

NUTRI-doc

HORS-SÉRIE

Mai 2011



2/ **Méthodologies**
des enquêtes

Occasions
de consommation

3/ **Consommations**
alimentaires

4/ **Apports** nutritionnels

6/ **Contribution aux ANC,**
exemple des produits
laitiers

7/ **Les repères**
de consommation

Enquêtes alimentaires

Ce hors-série de Nutri-doc a pour objectif de rassembler des données disponibles et essentielles sur les apports alimentaires et nutritionnels des Français, ainsi que sur leur évolution. Les résultats sont issus des études Inca 1 de 1999, Inca 2 de 2007, CCAF de 2007 et ENNS de 2006. D'autres données non rapportées ici, en particulier celles liées au comportement ou à l'activité physique, sont téléchargeables sur les sites de l'Anses (Inca) et l'Invs (ENNS).

Méthodologies des enquêtes

Inca 1 (1998-1999)

L'étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires a été réalisée par le Crédoc auprès d'un échantillon national de la population (métropole) entre août 1998 et juin 1999, soit 1 985 adultes (15 ans et plus) et 1 018 enfants (3-14 ans). Les consommations alimentaires des adultes décrites sont celles des normo-évaluants, soit 1 474 individus. Elles ont été relevées à l'aide d'un carnet sur 7 jours consécutifs. L'identification des aliments et l'évaluation des portions ont été faites à partir d'un livret photographique. Les apports nutritionnels ont été calculés d'après la base de données Ciqual.

Inca 2 (2006-2007)

L'étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires a été réalisée par l'Afssa auprès d'un échantillon national de la population (métropole) entre fin 2005 et avril 2007, soit 2 624 adultes (18-79 ans) et 1 455 enfants (3-17 ans). Les consommations alimentaires décrites sont celles

des normo-évaluants, soit 1 918 adultes et 1 444 enfants. Les enquêtés ont enregistré leur consommation d'aliments pendant 7 jours consécutifs et évalué les portions à l'aide d'un manuel photographique. Les apports nutritionnels ont été calculés à partir de la base de données Ciqual qui comporte 398 aliments supplémentaires depuis Inca 1. La nomenclature Inca 2 comporte 1 280 aliments. Les apports nutritionnels ont été calculés essentiellement d'après la table des aliments Ciqual complétée par celle de Suvimax.

CCAF 2007

L'enquête Comportements et Consommations Alimentaires des Français réalisée par le Crédoc a été menée entre l'automne 2006 et l'été 2007 auprès de 1 200 ménages représentatifs de la population française, soit 1 149 enfants de 3 à 17 ans et 1 256 adultes de 18 ans et plus. Le relevé des consommations alimentaires a été effectué à l'aide d'un carnet de consommation, sur une période de 7 jours consécutifs.

L'identification des aliments et des portions est facilitée par l'utilisation d'un carnet photographique. La base de données a été celle du Ciqual.

ENNS 2006

L'Étude Nationale Nutrition Santé est un outil de suivi des indicateurs d'objectif et des repères de consommation alimentaire définis par le PNNS. La méthode utilisée pour le recueil des consommations alimentaires a consisté en 3 rappels de 24 h (dont 1 le week-end) répartis aléatoirement sur 15 jours et tout au long de l'année 2006. Les données de 2 715 adultes (18 - 74 ans) et de 1 675 enfants (3-17 ans) résidant en France métropolitaine ont été analysées. Seuls les résultats liés aux repères de consommation sont rapportés dans cette revue.

Selon les enquêtes alimentaires, des différences méthodologiques ont été observées dans le recueil des données, en particulier pour les matières grasses (MG) ajoutées, et dans l'exploitation, par exemple pour les plats composés qui peuvent être décomposés en ingrédients ou exploités selon une recette moyenne. •

Occasions de consommation

Chez les adultes

Le modèle alimentaire français reste basé sur les 3 repas principaux quotidiens pour 69,9 % d'entre eux, complétés parfois par un goûter (43 % des femmes et 30 % des hommes). Le petit déjeuner est pris chaque jour par 85 % des adultes, 1 % le saute systématiquement. Le déjeuner est quotidien pour 87 % des adultes et le dîner pour 88 %. Environ 1/3 des 18-54 ans déjeunent hors domicile. Les collations matinales ou après dîner sont assez fréquentes ; environ 1/4 des adultes n'en prennent jamais contre 17 % tous les jours.

