



#INCA3

Dossier de presse

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



Sommaire

Qu'est-ce qu'une étude individuelle nationale des consommations alimentaires (INCA) ?	4
Que mangent les Français chaque jour ?	5
Quelles quantités d'aliments consommées ?	5
Encore un effort pour le sel et les fibres	10
Une consommation accrue d'aliments transformés	10
Augmentation de la consommation de denrées animales crues	11
Des pratiques courantes d'approvisionnement local	11
De plus en plus de consommateurs de compléments alimentaires	12
De nouveaux enjeux en matière de sécurité sanitaire des aliments	13
Consommation accrue de denrées animales crues	13
Température du réfrigérateur pas toujours respectée	13
Des dates limites de consommation parfois dépassées	13
Approvisionnement <i>via</i> des circuits non ou partiellement soumis aux contrôles	14
Une situation toujours préoccupante sur le statut pondéral, l'activité physique et la sédentarité	15
Des disparités individuelles des comportements alimentaires	17
Une connaissance limitée des repères alimentaires	18
Et après INCA 3 ?	19
L'Agence nationale de sécurité sanitaire alimentation, environnement, travail – Anses	21



Maisons-Alfort, le 12 juillet 2017

Communiqué de presse

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.



Qu'est-ce qu'une étude individuelle nationale des consommations alimentaires (INCA) ?

L'alimentation joue un rôle essentiel sur notre santé. Les liens entre l'alimentation et la prévention ou l'apparition de certaines maladies, comme les maladies cardiovasculaires ou le cancer, sont aujourd'hui scientifiquement établis. Pour mieux prévenir certaines maladies, améliorer la qualité nutritionnelle des aliments et garantir leur sécurité sanitaire et celle des consommateurs, il est indispensable de bien connaître l'alimentation ainsi que les habitudes de consommation (modes de consommation et quantités consommées par groupe d'aliments, rythme et lieux de ces consommations, etc.) de la population résidant en France (enfants et adultes). Dans ce but, l'Anses réalise à intervalles réguliers une étude individuelle nationale des consommations alimentaires (INCA). Les études INCA fournissent ainsi à un instant donné une photographie des habitudes et consommations alimentaires de la population française métropolitaine.

L'Anses a lancé en février 2014 sa troisième étude INCA (INCA 3). Les données recueillies essentiellement en 2014-2015 portent sur diverses thématiques en lien avec l'évaluation des risques (nutritionnels ou sanitaires) liés à l'alimentation :

- les consommations d'aliments, de boissons et de compléments alimentaires ;
- l'activité physique et la sédentarité ;
- les caractéristiques anthropométriques (poids, taille) ;
- les caractéristiques socio-démographiques et le niveau de vie ;
- les habitudes alimentaires : lieux et occasions de consommation, autoconsommation d'aliments produits par le ménage ou par un proche (potager, etc.), consommation d'aliments prélevés dans la nature (chasse, pêche, cueillette), mode de production des aliments (produits transformés, agriculture biologique...), etc. ;
- les pratiques potentiellement à risque au niveau sanitaire : préparation, conservation des aliments, température du réfrigérateur, consommation de denrées animales crues ;
- le traitement à domicile de l'eau destinée à l'alimentation humaine ;
- les connaissances et comportements en matière d'alimentation.

Combinées aux plans de surveillance et aux bases de données de l'Anses sur la composition nutritionnelle ou sur la contamination chimique ou biologique des aliments, ces études permettent d'estimer les niveaux d'apports en substances bénéfiques présentes dans notre alimentation, ainsi que les expositions alimentaires aux substances chimiques ou aux agents biologiques susceptibles d'être présents dans les denrées.

L'étude a été réalisée en lien avec Santé publique France qui a mené l'Etude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban) sur la même période. L'étude INCA 3 s'intègre également dans le projet EU Menu de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) visant à harmoniser les études de consommations alimentaires entre les Etats membres de l'Union européenne. Ainsi, les données de consommations alimentaires recueillies pour cette troisième étude INCA sont plus exhaustives et plus détaillées et les résultats sont davantage comparables avec ceux obtenus dans d'autres Etats membres, ayant intégré EU Menu. De plus, les données seront utilisées par l'EFSA dans le cadre de ses travaux d'évaluation des risques au niveau européen.

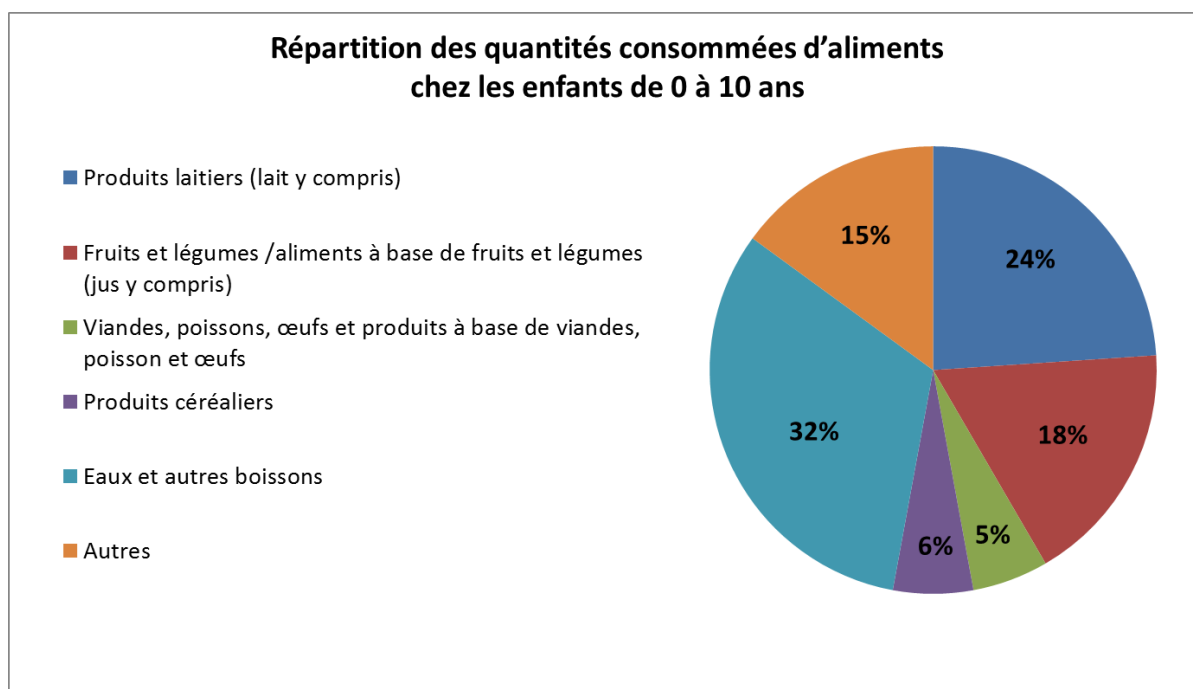


Que mangent les Français chaque jour ?

