

Mardi 25 Octobre 1983

"Comment mangeons-nous ?"

Evolution des habitudes alimentaires et
de la consommation alimentaire des Français"

Le mardi 25 octobre, Monsieur DUPIN, Professeur de Biologie industrielle et agro-alimentaire au Conservatoire National des Arts et Métiers (C.N.A.M.) et Directeur de l'Institut Scientifique et Technique de l'Alimentation, est venu nous parler de l'alimentation des Français.

Les schémas présentés dans ce compte rendu sont de Messieurs Dupin et Hercberg de l'Institut Scientifique et Technique de l'Alimentation du C.N.A.M.

I.- EVOLUTION DE LA CONSOMMATION ALIMENTAIRE EN FRANCE, AU COURS
DE LA DERNIERE DECENNIE.-

1.- Le Pain.-

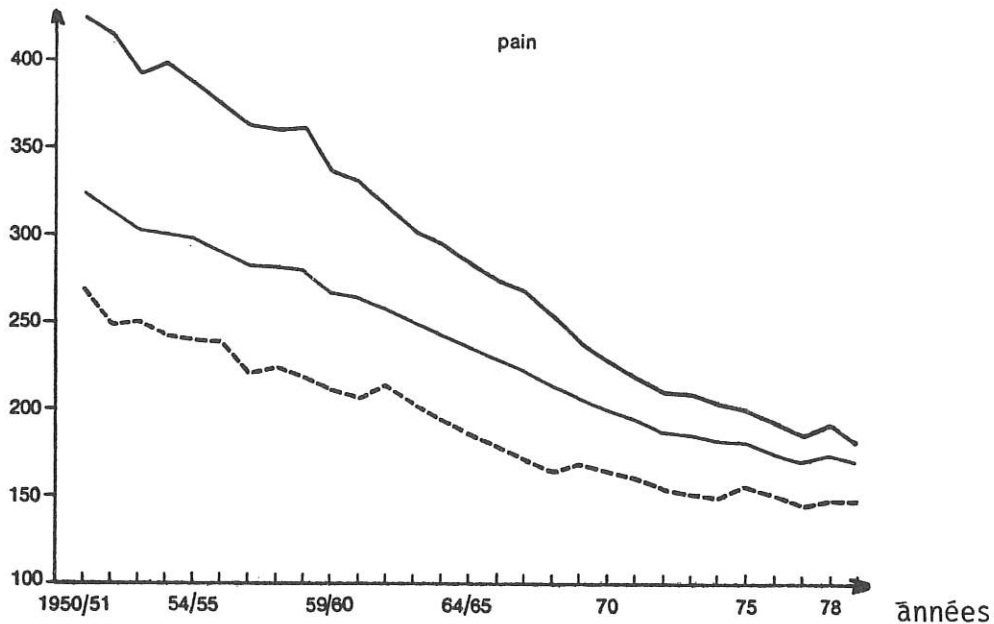
Chacun sait que la consommation de pain a fortement diminué. Aujourd'hui, la consommation moyenne de pain n'atteint pas la moitié de celle de nos grand-parents.

Quelques chiffres permettent de se faire une idée plus précise de cette évolution.

Evolution de la consommation moyenne de pain en France	
Consommation exprimée en grammes par personne et par jour	
En 1880	environ 600 g.
En 1910	" " 500 g.
En 1936	" " 325 g.
En 1965	" " 236 g.
En 1975	" " 182 g.
En 1979	" " 172 g.

Le graphisme suivant montre l'évolution de la consommation de pain au niveau national (trait du milieu), dans la région parisienne (trait inférieur), et dans un département à majorité rurale, Eure et Loir (trait supérieur).

grammes/personne/jour



On constate que la consommation des ruraux est nettement plus élevée que celle des Parisiens, mais on observe surtout une diminution générale de la consommation de pain qui tend à se stabiliser pour la région parisienne durant les dernières années.

L'écart de la consommation entre région rurale et citadine s'amenuise mais persiste.

Néanmoins, il faut prendre en compte les produits apparentés ; les biscottes ont eu un succès grandissant de 1950 à 1974, puis leur consommation s'est stabilisée. Actuellement, les pains grillés ou braisés et les pains de mie de longue conservation ont pris le relais. Ils présentent, eux aussi, des facilités d'approvisionnement au niveau familial. Mais ce phénomène est loin de compenser la réduction de l'usage du pain puisque la quantité totale de blé utilisée en alimentation humaine est passée de 99 kg par personne et par an en 1968 à 74 kg en 1980.