Chez les 3-17 ans

La prise des 3 repas tous les jours est relevée pour 62,3 % d'entre eux. Ce sont les 15-17 ans qui sautent le plus souvent l'un des 3 repas, ils ne sont plus que 34 % à garder un rythme alimentaire traditionnel. Pour le petit déjeuner, ils sont 87 % des 3-10 ans, 71 % des 11-14 ans et seulement 50 % des 15-17 ans à le prendre 7 jours sur 7 ; globalement, 1 % des enfants et adolescents n'en prend jamais. La pratique du goûter quotidien diminue avec l'âge : 49 % des 3-10 ans le conservent

chaque jour, 28 % des 11-14 ans et 16 % des 15-17 ans. Ceci n'est pas compensé par les autres collations qui ne sont prises que par 2 à 3 % des 3-17 ans et qui restent occasionnelles dans la matinée pour 68 % des jeunes et dans la soirée pour 48 %. Le déjeuner est pris hors domicile par 38 % des enfants et adolescents.

Les repas sont surtout pris à la maison (toutes classes d'âges confondues).

Ils restent un moment partagé avec la famille, des amis ou des collègues.

L'évolution

Depuis l'enquête Inca 1, l'évolution montre peu de différences. Il est observé une diminution de la prise quotidienne du petit déjeuner chez les jeunes adultes (61 % vs 76 %) et les 15-17 ans (50 % vs 66 %). En revanche, les 11-14 ans sont plus nombreux à prendre 3 repas par jour dont le petit déjeuner. •



Consommations alimentaires

La nomenclature des groupes d'aliments de l'étude Inca 1 a été revue pour être compatible avec celle de l'étude Inca 2 et ainsi permettre de suivre l'évolution entre 1998 et 2007 ; sauf pour les MG, les boissons et les produits sucrants dont le recueil a évolué entre les 2 études, rendant les comparaisons non pertinentes.

L'évolution des consommations est liée aux quantités consommées et/ou aux taux de consommateurs*. Dans le groupe « produits sucrés », le taux de consommateurs adultes est stable, c'est la consommation qui a baissé. Pour les compotes et fruits cuits, l'augmentation est due au plus grand nombre de femmes consommatrices. La même évolution est constatée pour les 3-14 ans : + 40 % de consommateurs. Chez les enfants et les adultes, la diminution de consommation de lait vient de la baisse du taux de consommateurs et de la quantité consommée. On retrouve la même tendance pour la viande chez les jeunes. Alors que pour les fromages, ce sont les



quantités consommées qui ont entraîné l'évolution vers la baisse. Il existe également des différences selon le sexe : l'augmentation de la consommation de fruits est significativement plus importante chez les femmes.

Au sein d'un groupe d'aliments, on peut observer des évolutions contrastées. Par exemple, la consommation des féculents est globalement stable

alors que dans le détail, pain et pommes de terre sont en baisse et pâtes en hausse.

Globalement, il est constaté une diminution des consommations de produits laitiers, viande, pain et produits sucrés, alors que celle des compotes augmente. En revanche, pas d'évolution pour les produits de la mer et les légumes. •