L'étude INCA 3 a été menée entre février 2014 et septembre 2015, sur le territoire français métropolitain auprès de 5 855 individus, répartis en deux échantillons : 2 698 enfants de la naissance à 17 ans et 3 157 adultes âgés de 18 à 79 ans. Parmi ces individus, 4 114 (1 993 enfants et 2 121 adultes) ont décrit leurs consommations alimentaires avec précision sur 2 ou 3 jours (correspondant à 12 200 journées de consommations et près de 290 000 aliments consommés).

Quelles quantités d'aliments consommées ?

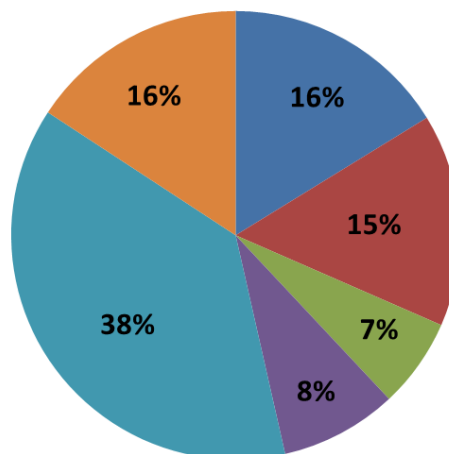
En moyenne, les enfants âgés de 0 à 10 ans consomment 1,6 kg d'aliments et de boissons par jour. Cette quantité s'élève à 2,2 kg pour les adolescents âgés de 11 à 17 ans et 2,9 kg pour les adultes âgés de 18 à 79 ans. Les boissons représentent plus de la moitié de cette ration journalière. (NB : les graphes ci-dessous illustrent la répartition pondérale des prises alimentaires par groupes alimentaires. Ainsi, les boissons comme le lait ou les jus sont rattachés aux groupes des « produits laitiers » ou des « fruits et légumes » et n'apparaissent pas dans la catégorie « eaux et autres boissons »).





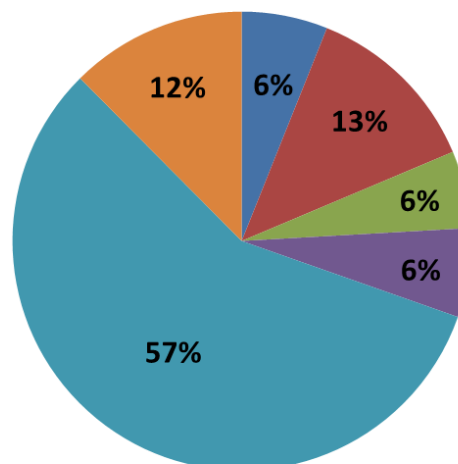
Répartition des quantités consommées d'aliments chez les enfants de 11 à 17 ans

- Produits laitiers (lait y compris)
- Fruits et légumes /aliments à base de fruits et légumes (jus y compris)
- Viandes, poissons, œufs et produits à base de viandes, poisson et œufs
- Produits céréaliers
- Eaux et autres boissons
- Autres



Répartition des quantités consommées d'aliments chez les adultes de 18 à 44 ans

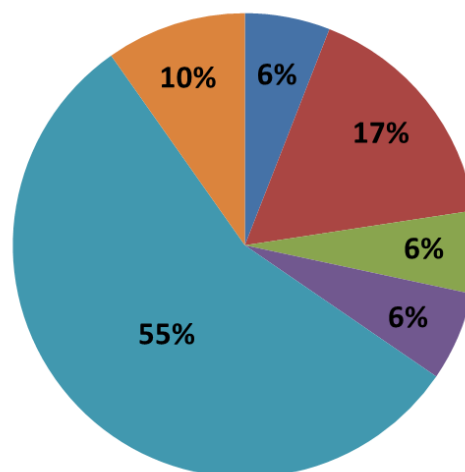
- Produits laitiers (lait y compris)
- Fruits et légumes /aliments à base de fruits et légumes (jus y compris)
- Viandes, poissons, œufs et produits à base de viandes, poisson et œufs
- Produits céréaliers
- Eaux et autres boissons
- Autres





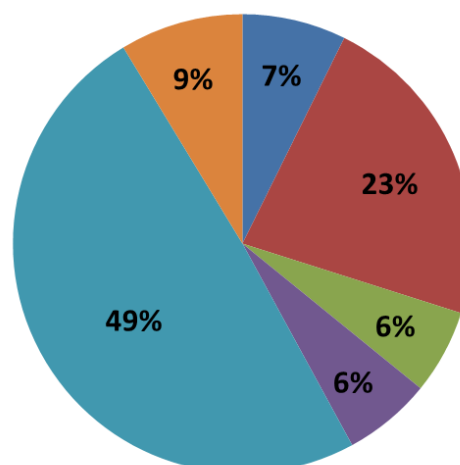
Répartition des quantités consommées d'aliments chez les adultes de 45 à 64 ans

- Produits laitiers (lait y compris)
- Fruits et légumes /aliments à base de fruits et légumes (jus y compris)
- Viandes, poissons, œufs et produits à base de viandes, poisson et œufs
- Produits céréaliers
- Eaux et autres boissons
- Autres



Répartition des quantités consommées d'aliments chez les adultes de 65 à 79 ans

- Produits laitiers (lait y compris)
- Fruits et légumes /aliments à base de fruits et légumes (jus y compris)
- Viandes, poissons, œufs et produits à base de viandes, poisson et œufs
- Produits céréaliers
- Eaux et autres boissons
- Autres



Quel que soit l'âge, les fruits et les légumes, ainsi que les yaourts et fromages blancs font partie des 5 premiers contributeurs à la ration journalière solide, dans des proportions variables selon la tranche d'âge. Ils sont complétés par les viennoiseries et biscuits sucrés, ainsi que les pâtes et autres céréales chez les enfants et les adolescents, et par le pain et les soupes chez les adultes.

