



Communiqué de presse – 26 octobre 2016

Quand ils jugent leur alimentation équilibrée, les français se conforment plus aux recommandations nutritionnelles

Le Programme national nutrition santé (PNNS), c'est un ensemble de recommandations nutritionnelles déclinées en messages opérationnels largement diffusés. Sont-elles pour autant bien comprises ? Explorant les données de la cohorte Constances, une équipe de recherche conjointe à l'Inra, l'Inserm et l'université de Versailles Saint-Quentin-en-Yvelines a mis en évidence une bonne concordance entre le fait de juger son alimentation équilibrée et des habitudes alimentaires conformes aux recommandations du PNNS. Ces résultats sont publiés le 25/10/2016 dans le Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH) de Santé publique France.

Depuis 2001, pour aider la population à adopter une nutrition favorable à la santé, le Programme national nutrition santé (PNNS) met en avant un ensemble de recommandations nutritionnelles diffusées sous forme de conseils simples : consommer au moins cinq fruits et légumes par jour, limiter sa consommation de produits sucrés, pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour....

Ces recommandations sont-elles pour autant bien comprises par la population ? Les Français pensent-ils que leur alimentation est bien équilibrée ? C'est le lien entre la perception de l'équilibre alimentaire et le respect des recommandations nutritionnelles qu'une équipe de chercheurs de l'Inra, de l'Inserm et de l'université Versailles Saint-Quentin-en-Yvelines a exploré à la faveur des données de la cohorte Constances (voir encadré).

Des recommandations inégalement suivies et une alimentation perçue comme plutôt équilibrée

Les recommandations du PNNS sont inégalement suivies : les participants à la cohorte sont ainsi 88 % à limiter le sucre, 60 % à préférer les graisses végétales et 57 % à limiter le sel ou à pratiquer quotidiennement 30 minutes d'activité physique. Par contre, seuls 8 % d'entre eux disent manger au moins cinq fruits et légumes par jour.

Les participants sont plutôt satisfaits de leur alimentation puisqu'ils se donnent une note moyenne de 5,7 sur une échelle de 1 à 8. Tous suivent au moins une recommandation du PNNS avec un score PNNS qui varie de 0,5 à 12,5 pour une valeur moyenne de 6,3.

Recommandations nutritionnelles et équilibre alimentaire : une bonne cohérence entre ce que les participants déclarent et ce qu'ils perçoivent

S'intéressant à la relation entre la perception de l'alimentation et les recommandations nutritionnelles du PNNS, les chercheurs ont mis en évidence que l'équilibre alimentaire perçu est associé au score PNNS. A score PNNS égal, femmes et hommes perçoivent leur alimentation de la même façon. A l'inverse les participants les plus diplômés et les plus âgés la ressentent plus équilibrée. Les participants jugent aussi leur alimentation plus équilibrée quand ils consomment peu de plats préparés et fastfood et peu de produits de grignotage.

Ces travaux révèlent que, parmi les participants de la cohorte Constances, la perception de l'équilibre alimentaire est fortement associée au respect des recommandations nutritionnelles portées par le Programme national nutrition santé, ce qui est plutôt encourageant. S'il est nécessaire de mettre en œuvre des campagnes d'information pour renforcer la connaissance des repères du PNNS, il est également important de faciliter l'adoption d'habitudes alimentaires conformes aux recommandations nutritionnelles à la faveur d'interventions et de politiques alimentaires plus globales, allant de la production à la distribution.

Au cœur de l'étude

Cette étude incluait 38 129 participants de la cohorte Constances. Constances est une cohorte épidémiologique française, lancée en 2012, qui rassemble aujourd'hui les données relatives à la santé de plus de 110 000 volontaires de 18 à 69 ans, tirés au sort parmi les affiliés au régime général de l'Assurance maladie. Les habitudes alimentaires des participants ont été évaluées au travers des fréquences de consommation portant sur 22 groupes d'aliments allant des fruits et légumes aux produits de la mer en passant par les matières grasses ou les boissons.

Le respect des recommandations nutritionnelles du PNNS a été mesuré sous forme d'un score PNNS sur 13 points : pour chaque composante des recommandations un point était attribué si les habitudes alimentaires déclarées les respectaient.

La perception de leur alimentation a été évaluée sur une échelle de 1 à 8 par la question « Pensez-vous que votre alimentation est équilibrée ? »

Référence :

Marie Plessz, Emmanuelle Kesse-Guyot, Marie Zins, Sébastien Czernichow

Les habitudes alimentaires dans la cohorte Constances : équilibre perçu et adéquation aux recommandations nutritionnelles françaises.

Bulletin épidémiologique hebdomadaire, 35-36 : 660.

Contact presse :

Inra service de presse : presse@inra.fr (01 42 75 91 86)

Contact scientifique :

Marie Plessz : marie.plessz@inra.fr (01 49 59 69 12)

UR Aliss (Alimentation et sciences sociales), Département scientifique Sciences sociales, agriculture et alimentation, espace et environnement (SAE2)

Centre Inra de Versailles-Grignon