Principales évolutions de consommations alimentaires entre Inca 1 et Inca 2

Consommations	Adultes	Enfants 3-14 ans	Adolescents 14-17 ans
En baisse	Alcool (femmes) : - 27 % Lait : - 24 % Sucres et dérivés : - 24 % Fromages : - 15 % Viennoiseries, gâteaux : - 13 % Pommes de terre : - 7 % Groupe VPO : - 6 % œufs : - 16 % viande : - 10 %	Sucres et dérivés : - 27 % Viande : - 19 % Viennoiseries, gâteaux : - 19 % Pain : - 18 % Volaille : - 17 % Pommes de terre : - 16 % Lait : - 15 % Fromages : - 14 % Groupe produits laitiers : - 10 %	Sucres et dérivés : - 28 % Œufs : - 27 % Fromages : - 24 % Viande : - 20 % Viennoiseries, gâteaux : - 9 %
En hausse	Glaces : + 32 % Compote et fruits cuits : + 20 % Fruits : + 16 % Pâtes-riz-blé : + 14 %	Compote et fruits cuits : + 76 % Ultra frais laitier : + 6 %	Chocolat : + 54 %
Pas d'évolution	Groupe féculents Légumes Produits de la mer Pizza, sandwichs	Fruits Légumes Produits de la mer	Groupe féculents Groupe produits sucrés Pizza, sandwichs

* Le taux de consommateurs exprime le pourcentage d'individus ayant cité l'aliment en question au moins une fois dans le carnet alimentaire.



Apports nutritionnels

Les apports nutritionnels ont été estimés d'après les données des carnets alimentaires hors compléments alimentaires. En raison de l'évolution méthodologique du recueil des données Inca 2 et de la mise à jour de la table Ciqual, la comparaison avec Inca 1 ne semble pas pertinente.

En mars 2010, l'Afssa a émis de nouvelles recommandations concernant les ANC pour les lipides : les ANC en lipides totaux sont de 35 à 40 % des AET. Les ANC en AG indispensables ont été revus et les AGS sont divisés en 2 catégories. Les résultats disponibles de l'enquête Inca 2 ne fournissent pas de données sur ces AG particuliers.

La densité nutritionnelle de l'alimentation des femmes est supérieure à celle des hommes. Ceci est lié à une meilleure contribution des fruits et légumes, des produits laitiers ultra-frais (yaourt, fromage blanc...) dans leur ration quotidienne. La densité nutritionnelle est plus élevée chez les 55-79 ans que chez les plus jeunes.

Les apports en calcium augmentent peu avec l'âge (quel que soit le sexe), ils diminuent même après 14 ans, alors que les ANC augmentent. Ils sont inférieurs aux ANC pour les deux sexes, l'écart se creusant à l'adolescence, les déficits d'apports étant plus marqués chez les filles.

Les autres nutriments les plus déficitaires sont les vitamines C et D, Mg, I et Fe (adolescentes). •

Apports en énergie et macronutriments chez l'adulte – Inca 2

Énergie et macronutriments	Hommes (moyenne)	Femmes (moyenne)
AET (kcal/j)	2 500,0	1 855,0
AESA (kcal/j)	2 348	1 809
Protides (% AESA*)	17,2	16,7
Protides (g/j)	100,0	74,2
Lipides (% AESA)	38,5	39,5
Lipides (g/j)	100,1	79,5
AGMI (g/j)	35,7	28,6
AGMI (% AESA)	13,7	14,2
AGPI (g/j)	14,5	12,3
AGPI (% AESA)	5,5	6,1
AGS (g/j)	41,2	32,1
AGS (% AESA)	15,8	15,9
Glucides (% AESA)	44,3	43,8
Amidon (g/j)	153,4	105,1
Glucides simples (g/j)	101,2	89,3
Alcool (% AET)	5,9	2,1
Alcool (g/j)	21,0	5,7
Fibres (g/j)	19,2	16,0