Les eaux (du robinet et embouteillées) représentent la moitié des boissons consommées par les individus, suivies des boissons à base de lait pour les enfants, des boissons rafraîchissantes sans alcool (BRSA), hors jus de fruits, pour les adolescents ou des boissons chaudes pour les adultes.

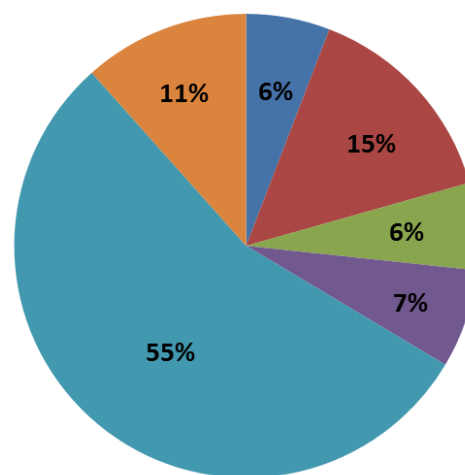


Il existe des différences de consommations entre les hommes et les femmes, notamment à l'âge adulte.

Aliments privilégiés par les femmes	Aliments privilégiés par les hommes
Yaourts et fromages blancs	Produits céréaliers raffinés
Compotes et fruits au sirop	Fromages
Volailles	Entremets et crèmes dessert
Soupes et bouillons	Viandes
Boissons chaudes	Charcuteries
	Légumineuses
	Pommes de terre
	Sandwichs et pâtisseries salées
	Boissons alcoolisées

Répartition des quantités consommées d'aliments chez les hommes de 18 à 79 ans

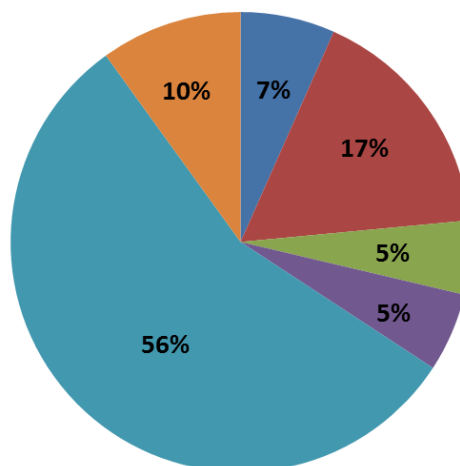
- Produits laitiers (lait y compris)
- Fruits et légumes /aliments à base de fruits et légumes (jus y compris)
- Viandes, poissons, œufs et produits à base de viandes, poisson et œufs
- Produits céréaliers
- Eaux et autres boissons
- Autres





Répartition des quantités consommées d'aliments chez les femmes de 18 à 79 ans

- Produits laitiers (lait y compris)
- Fruits et légumes /aliments à base de fruits et légumes (jus y compris)
- Viandes, poissons, œufs et produits à base de viandes, poisson et œufs
- Produits céréaliers
- Eaux et autres boissons
- Autres

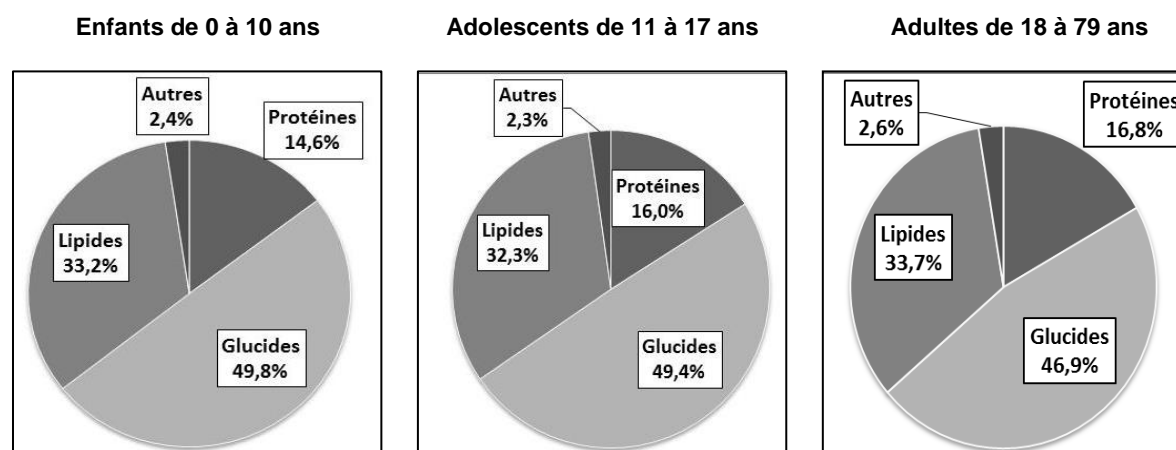


L'apport énergétique total suit globalement les mêmes variations selon l'âge que la ration alimentaire. Il s'élève à 1 504 kcal/j chez les enfants âgés de 0 à 10 ans, 1 974 kcal/j chez les adolescents âgés de 11 à 17 ans et 2 114 kcal/j chez les adultes âgés de 18 à 79 ans. L'apport énergétique total augmente progressivement de 0-11 mois à 18-44 ans, pour atteindre 2 200 kcal/j, puis diminue notamment chez les 65-79 ans avec 1 900 kcal/j.

A tout âge, l'apport énergétique total est supérieur chez les individus de sexe masculin comparés aux individus de sexe féminin : il est plus élevé d'environ 10% chez les garçons, de 17% chez les adolescents et de 38% chez les hommes.

La contribution des macronutriments (protéines, lipides et glucides) à l'apport énergétique sans alcool évolue avec l'âge. Chez les enfants âgés de 0 à 17 ans, l'apport énergétique provient à hauteur de 50% des glucides, de 32-33% des lipides et de 15-16% des protéines.

Chez les adultes, la contribution des protéines et des lipides est légèrement plus élevée (respectivement 17% et 34%) et celle des glucides plus faible (47%) que chez les enfants.



Contribution des macronutriments aux apports énergétiques, hors alcool, par catégorie d'âge



Les produits céréaliers, les produits laitiers, les viandes, poissons et œufs, et les fruits et légumes contribuent au total à plus de la moitié des apports totaux en énergie (environ 55%), quel que soit l'âge.

Les viennoiseries, pâtisseries, gâteaux et biscuits sucrés ainsi que les sandwiches, pizzas, tartes, pâtisseries et biscuits salés sont aussi des contributeurs majeurs à l'apport énergétique, représentant respectivement 10% à 17% et 5% à 9% des apports énergétiques selon l'âge. Ils figurent également parmi les premiers contributeurs des apports en glucides, protéines et lipides, chez les enfants comme chez les adolescents et les adultes.

