas

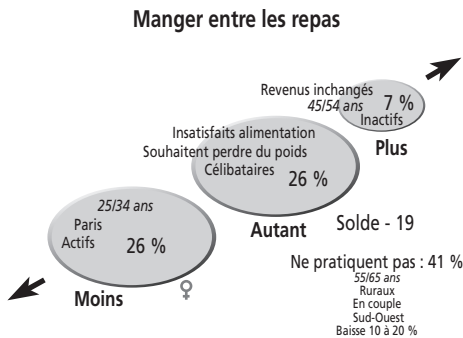
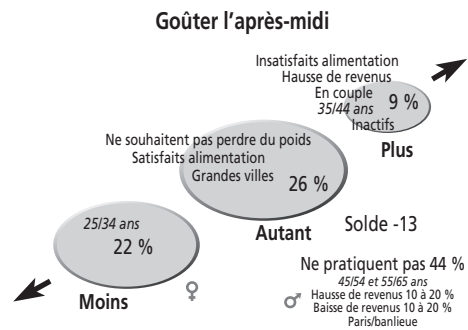


Figure 20 • Goûter l'après-midi



LES LIEUX DE CONSOMMATION

Notons tout d'abord la tendance exprimée d'une sorte de retour vers la maison (+ 18,9), alors que tous les lieux extérieurs au foyer affichent des replis : - 10,7 pour le restaurant, - 9,4 pour le fast-food. Cette perspective est en contradiction avec les données de croisement de la pratique observée. Le secteur de la RHF (collective et publique) progresse depuis plusieurs décennies à un rythme lent, mais constant, de 1 %.

Manger dans la rue ou dans les transports est peut-être difficile à avouer : respectivement deux personnes et une personne sur dix déclarent le faire. Quant au fast-food et à la cantine, souvent réunis dans la critique, les résultats de notre enquête peuvent paraître surprenants : une personne sur deux déclare aller au fast-food et elles sont sept sur dix à ne « jamais » aller à la cantine. Et près de deux personnes sur dix déjeunent au bureau, parmi lesquelles plus de cadres supérieurs.

Tableau IV • Modifications perçues : les lieux de consommation

	PLUS SOUVENT	AUTANT	MOINS SOUVENT	NE PRATIQUE PAS	SOLDE +/-
	%	%	%	%	
Cantine	6,4	14,2	8,1	71,3	- 1,7
Restaurant	21,2	39,3	31,9	8,6	- 10,7
Devant la télé	14,9	27,4	14,3	43,4	+ 0,5
Au bureau	4,7	11	5,1	79,2	- 0,4
Dans la rue	2,8	8,9	9,1	79,1	- 6,3
Transports	0,9	2,8	4,1	92,2	- 3,2
Fast-food	9,8	20,9	19,2	50,1	- 9,4
À la maison	25,3	68,1	6,4	0,2	+ 18,9

Manger à la cantine

Parmi ceux qui déclarent manger *autant* qu'avant à la cantine, on trouve davantage d'ouvriers, de cadres supérieurs ainsi que de personnes satisfaites de leur alimentation. Parmi ceux qui déclarent y aller *davantage*, les jeunes de 25 à 34 ans, les habitants de Paris et de sa banlieue, les personnes insatisfaites de leur alimentation et les personnes qui ne souhaitent pas perdre du poids sont sur-représentés. Le souhait de perdre du poids se rencontre davantage chez les personnes qui déclarent y aller *moins*.

Manger au bureau

Parmi les individus qui déclarent manger *autant* au bureau qu'il y a cinq ans, on trouve principalement des femmes et des cadres supérieurs, la population venant des grandes villes et ceux dont les revenus ont augmenté.

Figure 21 • Manger à la cantine

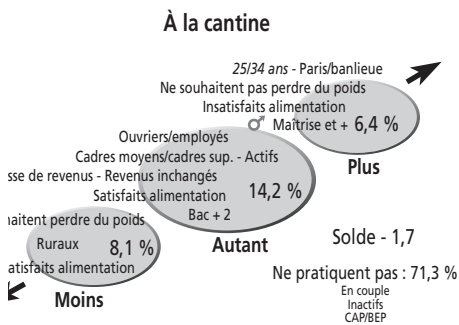
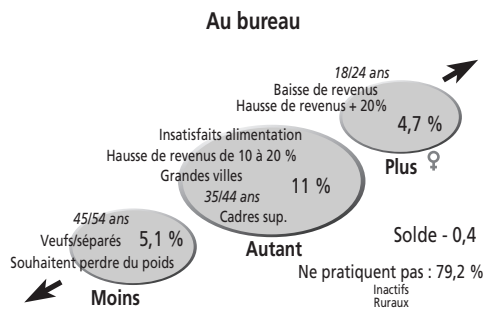


Figure 22 • Manger au bureau



Aller au restaurant

La diminution des revenus et le souhait de perdre du poids semblent peser sur les personnes qui déclarent fréquenter *moins* les restaurants. Les jeunes et les cadres dont les revenus ont augmenté sont ceux qui déclarent le pratiquer davantage. La population résidant à Paris et sa banlieue est sur-représentée dans ce groupe.