2.- Les Pommes de terre.-

Il existe des différences de consommation suivant la catégorie socio-professionnelle. Les ruraux, surtout les familles d'agriculteurs et les ouvriers, consomment plus de pommes de terre que les cadres.

Le Nord et l'Est de la France en consomment également plus que l'Ouest et le Sud.

Mais, dans l'ensemble, la consommation des pommes de terre a diminué de moitié en 50 ans.

Consommation moyenne des pommes de terre en France	
Chiffres exprimés en kg par personne et par an	
En 1925	178 kg/pers/an
En 1955	125 " " " "
En 1960	120 " " " "
En 1965	105 " " " "
En 1975	91 " " " "
En 1978	84 " " " "
En 1980	84,3 " " " "

On constate également qu'aux Etats Unis et en Grande Bretagne, la consommation de pommes de terre a beaucoup diminué depuis une cinquantaine d'années et que, depuis environ cinq ans, elle augmente à nouveau.

Ceci s'explique par la naissance des plats surgelés à base de pommes de terre et on peut dire que l'industrie va sauver la pomme de terre.

Certains autres légumes ont également disparu, par exemple : pois chiche, lentille, citrouille, navet, crosne, salsifis, châtaigne.

3.- Les légumes secs.-

Leur consommation a diminué mais actuellement ils sont sauvés par l'industrie sous la forme des potages tout préparés, de cassoulet en boîte, etc ...

Consommation moyenne des légumes secs
en France

Chiffres exprimés en kg/personne/an

1925	7,3 kg
1970	2,3 kg
1980	1,4 kg

La technologie alimentaire conditionne donc la consommation alimentaire au niveau national.

"Le légume sec est la viande du pauvre" ; effectivement, alors que :

100 grammes de légumes secs contiennent 22 g. de protéines, 100 grammes de viande en contiennent 18 grammes.

Mais les légumes secs sont moins digestes que la viande et leur valeur nutritionnelle, c'est-à-dire leur aptitude à couvrir les besoins de notre organisme, est moins élevée que dans les viandes ou les poissons.

. Le soja.-

Il a sauvé la vie de bien des peuples pour des raisons religieuses ou à la suite de pénurie de viande.

Le soja est très riche en protéines ; la graine de soja en contient 36% avec une bonne valeur nutritionnelle (bon équilibre en acides aminés).

Actuellement le soja est à la mode car les U.S.A. ont développé sa culture et en avaient le monopole jusqu'en 1978. Un groupe de pression économique et religieux extrêmement puissant a essayé de convaincre le monde entier de consommer du soja et on a assisté à la création des premières usines de steaks de soja et de poulets.

Ce qui est anormal c'est que les pays pauvres achètent du soja aux U.S.A.

Ainsi notre consommation de céréales, de légumes, de féculents et de légumes secs qui ont pour principale caractéristique de contenir des protéines et des amidons, c'est à dire des sucres à absorption lente, a beaucoup diminué.

4.- Le sucre.

Evolution de la consommation de sucre en France	
Consommation exprimée en kg/pers/an	
1840	2,7
1870	7,2
1900	16,6
1920	19
1938	22
1959	29,8
1966	32,9
De 1968 à 1980 stabilisée autour de 36 kg	

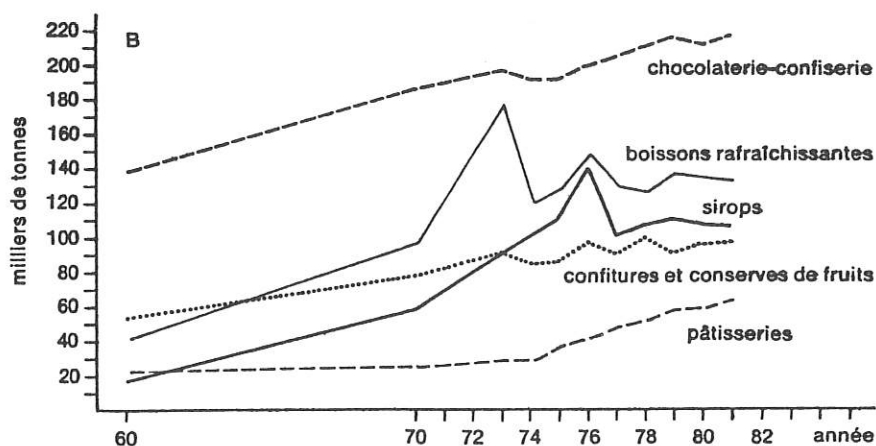
Un des phénomènes les plus spectaculaires de ces dernières années est l'évolution de la consommation de sucre (saccharose) : elle est passée de 2,7 kg/pers/an en 1840 à 36 kg en 1980.