Par ailleurs, l'ensemble des produits animaux (produits laitiers, viandes, poissons, œufs) contribue à environ 60% des apports protéiques, quel que soit l'âge.

Concernant les vitamines et minéraux, les produits laitiers sont d'importants vecteurs de calcium, iode, vitamine D et vitamine B12, en particulier chez les enfants de 1 à 10 ans (respectivement 58%, 44%, 63% et 39%). La contribution des produits laitiers pour ces quatre minéraux et vitamines diminue avec l'âge mais reste toutefois élevée chez les adultes également (respectivement 38%, 20%, 25% et 16%). Les fruits et légumes contribuent très largement aux apports en vitamine C (entre 65% et 75% selon l'âge), et également en vitamine B9 (entre 27% et 36% selon l'âge).

Encore un effort pour le sel et les fibres

Les apports en sucres et graisses ne sont pas interprétés dans ce premier rapport descriptif car ils feront l'objet d'avis ultérieurs de l'Anses. Deux constats peuvent être faits concernant le sel et les fibres.

D'une part, les apports en sel sont estimés à 4,4 g/j chez les enfants de 0 à 10 ans, 6,5 g/j chez les adolescents de 11 à 17 ans et 8,0 g/j chez les adultes de 18 à 79 ans (9 g/j chez les hommes et 7 g/j chez les femmes). Chez les adultes, ces apports restent supérieurs à l'objectif nutritionnel de santé publique fixé par le Programme national nutrition santé, soit 8 g/j en moyenne pour les hommes et 6,5 g/j pour les femmes.

Les principaux aliments contributeurs sont les pains et les produits de panification sèche, les sandwiches, pizzas et pâtisseries salées, les condiments et sauces, les soupes et les charcuteries.

- ⇒ Il convient donc de poursuivre et d'amplifier l'effort de réduction des teneurs en sel des aliments engagé par les secteurs professionnels concernés.

D'autre part, les apports en fibres, qui s'élèvent à 13 g/j en moyenne chez les enfants de 0 à 10 ans, 17 g/j chez les adolescents de 11 à 17 ans et 20 g/j chez les adultes de 18 à 79 ans, apparaissent trop faibles par rapport aux recommandations de l'Anses (30 g/j chez les adultes).

Les principaux vecteurs de fibres sont les fruits et légumes et les produits céréaliers.

- ⇒ Il convient donc de continuer à encourager les secteurs professionnels à augmenter les teneurs en fibres des aliments et à recommander aux consommateurs de privilégier les aliments riches en fibres (fruits et légumes, légumineuses et produits céréaliers riches en fibres).

Une consommation accrue d'aliments transformés

Les aliments transformés regroupent les plats cuisinés et composés de plusieurs aliments. Ce sont les plats constitués à base d'œufs, de viandes, de poissons, de légumes ou de féculents (céréales, légumineuses ou pommes de terre), mais aussi les jus de fruits et de légumes, les soupes et



bouillons, les sandwichs, pizzas et pâtisseries salées. Sont également compris les viennoiseries, pâtisseries et biscuits sucrés, les entremets et crèmes dessert, les glaces, sorbets et desserts glacés, les compotes et fruits au sirop. Les aliments transformés peuvent être faits maison, industriels, de production artisanale et autres (restauration rapide, plats à emporter, etc.).

L'étude INCA 3 met en évidence une part plus élevée de consommation d'aliments transformés dans l'alimentation des Français qu'auparavant.

L'étude montre également que les produits agro-alimentaires industriels représentent la majorité de ces aliments transformés consommés par les Français hors restauration (deux tiers chez les enfants et la moitié chez les adultes).

Augmentation de la consommation de denrées animales crues

La consommation de denrées d'origine animale crues (œuf, viande, poisson, mollusque) concerne plus de 80% des individus âgés de 15 à 79 ans.

Les denrées les plus souvent consommées crues sont les œufs ou les préparations à base d'œufs crus faites maison, telles que la mayonnaise ou la mousse au chocolat (65% des individus de 15 à 79 ans), les poissons notamment sous forme de sushis (31%) et les mollusques (23% des adolescents et 46% des adultes). La viande de bœuf est la viande la plus fréquemment consommée crue (18% des adolescents et 30% des adultes).

La consommation de denrées d'origine animale crues est plus fréquente parmi les individus de sexe masculin ou dont le niveau d'étude ou la profession ou catégorie socio-professionnelle sont élevés. Une particularité régionale est également identifiée, en Ile-de-France où les taux de consommateurs de poissons crus sont les plus élevés (68% des adolescents et 48% des adultes).

La consommation de denrées d'origine animale crues chez les adultes a progressé depuis l'étude INCA 2, avec notamment un doublement du taux de consommateurs de poissons crus (de 15% à 31%) et une progression significative de celui de viande de bœuf crue (de 24% à 30%).

Des pratiques courantes d'approvisionnement local

Près des trois quarts des enfants âgés de 3 à 17 ans et des adultes âgés de 18 à 79 ans déclarent avoir consommé au moins une fois par mois des aliments issus de leur propre production (potager, élevage), cueillette, chasse ou pêche, ou de celle d'un proche, au cours des douze mois précédant l'enquête. Parmi eux, les trois quarts indiquent en avoir consommé au moins une fois par semaine.

Les aliments les plus autoconsommés sont les fruits, les légumes, les pommes de terre et les œufs. L'autoconsommation hebdomadaire est moins fréquente en région parisienne et en milieu urbain que dans les autres régions françaises et en milieu rural. Par ailleurs, elle augmente avec l'âge chez les adultes, passant de 51% chez les adultes de 18 à 44 ans à 63% chez ceux de 65 à 79 ans.

La quasi-totalité des ménages est raccordée au réseau public de distribution d'eau destinée à la consommation humaine et environ un quart d'entre eux utilise un ou plusieurs systèmes complémentaires de traitement de l'eau à domicile, le plus courant étant la carafe filtrante. Les consommateurs déclarent utiliser ces différents systèmes principalement pour diminuer l'entartrage des canalisations ou des appareils (55%), améliorer le goût de l'eau (52%) ou éliminer les contaminants chimiques (42%).

