

► Consommation de pain en France ◀ - Derniers résultats du volet « pain » de l'enquête *Crédoc Comportements et consommation alimentaires des Français 2010* -

Consommé par près de 98% des Français et recommandé par les professionnels de santé pour ses apports en glucides complexes et fibres, le pain reste un des piliers de notre modèle alimentaire. Toutefois sa consommation diminue, il est consommé moins fréquemment et une majorité de la population n'en consomme plus à chaque repas. L'effet générationnel et les nouveaux comportements alimentaires permettent d'expliquer ces évolutions. Parallèlement, le fossé entre les recommandations nutritionnelles et les comportements alimentaires s'accroît particulièrement chez les femmes et les jeunes. Pourtant, le pain bénéficie ainsi toujours d'une place à part dans l'alimentation des Français.

Zoom sur sa consommation, les évolutions et les conséquences.

A/ Derniers chiffres sur la consommation de pain en France

► Un plébiscite pour le pain, mais une baisse générale de consommation : moins de 10% des Français en consomment à chaque repas

Composante essentielle du repas gastronomique à la française selon l'Unesco, le pain est l'aliment incontournable de nos tables : **98 % des Français continuent d'en consommer en 2010. Le pain est ainsi l'un des seuls aliments plébiscités par tous.** Cette consommation est toutefois soumise à des variables telles que l'âge et les effets générationnels. Plus on avance en âge, plus on consomme de pain mais de génération en génération sa part dans l'alimentation diminue.

2003 - 2010 : une baisse sensible :

- de 66,8 à **48,8 g/j pour les enfants** ; 20% en consomment 1 à 2 fois/j
- de 110,6 à **89,1 g/j pour les adolescents** ; 46 % en consomment 1 à 2 fois/j
- de 143,3 à **129,5 g/j pour les adultes** ; 39 % en consomment 1 à 2 fois/j

En 2010, **54% des enfants, 68% des adolescents et 85% des adultes consomment du pain quotidiennement** (au moins une fois par jour) mais **seulement 1% des enfants, 2% des adolescents et 9% des adultes en consomment à chaque repas** comme recommandé par les autorités de santé (3 à 4 fois/j). Les recommandations en faveur de la consommation de pain n'engendrent donc pas à ce jour d'évolutions comportementales : le travail de sensibilisation et de valorisation des bénéfices nutritionnels de sa consommation doit se poursuivre.

► **Des déficits nutritionnels : 89% de la population adulte ne consomment pas suffisamment de glucides complexes**

Par ses apports en glucides complexes, fibres, protéines végétales et différents micronutriments, le pain est conseillé pour rééquilibrer l'alimentation. Il représente aujourd'hui 15,5% de la contribution à l'énergie quotidienne, devant toute autre catégorie de produits. Il est également le **1^{er} contributeur en glucides (29,1% de l'apport total des adultes) et en glucides complexes (44,3%).**

Les autorités de santé recommandent une alimentation composée à 35-40% de lipides, 15% de protéines et 45-50% de glucides (et 25g de fibres). Chez les adultes la **consommation de lipides correspond à la fourchette basse des recommandations** (36% du total de l'alimentation). Les **protéines sont en légère surconsommation** (17%). La **consommation de glucides – dont glucides complexes se situe quant à elle dans le bas de la fourchette de recommandations** (46,2%). Si la consommation de lipides baisse par rapport à 2007 (37,8%), on observe le **maintien d'une légère surconsommation des protéines** (16,5% en 2007) **par rapport aux glucides** (45,7% en 2007). Cette surconsommation peut, à terme, représenter des risques médicaux : troubles cardio-vasculaires, insuffisance rénale, ostéoporose, maladies inflammatoires chroniques de l'intestin...

La baisse de consommation de pain peut être rapprochée d'un autre phénomène, celui des déficits nutritionnels, notamment en glucides complexes : 89 % des adultes, 93 % des adolescents et 98 % des enfants ne couvrent pas leurs besoins en ce macronutriment essentiel au bon fonctionnement du cerveau et des muscles.

Les **carences en vitamines et nutriments essentiels** sont également sensibles.

- Chez les adultes : carences en vitamine E (72% des besoins non couverts) ou en magnésium (65%).
- Chez les adolescents : une couverture insuffisante des besoins en vitamines C (53% des besoins non couverts), E (71%), en magnésium (73%) et calcium (58%). On notera que apports en glucides complexes et en nutriments sont mieux couverts chez les grands consommateurs de pain lesquels sont nombreux à ne pas couvrir leurs besoins en glucides simples et en lipides.