Le français consomme en moyenne 20 morceaux de sucre par jour sous différentes formes.

Si, au total, la consommation de sucre nature (en poudre ou en morceaux) a baissé, ce sont les quantités incorporées aux aliments et aux boissons qui ont augmenté.

Les boissons dites rafraîchissantes (sodas, fruités, cocas, etc ...) contiennent pour la plupart de 90 à 130 g de sucre par litre soit autant que 5 morceaux de sucre. Globalement, y compris la chaptalisation du vin, l'utilisation du sucre par les industries est passée de 449500 tonnes en 1960 à 962000 en 1979, faisant ainsi plus que doubler en 20 ans.

L'évolution a été particulièrement rapide ces dernières années dans certains secteurs, comme on peut le voir sur le graphique suivant.



L'apport de sucre incorporé aux aliments et aux boissons préparées industriellement est peu perçu par les consommateurs. Cet apport est particulièrement élevé chez les enfants et les adolescents, grands consommateurs de bonbons, boissons sucrées, pâtisseries, crèmes-desserts et crèmes glacées. Ce fait n'apparaît pas dans les chiffres de consommation "moyenne" au niveau national.

Il serait donc souhaitable de connaître la répartition de la consommation de sucre par tête et par sexe.

Une consommation excessive de sucre peut avoir des répercussions sur la santé. C'est l'un des facteurs qui favorise les caries dentaires, surtout chez les enfants, contribue à donner une valeur énergétique souvent trop élevée à la ration et peut modifier les mécanismes régulateurs de la glycémie et de la sécrétion d'insuline, ce qui risque de favoriser, chez les individus génétiquement prédisposés, le développement de certains troubles métaboliques comme le diabète ou l'obésité.

5.- La viande.

Les sources de protéines d'origine animale sont les viandes, les poissons, les oeufs et les produits laitiers. Les diverses statistiques annuelles disponibles sur

La consommation des viandes ne donnent pas des chiffres identiques. Cela tient essentiellement au fait qu'elles ne sont pas établies avec les mêmes définitions (forme de préparation). En revanche, quelles que soient les définitions adoptées, toutes les séries chronologiques montrent la même tendance évolutive : une forte augmentation des quantités consommées puisque toutes les catégories de viandes réunies, les chiffres fournis par le Ministère de l'Agriculture en 1981 montrent que la consommation a plus que doublé en 50 ans.

Consommation de viandes	
Quantités destinées à l'alimentation humaine	
1920	41 kg/pers/an
1938	47 kg/pers/an
1952	60 kg/pers/an
1959	68,8 kg/pers/an
1964	76 kg/pers/an
1969	84 kg/pers/an
1974	89,7 kg/pers/an
1977	96,4 kg/pers/an
1980	110,3 kg/pers/an

Les données publiées sont supérieures aux quantités réellement consommées car le boucher, puis la ménagère éliminent certaines parties ; de plus, le consommateur laisse certains morceaux dans son assiette. Malgré tout, si l'on considère l'évolution de la consommation moyenne de viande, il s'agit d'une modification très profonde de l'alimentation qui se poursuit encore actuellement en France où la consommation continue de croître.

Nous nous porterions aussi bien, sinon mieux, si notre consommation de viande était divisée par 2.

6.- Les oeufs.-

Evolution de la consommation des oeufs (y compris les emplois en industries alimentaires)	
1959	10,5 kg/pers/an
1978	13,1 kg/pers/an

7.- Le fromage.-

Evolution de la consommation de fromage			
1959	8,8	kg/pers/an	
1961	10,0	"	"
1965	11,9	"	"
1967	12,6	"	"
1969	13,7	"	"
1972	14,5	"	"
1974	15,0	"	"
1976	16,2	"	"
1977	17,4	"	"
1980	18,8	"	"

Les quantités de fromage consommées ont doublé de 1959 à 1977.

Il y a eu une évolution du mode d'achat des fromages due à la publicité et à la diminution des prix.