* AESA : apport énergétique sans alcool

Apports en vitamines et minéraux chez l'adulte – Inca 2

	Hommes (moyenne)	Femmes (moyenne)
Vitamines		
Bêta-carotène (µg/j)	3 301,4	3 365,3
Rétinol (µg/j)	783,2	628,2
Vitamine B1 (mg/j)	1,3	1,1
Vitamine B2 (mg/j)	2,0	1,7
Vitamine B3 (mg/j)	21,3	16,4
Vitamine B5 (mg/j)	6,3	5,1
Vitamine B6 (mg/j)	1,9	1,6
Vitamine B9 (µg/j)	306,9	268,1
Vitamine B12 (µg/j)	6,5	5,1
Vitamine C (mg/j)	91,3	94,3
Vitamine D (µg/j)	2,7	2,4
Vitamine E (mg/j)	11,9	11,1
Minéraux		
Calcium (mg/j)	984,2	850,4
Cuivre (mg/j)	1,6	1,3
Fer (mg/j)	14,9	11,5
Iode (µg/j)	135,8	116,7
Magnésium (mg/j)	324,7	261,5
Manganèse (mg/j)	3,1	2,7
Phosphore (mg/j)	1 435,7	1 114,3
Potassium (mg/j)	3 286,9	2 681,1
Sélénium (µg/j)	58,8	47,7
Sodium (mg/j)	3 446,6	2 533,4
Zinc (mg/j)	12,4	9,1

Apports en énergie et macronutriments chez l'enfant – Inca 2

Énergie et macronutriments	Tranches d'âge (ans)	Garçons (moyenne)	Filles (moyenne)
AESA* (kcal/j)	3-10	1 735,8	1 560,9
	11-14	2 053	1 743,8
	15-17	2 152,4	1 677,3
Protides (% AESA) Protides (g/j)	3-17	15,6	15,3
	3-10	65,6	59,0
	11-14	80,0	66,2
	15-17	86,9	63,1
Lipides (% AESA) Lipides (g/j)	3-17	38,0	38,1
	3-10	74,2	67,3
	11-14	84,8	72,8
	15-17	89,8	68,2
AGMI (g/j)	3-17	28,3	24,2
AGMI (% AESA)	3-17	13,4	13,3
AGPI (g/j)	3-17	10,7	9,5
AGPI (% AESA)	3-17	5	5,2
AGS (g/j)	3-17	34,2	29,6
AGS (% AESA)	3-17	16,2	16,2
Glucides (% AESA) Amidon (g/j)	3-17	46,5	46,7
	3-10	94,2	81,5
	11-14	127	105,9
	15-17	137,2	109
Glucides simples (g/j)	3-10	102,0	93,2
	11-14	109,1	93,8
	15-17	105,6	88,5
Alcool (g/j)		0,3	0,2
Fibres (g/j)		13,2	12

* AESA : apport énergétique sans alcool

Apports en vitamines et minéraux chez l'enfant – Inca 2

	Tranches d'âge (ans)	Garçons (moyenne)	Filles (moyenne)
Vitamines			
Bêta-carotène (µg/j)	3-17	2 120,0	2 028,4
Rétinol (µg/j)	3-17	492,2	393,8
Vitamine B1 (mg/j)	3-17	1,2	1,0
Vitamine B2 (mg/j)	3-17	1,7	1,5
Vitamine B3 (mg/j)	3-17	15,7	13,3
Vitamine B5 (mg/j)	3-17	5,1	4,3
Vitamine B6 (mg/j)	3-17	1,6	1,4
Vitamine B9 (µg/j)	3-10	220,9	205,2
	11-14	268,4	219,9
	15-17	257,3	225,5
Vitamine B12 (µg/j)	3-17	4,3	3,5
Vitamine C (mg/j)	3-10	69,7	72,8
	11-14	90,1	78,5
	15-17	77,2	91
Vitamine D (µg/j)	3-17	2,0	1,7
Vitamine E (mg/j)	3-17	9,6	8,7
Minéraux			
Calcium (mg/j)	3-10	849,7	752,4
	11-14	901,8	760,5
	15-17	870,5	697,8
Cuivre (mg/j)	3-17	1,1	0,9
Fer (mg/j)	3-10	9,9	9
	11-14	11,7	10,3
	15-17	12,7	9,8
Iode (µg/j)	3-17	113,5	97,3
Magnésium (mg/j)	3-10	202,9	188,7
	11-14	245,4	208,5
	15-17	250	206,4
Manganèse (mg/j)	3-17	2,1	1,8
Phosphore (mg/j)	3-17	1 142,6	978,5
Potassium (mg/j)	3-17	2 384,8	2 136,1
Sélénium (µg/j)	3-17	41,3	35,2
Sodium (mg/j)	3-17	2 304,9	1 977,6
Zinc (mg/j)	3-17	9,0	7,6