► **Des populations clés pour l'avenir du pain : les adolescents, les jeunes adultes et les femmes**

Les jeunes générations consomment beaucoup moins de pain que leurs aînés (les plus âgés, **les plus de 65 ans consommant 46% plus de pain que les 20-24 ans**). En outre, si **l'adolescence est le moment clé de la sensibilisation à l'équilibre alimentaire, il est aussi celui de la différenciation des genres** et des comportements alimentaires de chaque sexe.

S'il n'y a pas de différence significative de consommation de pain entre garçons et filles durant l'enfance, la consommation de pain des hommes se distinguent de celle des femmes de façon marquée dès l'adolescence. On notera ainsi davantage de « petits consommateurs » (moins de 86g/j) chez les filles que chez les garçons entre 11 et 14 ans. Chez les adolescents, la consommation de pain est supérieure de 31 % à celle des adolescentes ; le ratio s'élève à 42 % à l'âge adulte.

Pourquoi une telle différence dès la sortie de l'enfance ? Elle pourrait s'expliquer par la croyance, précoce et déterminante, que le pain fait grossir. L'étude révèle que **les adolescents et les adultes au régime consomment moins de pain (76,4 g/j vs 99g/j et 117,1 g/j vs 132,2 g/j)**.

Plus tard, on note une nette différence de consommation hommes/femmes : 2/3 des grands consommateurs de pain sont des hommes. Chez les « petits consommateurs » (moins de 86g/J), on compte 68% de femmes ; chez les moyens (entre 86 et 142g), 54% de femmes.

► **La variable socio-économique sans effet sur la consommation**

Pour tous types de consommateurs et toutes classes de revenus confondues, le prix est critère de choix. Mais cela est vrai pour tous les produits de consommation alimentaire ! **81% des petits consommateurs de pain sont attirés ou très attirés par un prix très compétitif, contre 81% des moyens consommateurs et 75% des grands consommateurs.**

In fine, lorsque l'on en vient à l'acte d'achat et contrairement aux idées reçues, **le revenu des foyers n'a pas d'impact significatif sur la consommation de pain des enfants et des adolescents. Des différences existent mais n'évoluent pas proportionnellement au revenu.**

► **Une influence légère des habitudes alimentaires locales**

En révélant des disparités régionales, **l'étude confirme une influence de la culture et des habitudes alimentaires locales sur la consommation de pain.** Elle est inférieure d'environ 20 g dans le Sud Est par rapport à la consommation moyenne dans le Nord et l'Ouest de la France.

B/ Dernières tendances sur les modalités de la consommation de pain en France

► Une consommation essentiellement au déjeuner et au dîner

Les 2/3 de la consommation de pain ont lieu au cours du déjeuner et du dîner, moments où les repas sont pris au sein du foyer principalement.

Répartition de la consommation de pain par repas			
	Enfants (3/10 ans)	Adolescents (11/19 ans)	Adultes (20 ans et plus)
Petit déjeuner	22 %	18 %	29 %
Déjeuner	37 %	40 %	35 %
Dîner	30 %	33 %	33 %

► Des quantités supérieures au petit déjeuner et au goûter qui ne permettent pas cependant d'atteindre les recommandations

Composant essentiel du petit déjeuner et du goûter, les quantités moyennes consommées lors de ces 2 repas sont les plus élevées alors que les alternatives et les innovations sont très présentes.

Consommation de pain moyenne par repas			
	Enfants (3/10 ans)	Adolescents (11/19 ans)	Adultes (20 ans et plus)
Petit déjeuner	51,3 g	77,3 g	80 g
Déjeuner	40,7 g	64,1 g	66,5 g
Goûter	48,7 g	68,2 g	69,1 g
Dîner	41,1 g	63,3 g	67,7 g

► Un aliment encore majoritairement consommé à domicile...

Si la consommation de pain a encore principalement lieu à domicile lors des repas principaux, les nouveaux modes de vie commencent à faire évoluer la situation notamment chez les adolescents. On observe chez cette catégorie une plus forte consommation de pain en dehors du domicile (29% de pain) que chez les autres classes d'âge : une augmentation du nomadisme même si l'essentiel des repas reste pris à domicile.

