

# Comportements alimentaires : des hédonistes aux mangeurs « pratiques »

**Quels types de mangeurs en France ? La dernière enquête Baromètre santé nutrition de l'INPES permet de dresser une typologie permettant de distinguer différents groupes aux caractéristiques spécifiques : gastronomes, hédonistes, pratiques, consommateurs en situation de précarité, adeptes du régime santé, etc. Cette typologie aide à comprendre les comportements alimentaires et donc à adapter les politiques nutritionnelles.**

Le dernier Baromètre santé nutrition de l'INPES, réalisé en 2008 et publié début 2010, troisième exercice d'une enquête déjà menée en 1996 et 2002, permet de mesurer et de suivre dans le temps les comportements alimentaires des Français (1). L'un de ses objectifs est d'identifier des groupes de population ayant des comportements nutritionnels plus ou moins favorables à la santé, afin de mieux cibler les interventions en matière de prévention et d'éducation pour la santé.

Pour ce faire, une typologie a été réalisée afin de distinguer les principaux groupes de mangeurs et de caractériser leurs consommations alimentaires, leurs caractéristiques socio-économiques et leurs logiques de comportement (2).

## Méthode

L'enquête a été menée par téléphone auprès d'un échantillon aléatoire de 4 714 personnes francophones âgées de 12 à 75 ans, représentatif de la population résidant en France métropolitaine. Les personnes interrogées ont déclaré l'ensemble des aliments et boissons consommés la veille de l'interview (méthode de rappel de vingt-quatre heures). Pour certains aliments moins fréquemment consommés, un questionnaire a porté sur les fréquences de consommation au cours des quinze jours précédant l'enquête.

## Résultats

L'analyse de la consommation alimentaire des Français de 25 à 75 ans, la veille de l'interview<sup>1</sup>, a permis de dresser



© AFP Creative/Photonistop

ser une typologie des consommateurs dans laquelle onze groupes ont été retenus.

Les comportements alimentaires de ces groupes de mangeurs sont plus ou moins proches :

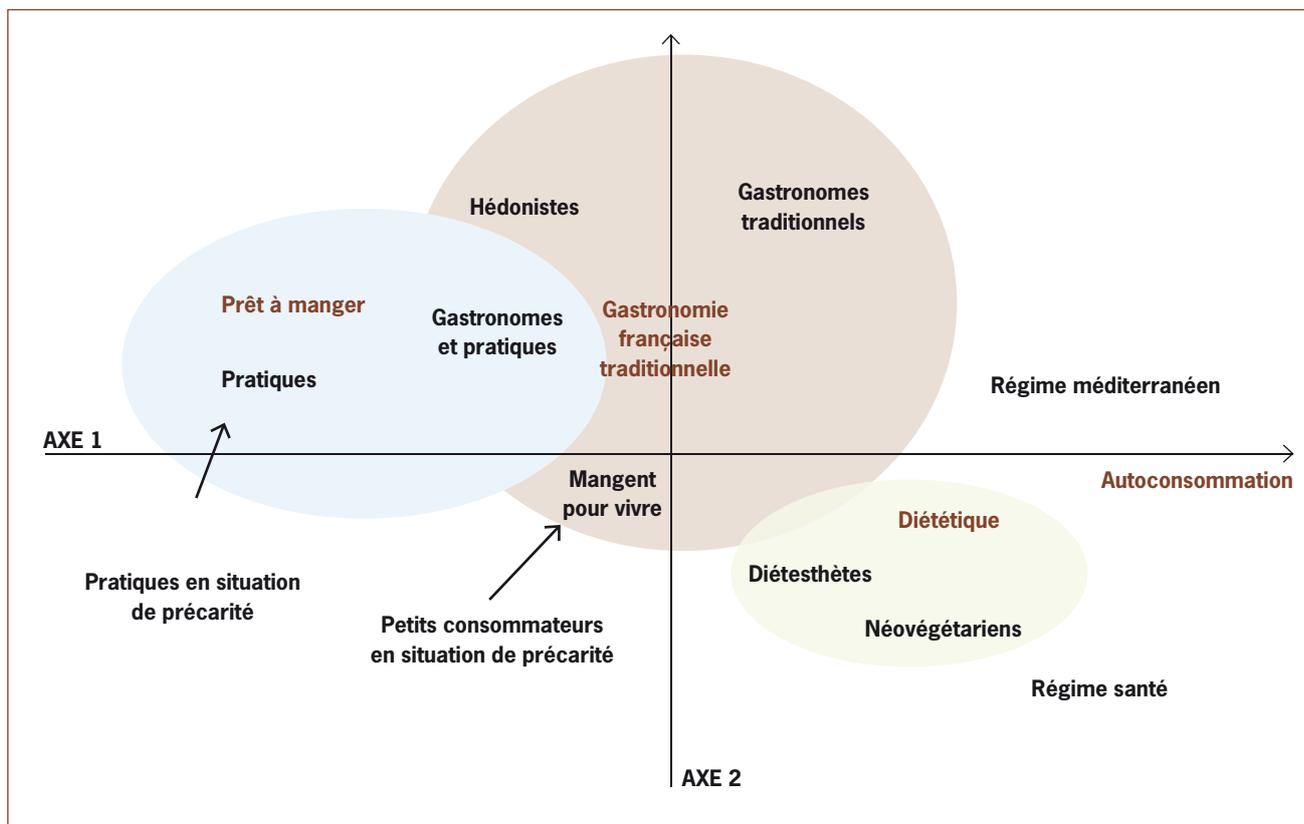
- de la gastronomie française traditionnelle (avec certains produits emblématiques comme le pain, les fromages, les charcuteries, les fruits de mer, les pâtisseries et le chocolat) ;
  - des recommandations nutritionnelles actuelles ;
- Et sont plus ou moins déterminés par :
- les modes de vie ;
  - les contraintes financières.