8.- Le Poisson.-

Le Français consomme peu de poisson et pour la période récente, on n'a observé en France qu'un très faible accroissement de la consommation : de 9,7 kg par personne et par an en 1959, elle est passée à 11,7 kg quinze ans plus tard, augmentation surtout imputable au développement des surgelés.

9.- Les protéines.-

Les protéines végétales sont apportées par les céréales (10%) et les légumes secs.

Les protéines animales sont apportées par la viande, le poisson, l'oeuf et les produits laitiers.

Ce changement considérable intéresse l'économiste, et le sociologue, mais également le nutritionniste car, si les protéines d'origine animale ont l'avantage d'avoir une valeur biologique supérieure à celle des protéines d'origine végétale, la plupart d'entre elles ont également le grave inconvénient d'apporter avec elles des lipides à taux élevé d'acides gras dits saturés.

Place des Protéines d'origine animale
dans l'apport protéique total de la ration

1880	27%
1900	33%
1920	39%
1935	45%
1955	52%
1965	65%
1980	70%

10.- Les lipides.

Les lipides, ou corps gras, sont présents en quantité variable dans des aliments tels que les œufs, le lait, le fromage et la viande.

On distingue les lipides pauvres en acides gras saturés (huile de tournesol, de pépins de raisins, de germe de maïs ...) et les lipides riches en acides gras saturés (beurre, graisses animales ...), ces derniers jouant un rôle important en pathologie cardiovasculaire car leur forte consommation accroît les risques d'athérome (altération des parois vasculaires) et de thrombose (formation d'un caillot).

Depuis plus de 15 ans, la consommation de beurre, d'huile et de margarine se stabilise mais celle des lipides "invisibles" continue à progresser et conduit à une augmentation de la consommation globale des lipides.

Les lipides apportés par les viandes représentaient 26 g/pers/jour en 1959 et 42 g/pers/jour en 1980.

11.- Les fruits.

La consommation de fruits a beaucoup augmenté en France, ce qui est favorable à notre santé.

12.- Conclusion.-

Actuellement les Français mangent

- 2 fois moins de pain qu'il y a 40 ans
- 2 fois moins de pommes de terre qu'il y a 50 ans
- 2 fois plus de viande qu'il y a 50 ans
- 2 fois plus de fromage qu'il y a 20 ans

L'alimentation est incontestablement plus variée, plus diversifiée qu'autrefois et cette variété est salutaire car l'homme moderne trouve pénible la répétition et la monotonie de certaines tâches quotidiennes. Il recherche la diversité de l'alimentation qui est beaucoup plus favorable à la santé que la monotonie car elle permet un bon apport de certains oligo-éléments.

On doit se réjouir de constater que la démocratie s'est faite dans le domaine alimentaire : la viande et les fruits étaient au début du siècle fort peu consommés dans les familles pauvres ; mais les divers groupes d'aliments sont devenus accessibles à la presque totalité de la population vivant en France, grâce en particulier à l'abaissement du coût de production et à l'amélioration des circuits de distribution.

. Les conserves.-

Depuis leur invention par Nicolas Appert, les techniques des conserveries se sont beaucoup améliorées ; les aliments à conserver ont notamment l'avantage d'être mis en boîte immédiatement après leur récolte.

A noter que la destruction des vitamines est à peu près 20 à 30 fois moins élevée dans une boîte de conserve que dans la casserole de la ménagère car c'est la chaleur en présence d'oxygène qui détruit les vitamines.

. La surgélation.-

C'est une technique récente qui ne peut s'appliquer qu'aux produits de haute qualité et traités dans des conditions et des délais très précis. Il faut refroidir très rapidement les aliments à - 20°C et ensuite maintenir une chaîne du froid en permanence. C'est une technique très

efficace pour conserver la valeur nutritionnelle des aliments mais à la condition que la "chaîne de froid" soit rigoureusement observée entre le moment de la fabrication et celui de la consommation.

13.- L'alcool.-

La consommation excessive d'alcool demeure un important problème de santé publique en France.

L'alcool, outre sa toxicité propre, favorise l'athérosclérose, l'obésité, des pathologies digestives et certains cancers. La consommation moyenne de vin en France a diminué puisque, par an et par personne de plus de 20 ans, elle était de 190 litres en 1950 et est de 133 litres en 1980.