► Le sandwich baguette, soutien à la consommation de pain

En développement en restauration rapide et boulangerie, l'offre sandwich contribue de manière croissante à la consommation de pain des Français. La part du pain consommé en sandwich a en effet évolué entre 2007 et 2010 chez toutes les catégories de consommateurs :

- de 4,5% à 6,1 % chez les enfants
- de 11,3 % à 15,9 % chez les adolescents
- de 6,4 % à 7,9 % chez les adultes

Comme pour le petit déjeuner et le goûter, le pain fait partie des aliments piliers des déjeuners rapides.

► La cantine : facteur clé de soutien à la consommation des enfants hors du domicile

Autre paramètre intéressant : une consommation de pain constante lors des repas pris en cantine chez les enfants et adolescents. **Le rôle stratégique de la cantine dans l'équilibre nutritionnel des plus jeunes a d'ailleurs fait l'objet, le 30 septembre 2011, d'un décret et d'un arrêté du Ministère de l'agriculture, de l'alimentation, de la pêche, de la ruralité et de l'aménagement du territoire** sur les règles nutritionnelles à la cantine. Ce décret impose aux « services de restauration scolaire servant moins de 80 couverts par jour en moyenne », depuis le 12 septembre 2012, de veiller à garantir une variété suffisante dans la structure des repas et la mise à disposition du pain en libre accès.

C/ Soutenir la consommation de pain en France : 3 axes stratégiques

► PRODUIT – Assurer la qualité du quotidien : la baguette classique, pain préféré des Français

La baguette reste le pain le plus consommé par les Français au quotidien. Elle représente près de 75% de la quantité de pain consommée (chez toutes les catégories d'âge). Le pain de mie est le 2^{ème} type de pain privilégié par les enfants et les adolescents alors que les adultes lui préfèrent les pains spéciaux.

► EVOLUTION DES PRISES ALIMENTAIRES - Ritualiser les repas pris au domicile

Les couples avec ou sans enfant sont plus consommateurs que les structures monoparentales ou les célibataires. Le partage et la convivialité sont donc déterminants. Le foyer traditionnel où les repas sont, plus souvent, pris de façon ritualisée, favorise donc la consommation de pain.

De fait, l'alimentation contemporaine oscille entre repas nomades et repas pris au domicile. Ces derniers sont pourvus d'attributs positifs : la variété des aliments favorise l'équilibre alimentaire, le temps de prise des repas, la conscience de ce que l'on ingère, et la compagnie de ses proches en fait un moment de sociabilité et de plaisir. Les familles de tous types, qu'elles soient attachées aux traditions ou plus attachées à l'idée de convivialité et de plaisir, ont donc tout à gagner à prendre le temps de vrais repas.

► PREVENTION – Poursuivre la sensibilisation sur l'intérêt nutritionnel du pain

On relève un consensus sur l'influence de l'alimentation sur l'état de santé : 93% des petits consommateurs de pain sont d'accord avec l'assertion, contre 89% des moyens et 87% des grands. Les petits consommateurs étant majoritairement des femmes on peut supposer que ces dernières sont plus attentives à l'équilibre alimentaire. La poursuite des messages sur l'intérêt nutritionnel du pain semble d'autant plus pertinente que les messages émanant des autorités sont prisés avec sérieux : ceux concernant la consommation de fruits et légumes, ont par ailleurs influencé efficacement les jeunes et les adolescents : 70% des enfants moyens consommateurs de pain pensent que manger des légumes et crudités et le moyen d'avoir une alimentation saine. Les efforts de l'Observatoire du pain en la matière doivent donc se poursuivre.

A propos de l'étude

Ces données sur la consommation de pain des Français sont issues de l'étude CCAF 2010 (Comportements et consommations alimentaires en France) du (Centre de Recherche et d'Etudes documentaires). Cette enquête nationale développée selon la méthode des quotas a été réalisée en face à face auprès de 688 enfants de 3 à 10 ans, 571 adolescents (de 11 à 19 ans) et 1301 adultes de 20 ans et plus entre octobre 2009 et juillet 2010 et à partir de carnets de consommation hebdomadaires (7 jours).

Service de presse de l'Observatoire du pain

Ligne de presse – Tél : 01 44 88 88 25

presse@observatoiredupain.fr

© Observatoire du pain – 01/12/2011