Les onze groupes sont décrits ci-dessous par leurs caractéristiques statistiquement significatives, c'est-à-dire nettement différentes de la moyenne de l'échantillon. La *figure 1* présente le positionnement des différents groupes.

- Le modèle gastronomique français traditionnel continue de dominer. Il est particulièrement notable dans les fractions de populations aisées et majoritairement masculines des groupes 1, 2, 3.

1. Les « *gastronomes traditionnels* » (5 % de la population) : ils déclarent plus que les autres manger du fromage, boire de l'alcool et des jus de fruits,

Figure 1. Répartition de la typologie des mangeurs et des modèles alimentaires



manger des aliments de type « apéritifs », manger du pain, des fruits secs, des légumes et du poisson. Ils appartiennent plutôt à une catégorie sociale aisée, caractérisée par un niveau d'études élevé (bac +5 et plus).

**2. Les « hédonistes » (8 %) :** pour eux, l'acte alimentaire relève avant tout du plaisir gustatif. Ils déclarent plus que les autres boire de l'alcool, manger des aliments de type « apéritifs », de la charcuterie, des glaces, des pâtisseries, du fromage, des pommes de terre, du pain, des fruits de mer et des légumes secs. Ils déclarent également davantage prendre leur repas de midi hors de leur domicile (dont les fast-foods), ne pas prendre de petit déjeuner et prendre des repas chez des amis. Ce sont majoritairement des hommes, plutôt à l'aise financièrement.

Une autre logique de comportement alimentaire liée aux modes de vie vise surtout le côté pratique dans le choix des aliments consommés. Intervenant à tous les niveaux de l'échelle sociale, on la retrouve dans les trois groupes suivants : 3, 4, 5.

**3. Les « gastronomes et pratiques » (10 %) :** leur alimentation comporte une majorité d'aliments caractéristiques du modèle gastronomique français traditionnel mais ils se distinguent également par une consommation importante de produits de type « snacks » et de plats tout prêts. Leur logique de comportement alimentaire vise surtout la praticité. Ils mangent davantage que les autres au restaurant ou au fast-food. Ce sont plutôt des adultes jeunes (25-45 ans), ayant un niveau d'études supérieures (bac +3 ou 4), financièrement à l'aise, des cadres et des professions libérales.