Contribution aux ANC,

exemple des produits laitiers

L'enquête CCAF fournit des données sur les contributions des aliments aux différents nutriments. Afin de tenir compte des substitutions au sein du même groupe d'aliments et éviter la dispersion des résultats, les données de l'enquête ont été retravaillées pour obtenir les contributions par groupes d'aliments définis selon la proposition suivante pour la nomenclature CCAF :

- **boissons** : alcoolisées, chaudes (hors lait), eaux ;
- **féculents – céréales** : pommes de terre, pâtes, riz et semoule, légumes secs, pains et biscottes, céréales petit déjeuner, biscuits salés et graines ;
- **VPO** : œufs, charcuterie, viande et abats, poissons et crustacés, volailles et gibier ;
- **fruits et légumes** : légumes, soupe, fruits frais et secs, fruits cuits et au sirop ;
- **produits laitiers** : lait, fromages, ultra frais laitier (yaourt et laits fermentés, fromage blanc, desserts contenant au moins 50 % de lait) ;
- **produits sucrés** : sucre, confiture, miel, chocolat, viennoiseries, pâtisseries, entremets non laitiers, glaces, pâte à tartiner, biscuits sucrés et boissons rafraîchissantes sans alcool ;
- **plats composés** : pizza, quiche, tarte salée, plats cuisinés, sandwichs ;
- **corps gras** : beurre, huile, sauce, margarine, crème.

L'exemple choisi est celui du groupe des produits laitiers connu pour ses apports en calcium et protéines et moins pour sa contribution à d'autres nutriments. Chez les enfants, il est à noter que le groupe des produits sucrés se classe parmi les 3 premiers contributeurs pour les apports en énergie, glucides totaux et simples, lipides totaux, AGS ; il est également contributeur en AGPI, AGMI, Ca, Mg, K, I, rétinol, et vitamines D, C et B.

Chez l'adulte

Les produits laitiers sont les premiers contributeurs en :

- **calcium** : 45 % des apports. Ils sont loin devant les boissons (14 %) puis les plats composés (12 %) ;
- **iode** : 31 % des apports, notamment via l'ultra frais laitier (15 %), suivis du groupe VPO (23 %) grâce aux produits de la mer et des féculents (13 %) ;
- **vitamine B2** : 29 % des apports, suivis par le groupe VPO (21 %) puis les boissons (12 %) ;
- **acides gras saturés** : 25 % des apports. Le groupe VPO est le 2^e contributeur (20 %) et les produits sucrés, 3^e contributeur (18 %).

Les produits laitiers sont les deuxièmes contributeurs en :

- **zinc** : 20 % des apports dont la moitié par le fromage, précédés du groupe VPO (30 %) et suivis des plats composés (17 %) ;
- **phosphore** : 24 % des apports, entre le groupe VPO (26 %) et celui des féculents (18 %) dont les vecteurs dominants sont le pain et les biscottes ;
- **rétinol** : 26 % des apports (15 % par le fromage), précédés du groupe VPO (33 %) dominé par la charcuterie (15 %) et suivis par les produits sucrés (14 %) via les pâtisseries et entremets non laitiers ;
- **vitamine B12** : 20 % des apports, entre le groupe VPO (54 %) et les plats composés (18 %). Ces 3 groupes couvrent 92 % des apports en vitamine B12.