Mais la consommation de la bière par personne de plus de 20 ans est passée de 52 l. en 1960 à 64 l. en 1980 et la quantité d'apéritifs et d'alcools forts a augmenté de façon encore plus importante.

Malgré la légère baisse de consommation de vin enregistrée ces dernières années, notre pays détient deux records mondiaux : celui de la plus forte absorption d'alcool par habitant et celui du taux le plus élevé de décès par alcoolisme, tout spécialement par cirrhose.

L'alcool a, sur la morbidité et la mortalité, une influence beaucoup plus lourde que les erreurs alimentaires (à lui seul est responsable, dans notre pays, d'au moins 40 000 morts par an).

L'association de l'alcool et du tabac accroît considérablement les risques, c'est le cas par exemple des cancers de la bouche et de l'oesophage. (cf. conf. sur cancer).

La consommation de boissons alcoolisées accroît la valeur énergétique de la ration déjà trop élevée pour beaucoup, en favorisant l'obésité et d'autres maladies métaboliques.

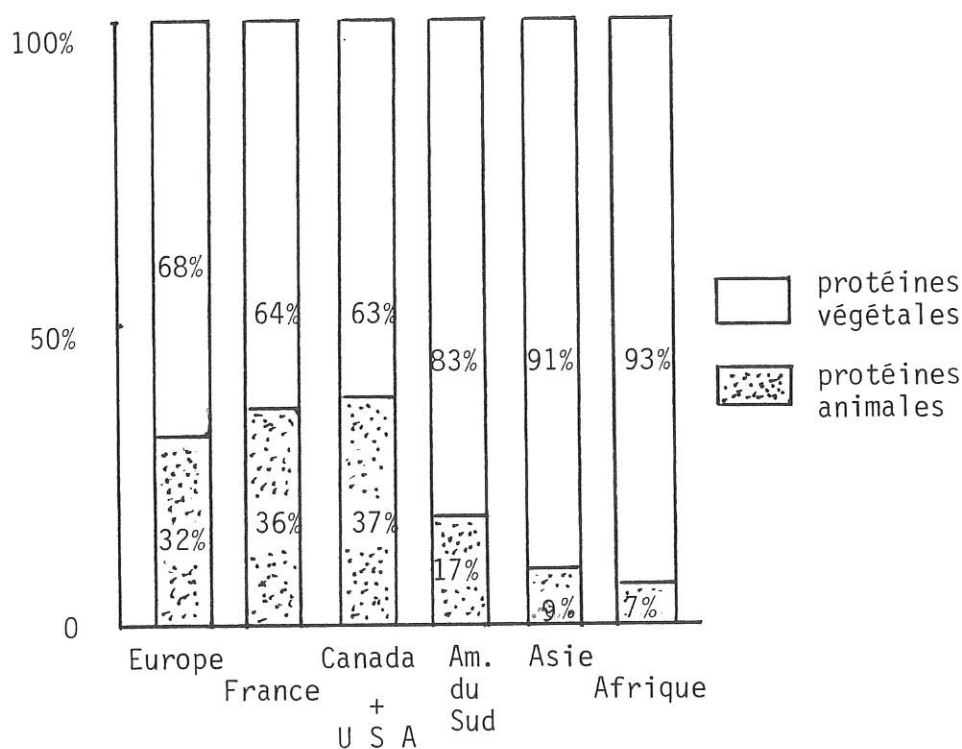
<p>Un quart de litre de vin fournit 160 kilo calories = 670 kilo joules soit autant que 8 morceaux de sucre ou que 60 g. de pain</p>
--

Ces chiffres montrent à ceux qui "surveillent leur ligne" qu'il ne sert à rien de se priver de pain ou d'un morceau de sucre dans le café si on prend un quart de litre de vin à chacun des deux principaux repas.

II.- COMPARAISON DE LA CONSOMMATION ALIMENTAIRE AVEC D'AUTRES PAYS.-

(voir tableau p. 13)

En ce qui concerne les produits d'origine animale, l'évolution a été identique dans la plupart des pays industrialisés d'Europe de l'Ouest, d'Amérique du Nord, d'Australie et de Nouvelle Zélande où les calories d'origine animale représentent plus d'un tiers de l'apport énergétique total de la ration.