**4. Les « pratiques » (6 %) :** le modèle alimentaire centré sur le « prêt à manger » apparaît dominant dans ce groupe : les biscuits, la charcuterie, les plats tout prêts, les aliments de type « snacks », les boissons sucrées, les pâtes et les viandes font notamment partie des aliments qu'ils consomment davantage que les autres. Ils prennent plus souvent que les autres leur déjeuner au fast-food, mangent dans la matinée, l'après-midi ou après le dîner. Ce groupe comporte une surreprésenta-

tion d'ouvriers, de personnes plutôt à l'aise financièrement, mais aussi de personnes au niveau d'études élevé (bac+5 et plus).

Les comportements alimentaires sont soumis à une contrainte financière de façon plus ou moins marquée pour les trois groupes suivants : 5, 6, 7.

**5. Les « pratiques en situation de précarité » (9 %) :** leurs modes de vie et leurs contraintes financières les poussent à consommer plus que les autres des aliments nécessitant peu de préparation. Ils sont ainsi davantage consommateurs de « snacks », de boissons sucrées, de plats tout prêts, de charcuteries et de desserts lactés. Il leur arrive davantage que les autres de ne pas manger à l'un des trois repas principaux de la journée que sont le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner. Ce sont majoritairement des hommes, jeunes adultes, vivant dans de grandes agglomérations (plus de 200 000 habitants), à faible niveau de vie, plus souvent que les autres au chômage et à déclarer que leur situation financière est difficile.

6. Les « *petits consommateurs en situation de précarité* » (14 %) : ce groupe déclare une très faible consommation alimentaire. La contrainte financière domine avec une surreprésentation d'individus à très faibles revenus, employés. Il s'agit surtout de jeunes adultes (25-34 ans).

7. Les personnes qui « *mangent pour vivre* » (9 %) : pour eux, manger représente avant tout « *une chose indispensable pour vivre* ». Ils doivent se contenter d'apports énergétiques et de protéines à bon marché. Ils consomment notamment plus que les autres des pommes de terre, du pain, des légumes secs et du lait.

• Les quatre groupes suivants : 8, 9, 10, 11 se caractérisent par des comportements et des représentations proches des recommandations nutritionnelles actuelles. Il s'agit principalement de femmes et de personnes âgées qui semblent plus préoccupées par la santé.

8. Le groupe appelé « *régime santé* » (15 %) est surtout constitué d'individus qui consultent davantage leur médecin et suivent plus souvent un régime pour des raisons de santé, notamment le diabète et l'hypertension. Il est majoritairement constitué de femmes, de personnes âgées de 55 ans et plus vivant plutôt en milieu rural, pratiquant l'autoconsommation et mangeant essentiellement à domicile. On y observe une consommation plus importante de certains types de féculents, de fruits et légumes, de jambon blanc, de viande, d'œufs, de fromage, yaourts et boissons lactées. Dans ce groupe, manger représente avant tout un moyen de conserver la santé. Même si faire la cuisine est associé à « *une façon de manger sain* », cet acte est aussi lié au plaisir et à la convivialité.

9. Le groupe appelé « *régime méditerranéen* » (9 %) est caractérisé par une consommation alimentaire particulièrement riche en légumes. On y observe aussi une surconsommation en pain, fruits, confiture, légumes et fruits secs, produits d'origine biologique, alcool, fromage et yaourts. Les personnes âgées de 55 ans et plus y sont prédominantes. Comme dans le groupe précédent, ils pratiquent beaucoup l'autoconsommation et mangent à domicile. Faire la cuisine est davantage associé dans ce groupe à « *une façon*

de manger sain », qui permet de « *faire des économies* », mais cuisiner est aussi synonyme de plaisir et de convivialité.