Prendre un plateau-repas devant la télévision

Ce sont principalement les jeunes (18/24 ans) et ceux qui vivent seuls qui déclarent pratiquer *plus souvent* le « plateau-télé ». D'une manière générale, les couples et les ruraux déclarent ne pas manger devant la télé.

Manger au fast-food

Chez ceux qui déclarent fréquenter *davantage* les fast-food, les jeunes et les hommes sont sur-représentés. Parmi ceux qui se déclarent non pratiquants, on trouve davantage de 45/65 ans et de personnes qui souhaitent perdre du poids.

Figure 23 • Aller au restaurant

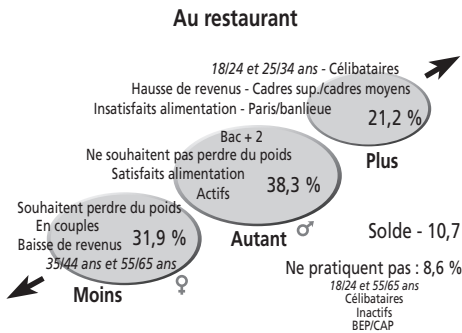


Figure 24 • Manger devant la télé

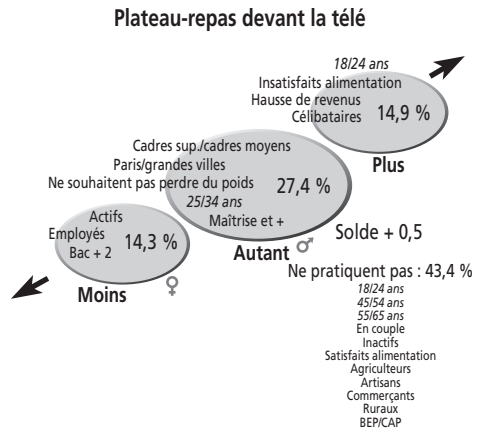
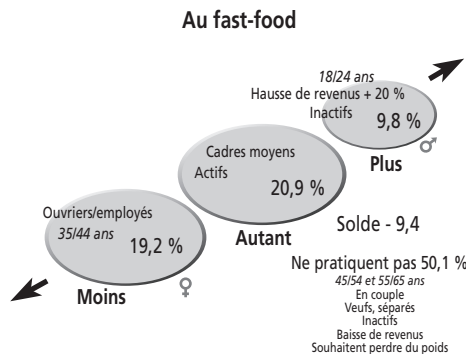


Figure 25 • Manger au fast-food



LES SITUATIONS ALIMENTAIRES

Nos mangeurs déclarent recevoir moins souvent des amis (- 25 %) et être moins souvent invités (- 23 %). Certes, quelques-uns invitent plus mais l'écart entre les moins et les plus est négatif : - 10 et - 7. Les invitations à l'apéritif, dans les deux sens, sont également déclarées en baisse, mais dans une moindre mesure (- 5,7 %). Manger seul semble demeurer une pratique stable : les plus et les moins s'équilibrent mais 35 % des personnes interrogées déclarent être concernées autant.

Tableau V • Modifications perçues : les situations alimentaires

	PLUS SOUVENT	AUTANT	MOINS SOUVENT	NE PRATIQUE PAS	SOLDE +/-
	%	%	%	%	
Manger seul	20	35,6	21	23,4	- 1
Recevoir des amis	15	57,1	25,4	2,5	- 10,4
Manger chez des amis	16,4	57,9	23,4	2,3	- 7
Inviter à l'apéritif	12,9	51,7	18,6	16,8	- 5,7
Prendre l'apéritif seul	3,4	15,1	8,4	73,1	- 5
Être invité à l'apéritif	14,2	53,1	18,9	13,8	- 5,7

Manger seul

Outre les personnes vivant seules, la désocialisation des prises alimentaires semble concerner davantage les femmes et la tranche d'âge 18/24 ans.

Parmi la population déclarant ne pas manger seule, sont sur-représentés les habitants des zones rurales et la tranche d'âge 55/65 ans.

Recevoir des amis

On observe une baisse de l'intensité de la convivialité interne chez les 35/44 ans.

Parmi les personnes déclarant recevoir *moins souvent*, on trouve également les veufs ou divorcés, ainsi que les personnes qui souhaitent perdre du poids. Enfin, celles déclarant une baisse de leurs revenus reçoivent moins souvent également.