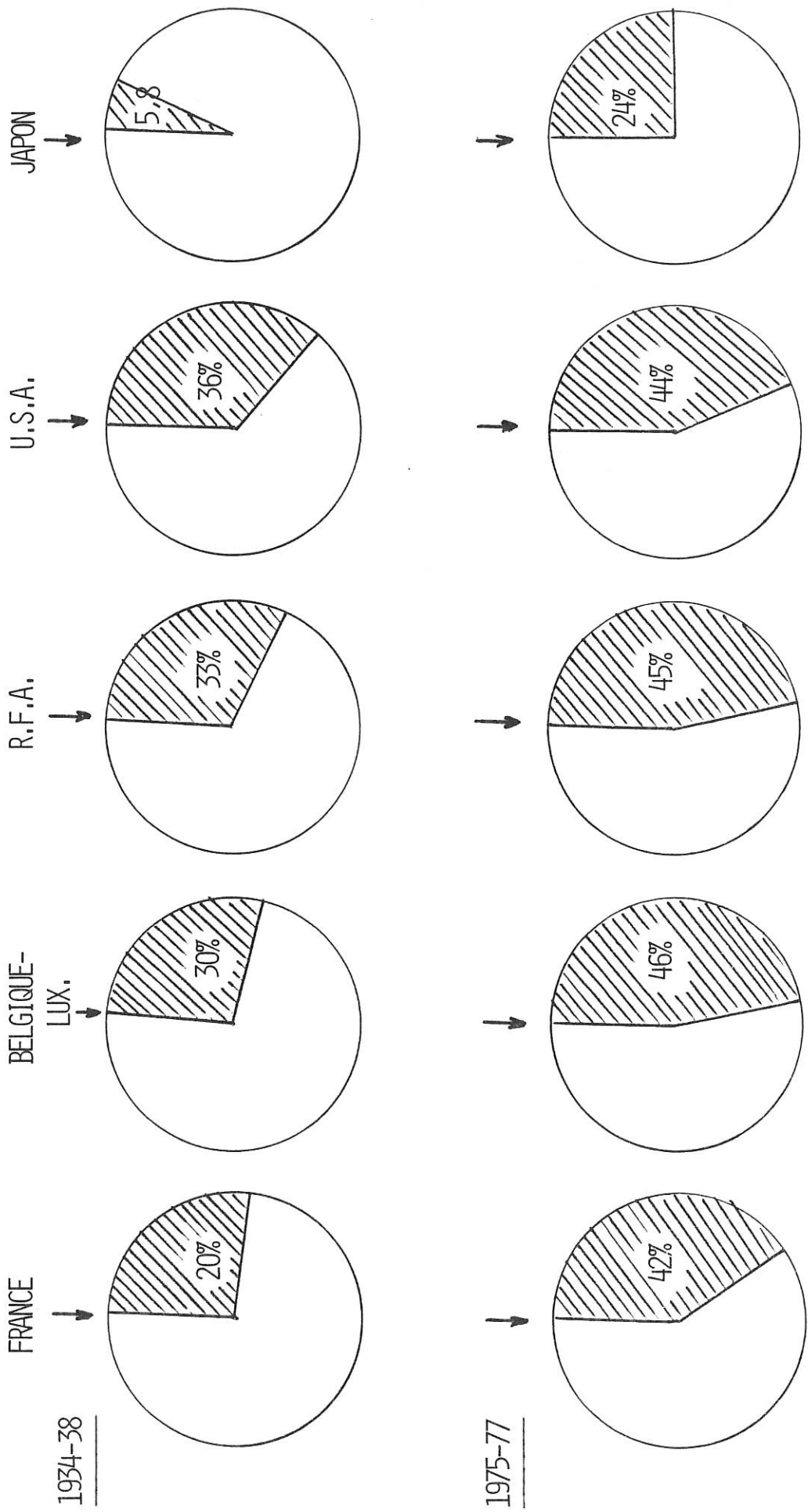


La part des lipides dans l'alimentation des pays occidentaux représente 42 à 44% de l'apport énergétique ce qui est nettement supérieur aux recommandations des nutritionnistes occidentaux qui conseillent de ne pas dépasser 30 à 33% de l'apport énergétique total.