Chez l'enfant (3-17 ans)

Les produits laitiers sont les premiers contributeurs en :

- **calcium** : 51 % des apports, la moitié fournie par le lait. Loin derrière, le 2^e contributeur est le groupe produits sucrés (12 %), suivi des plats composés (10 %) ;
- **zinc** : 27 % des apports, la moitié fournie par le lait. Ils sont suivis du groupe VPO (25 %) et des plats composés (17 %) ;
- **phosphore** : 30 % des apports, la moitié étant fournie par le lait. Le 2^e contributeur est le groupe VPO (23 %) suivi des féculents (15 %) grâce aux pain et biscottes ;
- **potassium** : 22 % des apports, 14 % pour le lait. Les pommes de terre placent le groupe des féculents en 2^e contributeur (18 %), suivi des produits sucrés (17 %) dominés par les boissons sucrées ;
- **iode** : 40 % des apports. Le groupe VPO se place en 2^e (20 %) par les produits de la mer, puis les produits sucrés en 3^e (12 %) ;
- **rétinol** : 34 % des apports. Le 2^e contributeur est le groupe VPO (21 %) essentiellement par la charcuterie, suivi par le groupe des produits sucrés ;
- **vitamine B2** : 38 % des apports. Le 2^e groupe est celui des féculents (17 %) avec comme contributeur dominant les céréales pour petit déjeuner. Le groupe VPO est le 3^e contributeur (15 %) ;

Les produits laitiers sont les deuxièmes contributeurs en :

- **protéines** : 24 % des apports. Ils sont précédés par le groupe VPO (31 %), suivis par les plats composés (16 %) ;
- **acides gras saturés** : 23 % des apports. Le groupe produits sucrés est le 1^{er} contributeur (30 %) et le groupe VPO, 3^e contributeur (18 %) ;
- **glucides simples** : 22 % des apports. Le groupe produits sucrés est logiquement le 1^{er} vecteur (47 %), le 1^{er} poste étant les boissons sucrées, le groupe fruits et légumes se place en 3^e position (13 %) ;
- **sélénium** : 14 % des apports. Ils sont précédés par le groupe VPO (36 %), le 3^e contributeur étant les plats composés (13 %) ;
- **vitamine A** : 18 % des apports. Ils sont placés entre le groupe fruits et légumes (31 %) grâce aux légumes, et les plats composés (17 %) ;
- **vitamine B12** : 26 % des apports dont 15 % par le lait. Ils sont précédés par le groupe VPO (43 %) et suivis par les plats composés (18 %).

Les repères de consommation

Un des moyens d'évaluer la situation nutritionnelle de la population est d'observer l'adéquation aux repères de consommation des groupes d'aliments du PNNS. Les résultats de l'Étude nationale nutrition santé, ENNS 2006, permettent cette analyse.

Les groupes d'aliments ont été définis, les aliments composés ont été décomposés en ingrédients à condition que leur contribution soit au minimum de 5 %.

Afin de déterminer des fréquences, des portions types ont été définies pour chaque type d'aliments selon les indications fournies par les guides alimentaires ou le GEMRCN (recommandations pour la restauration collective).

Portions types – ENNS 2006		
Aliments	Enfants < 11 ans	11-74 ans
Fruits et légumes	80 g	80 g
Pommes de terre	100 g	150 g
Pain	50 g	50 g
Légumes secs, féculents cuits	150 g	200 g
Farine, céréales petit déjeuner	30 g	30 g
Lait	150 mL	150 mL
Fromage	30 g	30 g
Yaourt	125 g	125 g
Fromage blanc	100 g	100 g
Petits suisses	120 g	120 g
Viandes, poissons	50 g	100 g
Œufs	1	2

Enfants (3-17 ans) dont la consommation alimentaire correspond aux repères de consommation du PNNS (en %) – ENNS 2006				
Groupe d'aliments	Repère	Indicateur	Filles (%)	Garçons (%)
Fruits et légumes	Au moins 5 par jour	Au moins 5 portions/j	20	20
Pain, céréales, pommes de terre, légumes secs	À chaque repas selon l'appétit	≥ 3 à < 6 portions/j	27,5	38,4 ^(a)
Lait et produits laitiers	3 à 4 par jour	> 2,5 à < 4,5 portions/j	40,2 ^(b) < au repère : 71,9 % des 15-17 ans	45,2
Viandes, volailles, produits de la pêche, œufs	1 à 2 fois/j Poisson : ≥ 2 fois/semaine	1 à 2 portions/j Poisson ^(c) : ≥ 2 portions/semaine	47 < au repère : 52 % des 15-17 ans 25,9	47 30,4 ^(b)
Matières grasses ajoutées	Limitier la consommation Privilégier les MG végétales	Moins de 16 % de l'AESA MG végétales : > 50 % du total des MG ajoutées	97	97
Produits sucrés	Limitier la consommation	< 12,5 % de l'AESA en glucides simples issus des produits sucrés	47,2	42,6
			Glucides simples issus des produits sucrés : 60 g/j soit 13,6 % AESA	
Boissons	Eau à volonté Limitier les boissons sucrées	> 1L d'eau ^(d) et < 250 mL de boissons sucrées	24	24
Sel	Limitier la consommation	< 8 g de sel/j	82,4	71,9 23 % des 15-17 ans : > 12 g/j
			Consommation moyenne : 6,9 g/j	