Figure 26 • Manger seul

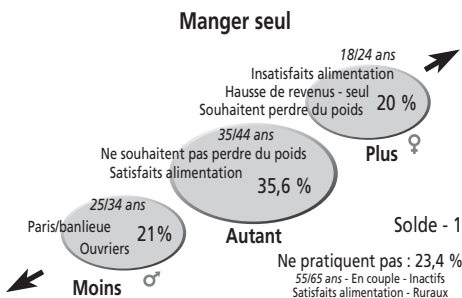
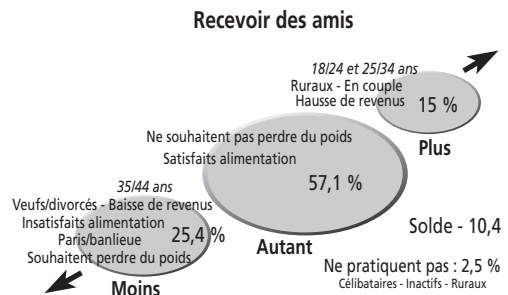


Figure 27 • Recevoir des amis



Manger chez des amis

Le nombre de personnes déclarant manger *moins* souvent chez des amis est conforme à celui des personnes qui déclarent inviter moins souvent : près d'une sur quatre. Ces déclarations sont également liées au statut de veuf ou divorcé et au désir de perdre du poids. Parmi celles qui déclarent aller *davantage* manger chez des amis (16 %), on trouve davantage de jeunes, comme chez celles qui invitent davantage, mais ici plus de célibataires.

Inviter à l'apéritif

La convivialité autour de l'apéritif est principalement associée à deux variables : les revenus et la situation familiale. Ceux qui déclarent ne pas pratiquer sont essentiellement les individus vivant seuls et ceux dont les revenus ont baissé. Parmi ceux qui déclarent inviter davantage à l'apéritif, on trouve les jeunes hommes, les ruraux et les interviewés, qui enregistrent une hausse dans leurs revenus.

Figure 28 • Manger chez des amis

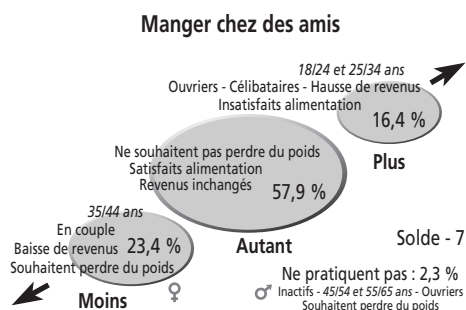
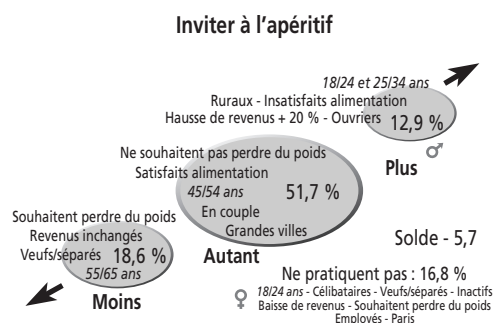


Figure 29 • Inviter à l'apéritif



Être invité à l'apéritif

Parmi les personnes qui déclarent être invitées davantage à l'apéritif, les hommes, les jeunes, les célibataires et ceux dont les revenus sont en hausse sont sur-représentés.

Prendre l'apéritif seul

Les femmes sont plus nombreuses à déclarer ne pas prendre l'apéritif seules, ainsi que les personnes résidant en zones rurales. Parmi ceux qui disent le faire autant qu'il y a cinq ans, les cadres supérieurs, les hommes et les individus installés dans les grandes villes sont sur-représentés.

Figure 30 • Être invité à l'apéritif

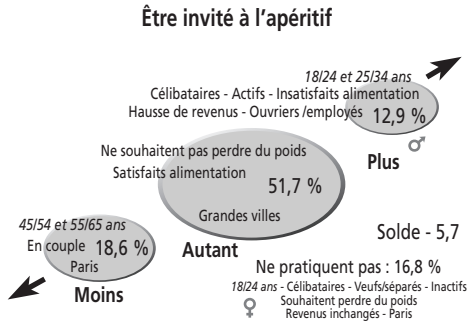
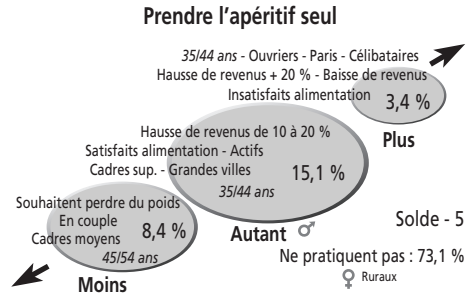


Figure 31 • Prendre l'apéritif seul



CONCLUSION

De ce parcours dans les perceptions de mutations dans les pratiques, qui sous-tendent, rappelons-le, des changements dans les pratiques mais aussi, pour une part, des aspirations au changement alimentaire, nous pouvons dégager trois tendances principales :

- 1 • une nutrition plus saine : à travers une alimentation *plus légère, plus variée, moins grasse, moins gastronomique*, dans laquelle les légumes sont valorisés et la viande est en repli ;
- 2 • une aspiration à moins manger : on supprime les hors-d'œuvre et l'on déclare manger moins entre les repas et moins goûter ;
- 3 • un repli sur le foyer, qui se traduit à la fois par l'idée de moins manger en dehors de la maison et, globalement, de moins inviter et être moins invité.