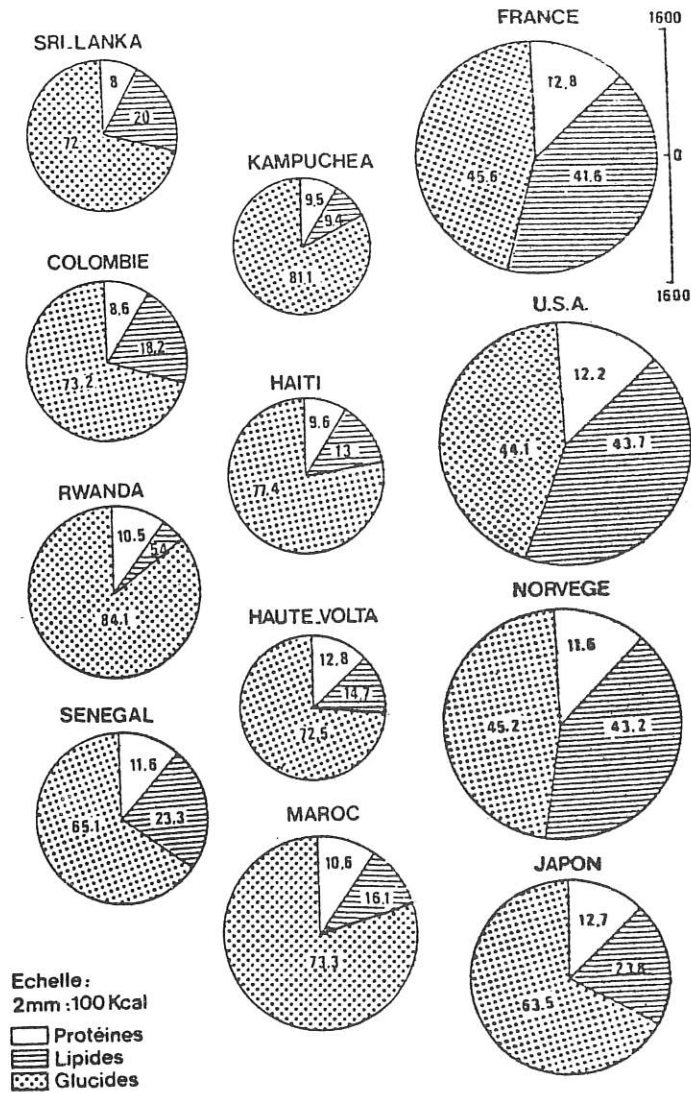
En ce qui concerne les pays en voie de développement, les lipides ne représentent souvent que 10 à 20% de l'apport énergétique, voire beaucoup moins.

La part des glucides est inférieure à 48% dans les pays occidentaux. Pour une bonne part ces sucres sont à absorption rapide.

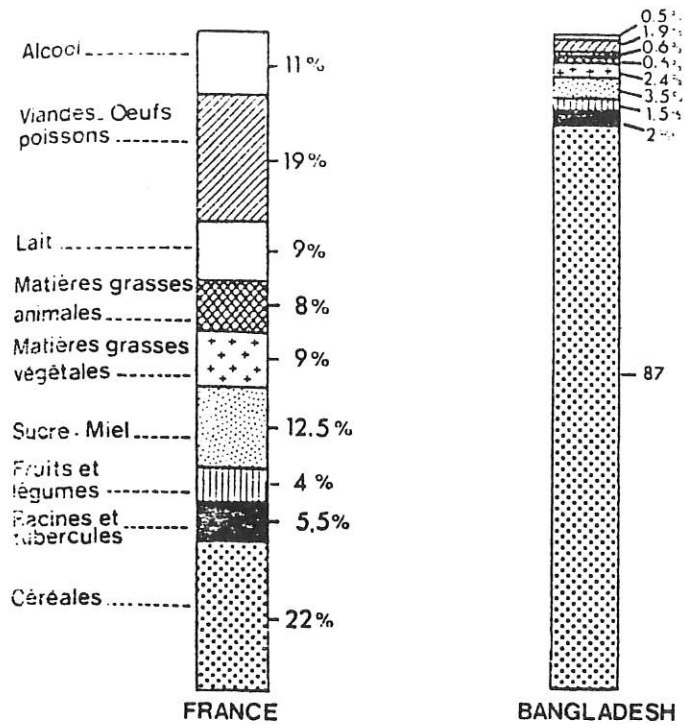
PLACE DES LIPIDES DANS L'APPORT ENERGETIQUE TOTAL