Toutefois, 7,5% des ménages sont équipés d'un puits ou forage privé (4,7% dans l'étude INCA 2), un quart d'entre eux la consomme comme eau de boisson et un tiers l'utilise pour la préparation des repas ou le lavage des fruits et légumes. Dans 64% des cas, aucun traitement n'est réalisé préalablement à l'utilisation de cette eau.



De plus en plus de consommateurs de compléments alimentaires

Le taux de consommateurs de compléments alimentaires (en incluant les médicaments sources de nutriments) a nettement progressé entre 2006-2007 et 2014-2015, aussi bien chez les enfants de 3 à 17 ans (passant de 12% à 19%) que chez les adultes (passant de 20% à 29%).

En 2014-2015, le taux de consommateurs de compléments alimentaires (hors médicaments sources de nutriments) est de 14% chez les enfants de 3 à 17 ans et de 22% chez les adultes de 18 à 79 ans.

Chez les adultes, il est plus élevé chez les femmes, les individus âgés de 18 à 44 ans et ceux ayant un niveau d'étude élevé. Une saisonnalité de consommation est également observée, avec une consommation plus élevée en hiver.

A noter que les compléments alimentaires sont principalement achetés en pharmacie (78% pour les enfants et 45% pour les adultes) mais l'achat sur Internet s'est fortement développé chez les adultes (passant de 1% à 11%) depuis l'étude INCA 2 (2006-2007).

- ⇒ L'Anses rappelle que les compléments alimentaires, même s'ils sont souvent perçus comme anodins par les consommateurs, peuvent, dans certaines conditions, les exposer à des risques. Leur consommation ne doit pas se substituer à une alimentation équilibrée et diversifiée et devrait être assortie de conseils personnalisés auprès d'un professionnel de santé. Par ailleurs, elle recommande de respecter les consignes présentes sur l'étiquetage et d'être très vigilant vis-à-vis des produits mis en avant pour des propriétés « miracles » ou encore vendus en-dehors des circuits traditionnels, notamment sur internet.
- ⇒ L'Anses a mis en place depuis 2009 un dispositif de nutrivigilance, dont l'objectif est d'identifier, regrouper et expertiser d'éventuels effets indésirables liés à la consommation des compléments alimentaires (parmi d'autres produits). Ce dispositif contribue à renforcer la sécurité du consommateur. Il a notamment permis d'émettre des recommandations sur une dizaine de produits, parmi lesquels les boissons énergisantes, les compléments alimentaires contenant de la levure de riz rouge, et récemment les compléments pour femmes enceintes et pour sportifs.
- ⇒ L'étude plus approfondie des compléments alimentaires consommés dans l'étude INCA 3 permettra éventuellement d'ajuster l'expertise de l'Agence en cernant mieux les consommations.



De nouveaux enjeux en matière de sécurité sanitaire des aliments

L'étude INCA 3 a permis de recueillir des informations sur les comportements alimentaires tels que la consommation de denrées animales crues ou d'eau de puits privé, les modes de conservation et le dépassement des dates limites de consommation (DLC), pouvant avoir des impacts en termes de risques microbiologiques. Les résultats mettent en avant de nouvelles pratiques définissant de nouveaux enjeux en termes de sécurité sanitaire.

Consommation accrue de denrées animales crues

De multiples micro-organismes (bactéries, virus, parasites) sont susceptibles de contaminer les denrées alimentaires et d'engendrer diverses pathologies. La cuisson des aliments est un moyen de choix pour réduire leur charge microbienne. L'étude INCA 3 met en évidence l'augmentation de la consommation de denrées animales crues qui expose donc potentiellement les consommateurs à des maladies alimentaires.

Température du réfrigérateur pas toujours respectée

Lors de l'étude INCA 3, la température des réfrigérateurs des ménages a été mesurée au domicile des participants. La moitié des ménages ont un réfrigérateur dont la température est comprise entre 2°C et 6°C, la température la plus couramment relevée étant de 5°C (14%). En revanche, bien que trois quarts des ménages estiment que la température d'un réfrigérateur doit se situer entre 2°C et 6°C, 43% ont un réfrigérateur dont la température est supérieure à 6°C.

En termes de pratiques de conservation des aliments préparés pour une consommation ultérieure, la majorité des ménages laisse refroidir les viandes, les légumes, les soupes et les féculents à température ambiante avant de les mettre au réfrigérateur ou au congélateur. Pour plus de 65% d'entre eux, le temps de refroidissement est de moins de 2 heures, comme recommandé en 2013 par l'Anses. En revanche, les pâtisseries et gâteaux sont conservés à température ambiante par un quart des ménages. Rappelons qu'une attention particulière doit être portée aux pâtisseries à base de crème, qui nécessitent d'être conservées au frais.

Des dates limites de consommation parfois dépassées

Concernant les durées maximales de conservation avant consommation, le jambon, le saumon fumé et la viande pré-emballés sont consommés avant la date limite de consommation (DLC) par environ la moitié des ménages et les plats cuisinés par seulement un tiers des ménages. Moins de 1% des participants ont déclaré consommer l'un de ces aliments 7 jours ou plus après la DLC. Enfin, concernant les aliments non pré-emballés achetés à la coupe ou au rayon traiteur, la consommation plus de 3 jours après l'achat est plus fréquente pour le fromage (60% des ménages) que pour les autres catégories de produits (jambon, charcuterie, entrées traiteur, viande et plats cuisinés à réchauffer).

Depuis l'étude INCA 2, il est important de noter que les durées de conservation avant consommation des denrées périssables se sont allongées et que les dépassements de DLC paraissent plus fréquents.



Approvisionnement via des circuits non ou partiellement soumis aux contrôles

L'approvisionnement *via* des circuits non ou partiellement soumis aux contrôles officiels de sécurité des services publics (auto-production, chasse, pêche, cueillette, eau de puits privé) concerne plus ou moins fréquemment jusqu'à 75% des individus. Or, les aliments issus de ces circuits sont susceptibles de présenter des contaminations physico-chimiques ou biologiques mal documentées à ce jour.

Des travaux menés par l'Anses ou d'autres agences sanitaires ont montré que des risques étaient possibles pour le consommateur, conduisant à des recommandations de consommations spécifiques pour les aliments issus de ces circuits.

Les résultats de l'étude INCA 3 montrent l'apparition de nouveaux enjeux en termes de sécurité sanitaire des aliments. En effet, un certain nombre de pratiques potentiellement à risques apparaissent plus fréquentes dans l'étude INCA 3 que dans la précédente étude INCA 2 : augmentation des taux de consommateurs de denrées animales crues (poisson et viande de bœuf notamment), temps plus longs de conservation avant consommation des denrées périssables, pourcentage plus élevé de dépassement des dates limites de consommation.