(a) augmentation significative avec l'âge ;

(b) diminution significative avec l'âge ;

(c) données issues des questionnaires fréquentiels auprès de 2 673 adultes et 1 456 enfants ;

(d) y compris boissons non alcoolisées et sans sucre ajouté.

Adultes (18-74 ans) dont la consommation alimentaire correspond aux repères de consommation du PNNS (en %) – ENNS 2006

Groupe d'aliments	Repère	Indicateur	Femmes (%)	Hommes (%)
Fruits et légumes	Au moins 5/j	Au moins 5 portions/j (400 g)	Adultes : 42,8^(a)	
Pain, céréales, pommes de terre, légumes secs	À chaque repas selon l'appétit	≥ 3 à < 6 portions/j	38^(a)	60
Lait et produits laitiers	18-54 ans : 3/j 55 ans et plus : 3 à 4/j	18-54 ans : > 2,5 à < 3,5 portions/j 55 ans et plus : > 2,5 à < 4,5 portions/j	27^(a)	31^(a)
Viandes, volailles, produits de la pêche, œufs	1 à 2 fois/j	1 à 2 portions/j	54^(a)	51^(a)
	Poisson : au moins 2 fois/semaine	Poisson ^(c) : au moins 2 portions/semaine	32,4^(a)	28
Matières grasses ajoutées	Limiter la consommation	Moins de 16 % de l'AESA en MG ajoutées	88,7	92,8^(b)
	Privilégier les MG végétales	MG végétales : > 50 % du total MG ajoutées	Adultes : la moyenne des apports en MG végétales est de 52,5 %	
Produits sucrés	Limiter la consommation	< 12,5 % de l'AESA en glucides simples issus des produits sucrés	74,4^(a)	73,4^(a)
			Glucides simples issus des produits sucrés : 48 g/j soit 9,5 % AESA	
Boissons	Eau à volonté Limiter les boissons sucrées	> 1L d'eau ^(d) et < 250 mL de boissons sucrées	71,7	67
	Ne pas dépasser 2 verres d'alcool/j pour les femmes et 3 pour les hommes	Parmi les consommateurs : < 20 g d'alcool/j pour les femmes, < 30 g pour les hommes ^(e)	91,5	76,8
Sel	Limiter la consommation	< 8 g de sel/j	73,6	33,5
			Consommation moyenne : 8,5 g/j	

(a) augmentation significative avec l'âge ;

(b) diminution significative avec l'âge ;

(c) données issues des questionnaires fréquents auprès de 2 673 adultes et 1 456 enfants ;

(d) y compris boissons non alcoolisées et sans sucre ajouté ;

(e) données issues des questionnaires fréquents auprès de 2 644 adultes dont 20,5 % étaient abstinents (femmes : 28 %, hommes : 13 %).

Revue bimestrielle éditée par le CERIN (Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles).
 Rédacteur en chef : Brigitte Coudray - Coordination scientifique : Chantal Lalau Keraly
 Rédaction : Brigitte Coudray, Bénédicte Noblet - Maquette : Marc Trenson, Kasia Gluc
 ISSN 1166-1828

CERIN - 42, rue de Chateaudun - 75314 Paris Cedex 09
 Fax : 01 42 80 64 13 - E-mail : nutrition-fr@cerin.org - www.cerin.org