10. Les « *néovégétariens* » (11 %) semblent pratiquer des régimes choisis en respect des recommandations nutritionnelles. Ils déclarent, plus que les autres, une consommation riche en poisson, fruits de mer, fruits, légumes, pâtes, riz, produits bio. Ce sont plutôt des femmes (avec une surreprésentation de professions intermédiaires) mais aussi de personnes de 65 ans et plus.

11. Les « *diététistes* » (6 %) : leur comportement alimentaire est assez proche de celui des « *néovégétariens* » mais il est plus motivé par l'idéal minceur. On y observe en effet une surreprésentation de femmes, de personnes faisant un régime pour maigrir, ayant une corpulence inférieure à la moyenne. Leur consommation alimentaire est particulièrement riche en céréales, fruits secs, poisson et fruits de mer, fruits et légumes, pâtes et riz, produits bio. Elles déclarent plus que les autres manger en restauration collective et ont un certain niveau d'aisance socio-économique (bac +3 ou 4, professions intermédiaires).

## Discussion

Au final, les choix alimentaires d'une partie des Français apparaissent fortement déterminés par des contraintes financières mais également par des modes de vie, notamment chez les jeunes générations.

Dans les groupes concernés, les principaux objectifs visés à travers l'alimentation sont le(s) plaisir(s) et la santé. Mais la hiérarchie entre ces objectifs se révèle différente selon les groupes de mangeurs.

Si l'on observe un développement des déclarations de comportements et de représentations proches des recommandations nutritionnelles actuelles, le poids de la culture gastronomique française tournée vers l'hédonisme et la convivialité demeure important, particulièrement lors des occasions festives. Plutôt qu'une substitution du modèle gastronomique par le modèle diététique, c'est un métissage entre ces modèles qui est observé (3).

En permettant de comprendre les logiques des comportements alimen-

taires, cette typologie peut aider à mieux cibler les politiques nutritionnelles. Pour les fractions de population croissantes intéressées par le prêt-à-manger, la politique nutritionnelle doit surtout s'appuyer sur l'amélioration de l'offre. C'est dans cette optique que le Programme national nutrition-santé (PNNS) 2 incite les offreurs d'aliments (industriels, distributeurs, restaurateurs) à signer des chartes d'engagement de progrès nutritionnel. Ce sont les fractions de populations ayant de faibles revenus qui méritent le plus d'attention. Frustrés des plaisirs que peut procurer la société de consommation, ils mettent en avant la nécessité du ventre plein. Leur continuel souci du lendemain ne les conduit pas à une approche nutritionnelle des conséquences de leur alimentation à long terme, qui n'a guère de sens pour eux.

**Hélène Escalon**

Coordnatrice du Baromètre santé nutrition, INPES,

**Jean-Louis Lambert**

Économiste et sociologue, Professeur retraité de l'Enitiaa,

**François Beck**

Chef du département Enquêtes et analyses statistiques, Direction des affaires scientifiques, INPES.

1. La typologie présentée ici a été réalisée sur les jours de la semaine (du lundi au jeudi) afin de mieux faire ressortir les caractéristiques de la consommation alimentaire du quotidien des individus. Les prises alimentaires lors des week-ends sont en effet assez spécifiques, de même que celles du vendredi soir qui est considéré comme le début du week-end, avec davantage de prises alimentaires hors domicile et une consommation de poisson encore prédominante. Cette typologie porte sur les 25-75 ans car elle utilise certaines variables de perception de la situation économique des individus, posées uniquement à cette tranche d'âge.

## ► Références bibliographiques

- (1) Escalon H., Bossard C., Beck F. dir. *Baromètre santé nutrition 2008*. Saint-Denis : INPES, coll. Baromètres santé, 2009 : 424 p.
- (2) Lambert J.-L., Escalon H., Beck F. Typologie des mangeurs. In : Escalon H., Bossard C., Beck F. dir. *Baromètre santé nutrition 2008*. Saint-Denis : INPES, coll. Baromètres santé, 2009 : p. 305-323.
- (3) Lambert J.-L. Évolutions et révolutions dans l'histoire des mangeurs. In : Stigler F., Rocca A. *De la terre à la table*. Paris : IFN/Ecrin, (à paraître).