- ⇒ L'Anses insiste sur la nécessité de rappeler aux consommateurs les messages essentiels relatifs à la consommation rapide des aliments préparés maisons ou achetés non préemballés sans date limite de consommation (produits traiteurs, pâtisseries), le respect d'une température inférieure à 4°C dans les réfrigérateurs domestiques et la restriction de consommation de denrées animales crues (tartare de bœuf, sushis, œufs crus, etc.) pour certaines sous-populations (jeunes enfants et femmes enceintes notamment).
- ⇒ Des évaluations des risques microbiologiques liés aux pratiques plus fréquentes de consommation de denrées animales crues ou à des pratiques dégradées de conservation des denrées périssables au domicile du consommateur devraient également être envisagées.
- ⇒ Compte tenu de la part de la population concernée par l'auto-production, l'Anses recommande que des travaux complémentaires soient réalisés de façon à mieux caractériser et évaluer les risques potentiels associés à ces pratiques d'approvisionnement. Pour cela, il convient d'acquérir des données sur les niveaux de contamination des aliments qui en sont issus ainsi que sur les pratiques des consommateurs vis-à-vis de ces circuits d'approvisionnement. L'étude Pesti'home, menée par l'Anses et dont les résultats seront disponibles fin 2017, fournira par exemple des premiers éléments sur les pratiques des ménages en termes de traitement des jardins potagers par les produits phytosanitaires.

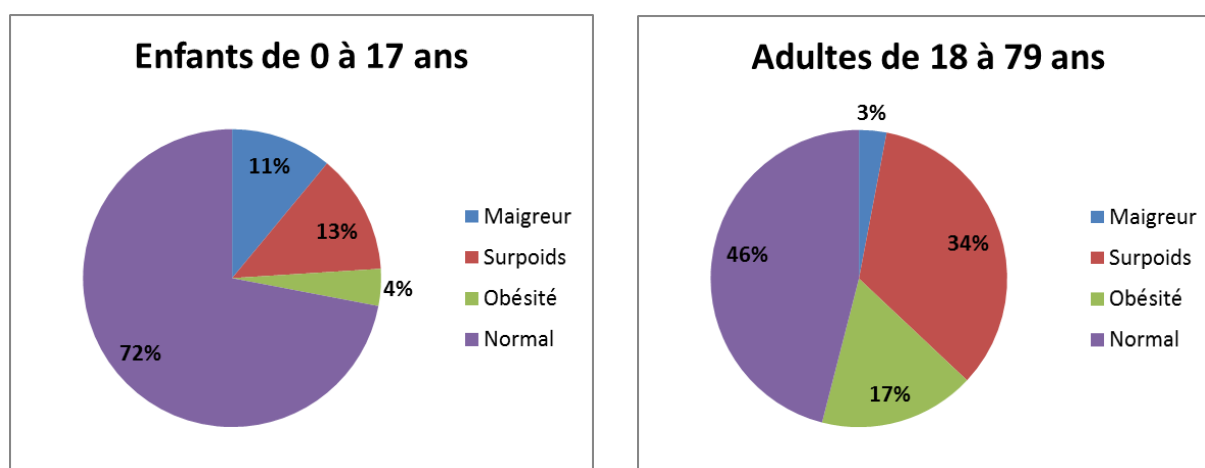
Préparation des biberons : parmi les 193 ménages qui ont un enfant entre 0 et 35 mois dans l'étude INCA 3, 80% utilisent toujours ou souvent un biberon pour nourrir leur enfant, majoritairement un biberon en plastique (91%) et une tétine en silicone (72%). Environ un quart des ménages ne chauffe pas les biberons avant leur consommation, tandis que pour les trois quarts des ménages restants, le chauffage s'effectue le plus souvent au four à micro-ondes (73%). Pourtant, l'utilisation du four à micro-ondes pour le réchauffage des biberons est déconseillée par l'Anses pour éviter les risques de brûlures.



Une situation toujours préoccupante sur le statut pondéral, l'activité physique et la sédentarité

L'étude INCA 3 a permis d'obtenir des données sur le statut pondéral de la population, les comportements actifs et sédentaires des Français. Les données montrent que le statut pondéral et les niveaux d'activité physique et de sédentarité de la population vivant en France métropolitaine restent souvent inadaptés malgré les plans nationaux mis en œuvre depuis 2001.

En 2014-2015, 13% des enfants et adolescents de 0 à 17 ans et 34% des adultes de 18 à 79 ans sont en surpoids et respectivement 4% et 17% sont obèses. De plus, un tiers des enfants et des adultes présentent un comportement associant inactivité physique¹ et sédentarité².



Statut pondéral des enfants et des adultes

Le pourcentage d'individus présentant un comportement sédentaire est alarmant puisque un quart des enfants de 3 à 10 ans, 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.

Le temps moyen passé quotidiennement devant un écran pour les loisirs a augmenté d'environ 20 minutes chez les enfants et de 1h20 chez les adultes entre les études INCA 2 et INCA 3.

17% des enfants de 3 à 6 ans ont un comportement sédentaire contre 71% des adolescents de 15 à 17 ans. A l'inverse, les adultes sont moins nombreux à avoir un comportement sédentaire avec l'âge : 89% des adultes de 18 à 44 ans contre 72% des adultes de 65 à 79 ans ont un comportement sédentaire.

La proportion d'enfants de 3 à 17 ans ayant un comportement sédentaire est plus faible lorsque le niveau d'étude du représentant est plus élevé : 26% pour un niveau d'étude bac+4 ou plus contre 52% pour un niveau d'étude primaire ou collège.

A l'inverse, chez les adultes, plus les individus ont un niveau d'étude élevé, plus ils sont nombreux à avoir un comportement sédentaire plus de 7 heures par jour : 52% pour un niveau d'étude bac+4 ou plus contre 30% pour un niveau d'étude primaire ou collège.

¹ L'inactivité physique est définie ici par moins de 60 minutes par jour d'activité physique modérée chez les enfants de 3 à 17 ans et moins de 30 minutes d'activité physique modérée au moins 5 fois par semaine chez les adultes de 18 à 79 ans.

² Le comportement sédentaire est défini ici par au moins 3 h de temps d'écran par jour chez les adolescents de 11 à 17 ans et par au moins 3 h d'activités sédentaires par jour chez les adultes de 18 à 79 ans.