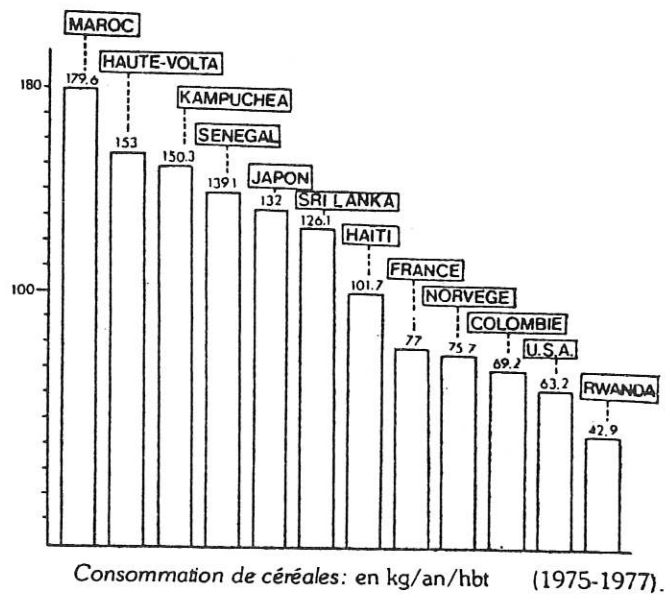
Dans les pays en voie de développement, les glucides représentent 65 à 85%. Il s'agit essentiellement des glucides complexes apportés par l'aliment de base (céréales ou racines, tubercules).

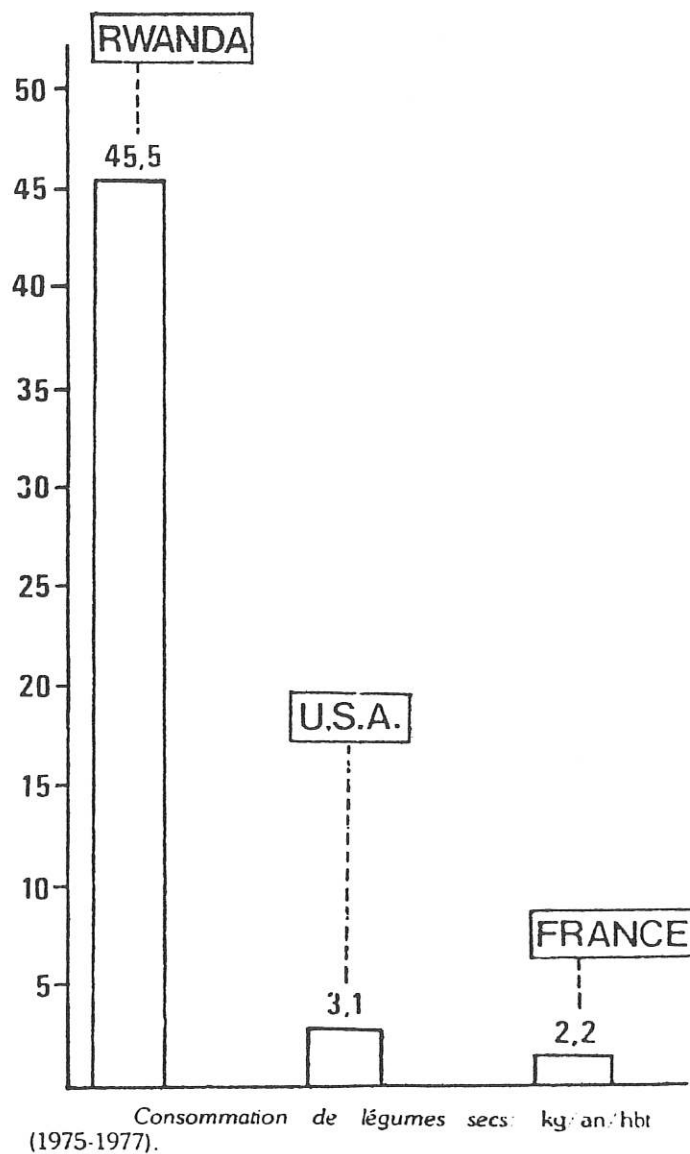


Pourcentage des différents nutriments dans la composition de la ration



Part des différents groupes d'aliment dans la couverture de l'apport énergétique d'un pays industrialisé (France) et d'un pays en développement (Bangladesh) (1975-1977)





BIBLIOGRAPHIE

- . L'alimentation des français. Evolution et problèmes nutritionnels.
Henri DUPIN
Editions E.S.F.
- . Apport nutritionnel conseillé pour la population française.
Henri DUPIN
- . Nourrir 10 milliards d'hommes ?
KLATZMANN