Le statut pondéral et les niveaux d'activité physique et de sédentarité de la population vivant en France métropolitaine restent inadaptés malgré les plans nationaux mis en œuvre depuis 2001.

Les efforts mis en œuvre dans le cadre de la politique nutritionnelle nationale doivent donc être renforcés, notamment à destination des catégories sociales les moins favorisées. Ces efforts doivent porter à la fois sur l'amélioration de l'alimentation d'un point de vue nutritionnel et sur la promotion de l'activité physique.

- ⇒ Compte tenu de la situation préoccupante sur les comportements sédentaires, l'Anses recommande la définition d'un repère spécifique sur la sédentarité en complément de celui existant sur l'activité physique. L'Agence rappelle la nécessité de promouvoir l'activité physique régulière. L'avis de l'Anses de 2015 sur la révision des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité souligne en effet que c'est la concomitance de l'augmentation de l'activité physique et la réduction des temps cumulés et continus de sédentarité qui produira les effets les plus marqués sur la santé.



Des disparités individuelles des comportements alimentaires

L'étude INCA 3 met en évidence des disparités importantes de comportements au sein de la population, notamment en fonction du sexe, de l'âge et du niveau socio-économique.

Les disparités selon le sexe apparaissent au moment de l'adolescence et deviennent plus marquées à l'âge adulte. Les consommations alimentaires apparaissent plus en adéquation avec les repères alimentaires chez les femmes (priviliégiant les volailles, yaourts et fromages blancs, compotes, soupes, jus de fruits et boissons chaudes) que chez les hommes (priviliégiant les autres viandes, fromages, entremets et crèmes dessert, charcuterie, sandwiches et pâtisseries salées, boissons sucrées et boissons alcoolisées). Les femmes sont également moins nombreuses que les hommes à consommer des denrées animales crues, mais elles consomment plus de compléments alimentaires.

Les disparités selon l'âge concernent davantage les adultes avec une opposition entre les jeunes adultes (18 à 44 ans) et les seniors (65 à 79 ans), traduisant sans doute des effets générationnels. Ainsi, comparativement aux plus jeunes, les personnes de 65 à 79 ans ont des rythmes alimentaires plus réguliers et consomment davantage d'aliments faits maison ou autoproduits et moins de compléments alimentaires et certains aliments transformés (céréales de petit-déjeuner, aliments et boissons sucrés, sandwiches et pâtisseries salées). Ils limitent également davantage les durées de conservation des aliments périssables.

Concernant les disparités sociales, l'étude montre des comportements plus proches des recommandations en termes de consommations alimentaires (plus de fruits, moins de boissons sucrées), de statut pondéral (moins d'obésité) et d'activité physique (plus actifs) pour les individus de niveau d'étude ou de profession et catégorie socio-professionnelle. Ces derniers ont également des rythmes alimentaires plus réguliers et sont plus nombreux à consommer des compléments alimentaires.

Les individus ayant un niveau d'étude supérieur ou égal à bac+4 consomment davantage de fruits et deux fois moins de boissons rafraichissantes sans alcool (hors jus de fruits) que ceux ayant un niveau d'étude primaire ou collège. Ils consomment davantage de boissons chaudes, et, dans une moindre mesure, de boissons alcoolisées. D'autre part, les individus de niveau d'étude plus faible semblent avoir des comportements moins risqués sur le plan microbiologique (consommation moins élevée de denrées crues, conservation moins longue avant consommation des denrées périssables).

- ⇒ Ces premiers résultats soulignent la nécessité de tenir compte de l'hétérogénéité des comportements au sein de la population pour évaluer les risques et bénéfices liés à l'alimentation, afin de s'assurer de cibler les groupes de population les plus concernés.
- ⇒ Cette diversité doit également être prise en compte au moment de la communication des risques et des messages de prévention pour s'assurer que les populations les plus concernées soient bien sensibilisées.



Une connaissance limitée des repères alimentaires³

L'étude INCA 3 a permis d'obtenir des données sur la connaissance des repères alimentaires par la population. A l'exception du repère alimentaire sur les fruits et légumes et du repère sur l'activité physique, seule une part minoritaire de la population connaît les précédents repères du Programme national nutrition santé (PNNS) établis en 2001.

Les adolescents de 11 à 17 ans sont plus nombreux que les adultes à connaître les repères sur les fruits et légumes (74% vs 59%), sur les produits laitiers (38% vs 22%), et sur les féculents (10% vs 7%).

A l'inverse, les adultes sont plus nombreux à connaître les repères sur le poisson (36% vs 29%) et sur l'activité physique (71% vs 31%).

Enfin, les proportions d'adultes et d'adolescents connaissant le repère sur les viandes, les poissons et les œufs sont similaires (respectivement 52% et 51%).

Les individus de sexe masculin sont plus nombreux à connaître le repère concernant l'activité physique. Chez les adultes, les femmes sont plus nombreuses à connaître les repères alimentaires que les hommes, exceptés pour les repères sur les fruits et légumes et les féculents.

La connaissance des repères sur les fruits et légumes et sur les produits laitiers est plus faible chez les individus plus âgés. Ils ont en revanche une meilleure connaissance des repères pour le poisson et l'activité physique. Les individus ayant un niveau d'étude primaire ou collège sont moins nombreux à connaître le repère sur le poisson.

A l'exception des repères alimentaires sur les fruits et légumes, et sur les viandes, poissons et œufs et du repère sur l'activité physique, l'étude INCA 3 révèle que seule une part minoritaire de la population connaît les repères du PNNS établis en 2001, cette part étant en diminution depuis le Baromètre santé nutrition de 2008.

Par ailleurs, l'Anses souligne les fortes variabilités de comportements et connaissances associées au sexe, à l'âge et au niveau social et insiste donc sur la nécessité que les actions de communication s'adaptent à la diversité des situations existantes au sein de la population pour cibler au mieux les messages, en particulier vers les catégories de population montrant les comportements les plus éloignés des recommandations nationales.

³ Santé publique France a contribué à l'étude INCA 3 par la définition du questionnaire administré aux participants sur la connaissance des repères alimentaires du Programme national nutrition santé (PNNS), la préparation et l'analyse des données qui en sont issues.



Et après INCA 3 ?

L'étude INCA 3 constitue une base de données indispensable à l'Anses pour ses activités d'expertise en matière de sécurité sanitaire de l'alimentation et offre de multiples perspectives. Ses résultats, croisés avec les données obtenues par l'Anses dans le cadre de ses différents travaux sur la composition des aliments en nutriments et leur concentration en substances chimiques ou en agents biologiques (virus bactéries, parasites), permettent d'estimer les apports énergétiques et nutritionnels de la population ainsi que les expositions alimentaires aux substances physico-chimiques ou agents biologiques.

Les données collectées seront ainsi exploitées dans le cadre de travaux de l'Anses sur l'évaluation des risques nutritionnels, physico-chimiques ou biologiques liés à l'alimentation en France métropolitaine.

Toutefois, l'Anses rappelle que l'étude INCA 3 cible la population générale de la naissance à 79 ans vivant en France métropolitaine. Ainsi, en France métropolitaine, certaines populations particulières sont peu couvertes dans l'étude (nourrissons et enfants de moins de 3 ans, femmes enceintes ou allaitantes, végétariens et végétaliens, personnes souffrant d'allergies alimentaires, populations très précaires...), d'autres ne le sont pas du tout (personnes âgées de 80 ans et plus). Il existe un besoin de données de consommation complémentaires et la nécessité de produire des données sur certaines populations par la mise en place d'études spécifiques.

Par ailleurs, l'étude INCA 3 ne couvre pas les départements d'outre-mer (DOM) qui nécessitent une adaptation importante des protocoles et des outils d'enquête aux particularités alimentaires et aux conditions locales de collecte des données. Si des études ont été menées pour recueillir des données de consommation alimentaire pour la Martinique, la Guadeloupe et Mayotte, la mise en place d'études complémentaires devrait être envisagée pour couvrir la Guyane et la Réunion pour lesquelles aucune donnée récente de consommations alimentaires individuelles n'est disponible.

A court terme, l'Anses prévoit des analyses approfondies des données de l'étude INCA 3 en lien avec des évaluations de risques pour la population. Ainsi, des travaux d'expertise feront prochainement l'objet d'avis de l'Anses :

- Evaluation des risques liés à l'inadéquation des niveaux d'activité physique et de sédentarité dans la population au regard des nouveaux repères définis par l'Anses. Ces travaux permettront de décrire de façon plus précise les comportements d'activité physique et de sédentarité (type d'activités physiques et modalités de la sédentarité), leurs profils au sein de la population et leurs associations avec d'autres paramètres tels que le statut pondéral, les consommations alimentaires ou les apports nutritionnels.
- Evaluation des risques liés à l'inadéquation des apports nutritionnels en macronutriments (lipides, glucides, protéines) et en acides gras, vitamines et minéraux chez les adultes, en tenant compte des apports liés aux compléments alimentaires et aux aliments enrichis. En préalable de ces travaux, une modélisation des apports nutritionnels usuels sera réalisée afin d'évaluer sur longue période l'adéquation des apports de la population aux besoins définis par l'Anses lors de l'actualisation des repères de consommations alimentaires.

A plus long terme, ces travaux seront complétés par des expertises portant sur l'évaluation des risques biologiques liés à l'évolution des comportements des consommateurs (consommation de denrées animales crues, niveaux de cuisson, pratiques de conservation des aliments) ou sur la caractérisation et l'évaluation des risques éventuels liés aux circuits d'approvisionnement non soumis aux contrôles sanitaires. Des travaux ciblant des populations présentant des comportements de consommation particuliers sont également envisagés afin d'évaluer les risques et les bénéfices sanitaires associés à leurs spécificités alimentaires ainsi que des comparaisons internationales,



rendues possibles par le choix d'une nouvelle méthodologie standardisée. Ainsi, l'étude INCA 3 représente une étude structurante pour les activités d'expertise en santé alimentation de l'Anses dans la mesure où elle constitue un outil indispensable pour l'estimation des expositions alimentaires et des apports nutritionnels. Au-delà des travaux précédemment listés, elle fera l'objet d'exploitations complémentaires plus poussées sur les sujets d'intérêt particuliers qui émergeront en matière de sécurité sanitaire de l'alimentation.



L'Agence nationale de sécurité sanitaire alimentation, environnement, travail – Anses

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) est une instance scientifique intervenant dans les domaines de l'alimentation, de l'environnement, du travail, de la santé et du bien-être des animaux et de la santé des végétaux.

Une expertise collective et indépendante

Par ses activités de veille, d'expertise, de recherche et de référence, l'Anses évalue l'ensemble des risques (microbiologiques, physiques ou chimiques) auxquels un individu peut être exposé, volontairement ou non, à tous les moments de sa vie, qu'il s'agisse d'expositions sur son lieu de travail, pendant ses transports, ses loisirs ou par son alimentation.

Cette activité repose sur la mise en œuvre d'une expertise scientifique indépendante et pluraliste au sein de collectifs d'experts, en intégrant les dimensions socio-économiques du risque.

Pour mener à bien ses différentes missions, l'Agence s'appuie sur un réseau de onze laboratoires de référence et de recherche répartis sur tout le territoire qui contribuent à la surveillance sanitaire. Par ailleurs, elle travaille en partenariat avec de nombreux organismes extérieurs, nationaux et internationaux.

L'Anses assure par ailleurs l'évaluation de l'efficacité et des risques des médicaments vétérinaires, des produits phytopharmaceutiques, matières fertilisantes, supports de culture et de leurs adjuvants, ainsi que des biocides, afin de délivrer les autorisations de mise sur le marché. Elle réalise également l'évaluation des produits chimiques dans le cadre de la réglementation REACh.

Une agence ouverte sur la société

Ouverte sur la société, l'Anses travaille en lien étroit avec les parties prenantes (pouvoirs publics, professionnels, organisations syndicales, associations de consommateurs, associations environnementales, associations de victimes d'accidents du travail, élus, personnalités qualifiées).

Le Conseil d'administration, qui comporte les cinq collèges du Grenelle de l'environnement, met en place des comités d'orientations thématiques qui contribuent à la définition des orientations et priorités du programme de travail de l'Anses en lui faisant remonter les préoccupations de la société civile.

Enfin, sur certains sujets à fort enjeu sociétal, l'Agence a également la possibilité de créer des comités de dialogue spécifiques avec les parties prenantes, dont la mission est d'éclairer l'Agence sur les attentes de la société en matière d'évaluation des risques et de recherche.

L'Anses publie systématiquement ses travaux sur son site www.anses.fr et organise ou participe à une vingtaine d'événements scientifiques par an.

Suivez l'Agence sur twitter [@Anses_fr](https://twitter.com/Anses_fr)